

Ça bouge dans ma commune!

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE La promotion de la santé, c'est aussi l'affaire des communes. Elles peuvent offrir un cadre de vie favorable et encourager le bien-être des habitants.

LYSIANE FELLAY

Le cadre de vie a un impact sur la santé. Les jeunes parents apprécient d'avoir un parc de jeux pour laisser leurs bambins se dépenser dans le quartier. Les jeunes aiment disposer d'un lieu qui leur est dédié comme un skatepark ou une maison de la jeu-

« Les habitants comprennent rapidement les avantages. »



DR JEAN SIMOS
RESPONSABLE DU GROUPE DE RECHERCHE EN ENVIRONNEMENT ET SANTÉ À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

nesse. De manière générale, c'est agréable d'avoir des zones de rencontre, des lieux de détente à disposition. Les personnes âgées ont également besoin d'endroits qui sont adaptés où ils peuvent se rencontrer ou bouger. « Des bancs disposés à intervalles réguliers les invitent à sortir de chez eux. Des études ont montré que l'absence de banc est un obstacle majeur qui empêche les personnes âgées de sortir à pied de chez elles », explique le Dr Jean Simos, responsa-

ble du groupe de recherche en environnement et santé à l'Institut de santé globale de l'Université de Genève. Dans ce contexte, la commune a un rôle important à jouer, notamment en mettant en place des mesures favorisant la santé de ses habitants. « Les élus locaux ne voient pas toujours l'intérêt et l'importance de faire de la promotion de la santé, induits en erreur par l'étiquette « santé », qui renvoie dans nos esprits au seul système de soins. Les habitants, quant à eux, comprennent très rapidement les avantages de la démarche. La manière de se déplacer, la manière de manger, le cadre de vie ont une influence directe sur la santé », souligne Jean Simos. En Valais, les communes sont nombreuses à vouloir soigner leurs habitants, à l'image de Vouvry. « Nous voulons offrir plus que de simples logements. Nous voulons offrir un cadre de vie agréable et sain », note David Voltolini, conseiller communal à Vouvry chargé de la Commission de la jeunesse, du sport et de promotion de la santé. Dans son élan, la commune a fait la démarche pour obtenir le label « Commune en santé » en 2012. Ce label vient d'être renouvelé et la commune a obtenu trois étoiles, la note maximale. Le sésame est proposé par Promotion santé Valais. Il est gratuit et permet de mettre en valeur les efforts consentis en matière de promotion de la santé. Six domaines sont mis en évidence: espaces publics, politique communale, animations et fêtes, famille et solidarité, école et enfin, économie et commerces. « Souvent, les com-

munes ont déjà mis en place de nombreuses mesures. Nous les répertorions ensemble. Ensuite, nous les accompagnons pour trouver des mesures dans chaque domaine du programme. Aujourd'hui, nous avons quinze communes labellisées. Six sont en train de faire les démarches pour obtenir le label et trois s'intéressent au programme », souligne Delphine Maret, responsable du programme « Commune en santé » à Promotion santé Valais.

S'adapter aux besoins

Quelles mesures peuvent être mises en place? Il en existe une multitude. Par exemple, les communes peuvent instaurer une zone à 20 ou 30 km/h pour la sé-

curité. Le soutien aux familles et aux élèves peut aussi être un outil santé. « A Vouvry, par exemple, la direction des Ecoles du Haut-Lac procède à un suivi systématique des élèves qui rencontrent des difficultés d'apprentissage ou de comportement en général. Elle assure le lien entre les élèves, les enseignants, les parents et les intervenants extérieurs, aussi souvent que nécessaire », explique David Voltolini. Vouvry n'oublie pas non plus les aînés. La commune va construire, tout prochainement, des appartements protégés. « C'est une manière de favoriser le lien social tout en renforçant les compétences de la commune. La qualité de vie, l'intégration et la cohésion sociale sont améliorées. Ce qui contribue à une bonne image de la commune », note Delphine Maret. Côté économie, le label demande de mettre sur pied des mesures touchant les entreprises de la commune. « C'est difficile à mettre en place car cela touche au domaine privé. Nous ne pouvons pas nous immiscer dans les affaires des entreprises. Par contre, nous allons organiser à l'avenir des confé-

rences ou des événements autour de la santé pour les employés communaux et nous inviterons les entreprises de la région à y participer si elles sont intéressées », poursuit David Voltolini. La promotion de la santé peut ainsi être favorisée par de nombreuses mesures. « Toutefois, il faut préciser que chaque région a ses spécificités. Pour choisir les mesures les plus adaptées en matière d'infrastructures et de leur usage, il faut prendre en compte la géographie et la topographie du lieu. La culture et les traditions des habitants des lieux ont également une importance », termine le Dr Jean Simos. ◊

QUAND LES CITOYENS S'ENGAGENT POUR DONNER VIE À LEUR RÉGION

Les habitants de la commune ont également un rôle à jouer en s'engageant activement. « Ils peuvent donner leur avis sur des projets de promotion de la santé qui les concernent. Ils peuvent suggérer des idées et faire part de leurs souhaits. C'est important. La commune pourra ensuite mettre sur pied des infrastructures qui répondent réellement aux besoins de sa population », souligne le Dr Jean Simos, responsable du groupe de recherche en environnement et santé à l'Institut de santé globale de l'Université de Genève. Dans la commune de Vouvry, les jeunes ont montré l'exemple. « Ils sont venus voir le pré-

sident et lui ont proposé leur projet de skate park. Nous avons travaillé ensemble pour réaliser leur projet. Ils ont planché sur le concept et son développement. Ils ont trouvé les deux tiers du financement. Nous les avons soutenus et aidés pour réaliser ce skate park. D'autres jeunes sont venus nous dire qu'ils auraient aimé rénover le terrain de sport de la commune où ils jouaient régulièrement au foot. Il était vétuste. Nous avons financé les travaux qui n'étaient pas trop importants ni trop coûteux », explique David Voltolini, conseiller communal à Vouvry en charge de la promotion de la santé. ◊

Les bénéfices d'un lieu de vie attractif et sain



rences ou des événements autour de la santé pour les employés communaux et nous inviterons les entreprises de la région à y participer si elles sont intéressées », poursuit David Voltolini. La promotion de la santé peut ainsi être favorisée par de nombreuses mesures. « Toutefois, il faut préciser que chaque région a ses spécificités. Pour choisir les mesures les plus adaptées en matière d'infrastructures et de leur usage, il faut prendre en compte la géographie et la topographie du lieu. La culture et les traditions des habitants des lieux ont également une importance », termine le Dr Jean Simos. ◊

Vendredi 8 avril, l'émission L'antidote « Sciences du sport: la technologie de la performance » sera diffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soirs suivants. Infos sous bit.do/antidote

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Pour avoir des infos sur le label « Commune en santé »: www.labelcommunesante.ch
Des infos sur le concept « Ville santé » de l'OMS: www.villesante.ch

A moi les maillots de bain et la plage!

Même si le printemps vient tout juste de faire son arrivée, on pense déjà à l'été qui approche à grands pas. Madame espère pouvoir enfile son maillot de bain de l'année passée. Monsieur rêve déjà d'exhiber son torse musclé à la piscine ou à la plage. Oui, oui, les clichés ont la vie dure... Quel que soit votre objectif, vous avez envie de perdre du poids. C'est une manière pour vous de vous sentir mieux dans votre peau. Vous ne savez pas trop comment faire pour bien faire. Il existe une multitude de régimes divers et variés. Des wraps au régime protéiné en passant par le régime hypocalorique, ils



promettent tous des résultats extraordinaires en un minimum de temps. Reste que le régime miracle n'existe pas. De manière générale, le régime met à rude épreuve le corps en le privant de certains apports caloriques sur une période donnée. Si vous vous posez des questions sur la meilleure manière de perdre du poids, sur les régimes et leur impact sur la santé, envoyez-nous vos questions via le formulaire: question.sante.lenouvelliste.ch. Vous avez jusqu'à dimanche pour nous écrire. Un spécialiste vous répondra jeudi 14 avril prochain. Merci de préciser si vous souhaitez garder l'anonymat. ◊ LF

La question du lecteur
On vous donne la parole...

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch



www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: sante.lenouvelliste.ch