

# La ville de la santé et du bien-être

CHANGEMENT CLIMATIQUE

DÉFI ENVIRONNEMENTAL

DE GRANDS DÉFIS À SAVOIR ARTICULER!

POLIQUES NATIONALES  
MÉTROPOLITAINES  
ET POUVOIRS LOCAUX

VECTEUR DE SOCIALIZATION

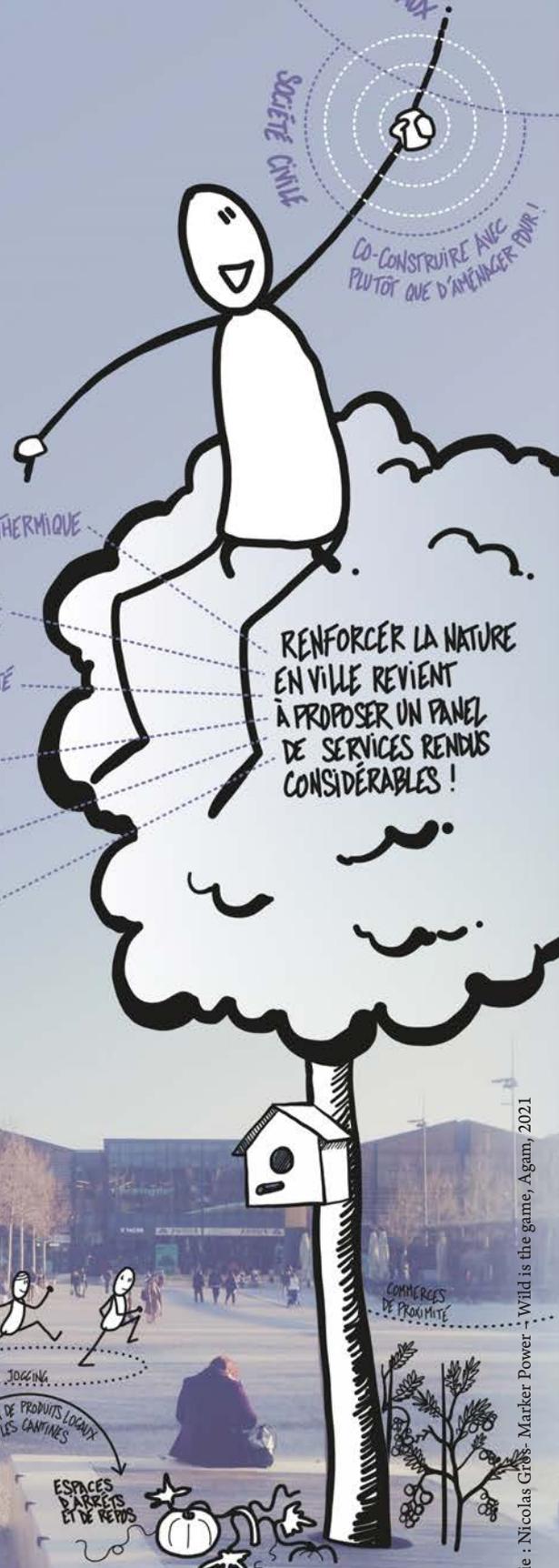
RÉDUCTION DE RISQUES ET PRÉVENTION

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PRATIQUE DU SPORT

SOCIÉTÉ CIVILE

CO-CONSTRUIRE AVEC PLUTÔT QU'AMÉNGER POUR!



PLACER L'HUMAIN EN TANT QU'ACTEUR DE SA SANTÉ!

CONFORT THERMIQUE

RÉDUCTION DES GAZ À EFFET DE SERRE

SUPPORT DE BIODIVERSITÉ

ÉPURATION DE L'AIR ET DE L'EAU

EFFETS SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

QUALITÉ ET CADRE DE VIE

RENFORCER LA NATURE EN VILLE REVIENT À PROPOSER UN PANEL DE SERVICES RENDUS CONSIDÉRABLES!

UNE ALIMENTATION SAINNE

UNE VILLE QUI PREND SOIN DE MOI

BOUÉE DANS LA VILLE!

PARCOURS DE DÉCOUVERTE ET DÉCRYPTAGE NUTRISCORE

SENSIBILISATION DANS LES ÉCOLES

TAI CHI

LE SPORT S'INSCRIT DANS LA PROGRAMMATION URBAINE AU MÊME TITRE QUE L'OTRE CULTURELLE, DE MOBILITÉ, DE SERVICES

JOGGING

CONSOMMATION DE PRODUITS LOCAUX DANS LES CANTINES

ESPACES D'ARRÊTS ET DE REPOS

COMMERCES DE PROXIMITÉ

AMÉNAGER LA VILLE EN FARTANT DES USAGES ET PERMETTRE UNE APPROPRIATION MULTIPLE DE L'ESPACE

JARDINS PARTAGÉS

# Prendre soin des urbains

En restreignant les possibilités de sorties autour du domicile, le confinement a mis l'accent sur l'importance de la qualité de ce domicile, mais aussi sur celle de l'aménagement de l'espace urbain de proximité, pour pouvoir se promener et respirer.

Bien-au delà de l'agrément, ce cadre de vie est un déterminant des modes de vie, et donc de la santé des habitants. On sait aujourd'hui qu'environ 50% des déterminants de la santé sont liés au mode de vie.

Il ne s'agit pas de verser dans l'utopie : un aménagement très qualitatif de l'espace public ne peut pas remplacer la décision d'un individu de manger équilibrer et de bouger.

Mais, cet aménagement peut favoriser la décision de bouger, parce que c'est plus agréable de marcher ou de courir dans un espace aéré, propre, vert, sécurisé, voir ludique.

**50%**  
**des déterminants**  
**de la santé**  
sont liés aux  
modes de vie

À l'heure épidémique, il s'agit aussi de permettre une plus grande adaptation et modularité des espaces pour garantir la pérennité des pratiques dans le respect des gestes barrières.

Ce dossier vise à approfondir ce que serait une ville de "la santé et du bien-être" qui prend davantage soin de ses habitants de façon intégrée. Loin d'une médicalisation de l'urbanisme, l'approche embrasse une définition large de la santé, en dépassant largement la vision hygiéniste de la ville.

Elle place l'humain, l'habitant en tant qu'acteur de sa santé, au cœur des expériences urbaines et de son vécu quotidien.

# Santé et pratiques sportives dans nos espaces de vie

## Bouger plus : placer la santé au cœur de la cité

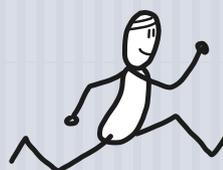
La pandémie a montré combien la protection des plus vulnérables était centrale pour sauver des vies. Une prévention efficace passe par une activité physique et sportive de l'ensemble de la population. Le sport trouve ainsi une dimension hygiéniste, au cœur d'un projet de société prenant mieux en compte le vieillissement de la population et l'augmentation des maladies chroniques.

Le sport et l'activité physique (marche, vélo) dans la ville de demain doivent être accessibles à tous, à de nouveaux publics jusque-là éloignés (personnes handicapées, seniors, sédentaires), aux actifs et aux jeunes. C'est un vecteur de socialisation et les bénéfices sur la santé sont multiples : amélioration des conditions physiques (cardio-vasculaires, musculaires, qualité du sommeil, capacité cognitives...), réduction des risques (chutes, addictions), prévention (diabète, obésité, cancer, chute, dépression liée à l'isolement), et également développement personnel (bien-être, image corporelle).

Chacun doit pouvoir trouver le moyen de se réaliser dans une activité sportive en fonction de ses possibilités. Quelques pratiques sont simples à mettre en place : natation, aquagym, yoga, Qi Gong, Tai Chi, jogging ou vélo.

Divers outils peuvent inciter à bouger au quotidien : des influenceurs sur les réseaux sociaux aux campagnes de marketing social en passant par des plateformes d'utilisateurs ou des programmes associatifs visant à modifier nos comportements ("Bouge dans ta Ville").

Enfin, une alimentation saine est un complément indispensable de l'activité physique. L'école est le premier lieu de sensibilisation "au bien manger", et sa déclinaison expérientielle au profit d'une consommation de produits locaux dans les cantines, et de parcours découverte (décryptage des nutriscores, cueillette de fruits et légumes de jardins partagés, écoles de cuisine).



## La ville de la "santé et du bien-être", une ville dont le cœur bat H24

Une ville qui prend soin de ses habitants, qui les maintient en bonne santé, est une ville désirée par tous. Pendant le confinement, de nombreux équipements ont été fermés et les autorisations de sorties fortement restreintes, au moment même où ils s'avéraient le plus utiles.

Le confinement a accéléré la diffusion des pratiques sportives et notamment en ligne (fitness, bien-être). Il a donné une plus grande visibilité aux opportunités offertes par la ville confinée, qu'il s'agisse de jogging dans les rues ou d'appropriation de nouveaux espaces publics. L'exercice sportif comme motif de déambulation dans la ville s'est trouvé amplifié. L'espace public devient "le plus grand terrain de sport praticable". Les pratiques émergentes comme le street workout (utilisation de l'espace public) ou l'urbex (utilisation des lieux désaffectés) deviennent déterminantes lorsque gymnases, salles de sport et piscines sont fermés.

Pour 17% des Français, ne plus faire de sport est ce dont ils ont le plus souffert pendant le confinement. L'enjeu consiste à construire la ville et l'aménager en partant des usages, prendre en compte toute leur diversité et permettre une appropriation multiple de l'espace public. Les aménagements provisoires, temporaires, réversibles sont à combiner pour accélérer la diffusion du "design actif".

L'espace urbain de demain peut être un terrain d'expression, de mise en scène des lieux inspirants, en donnant la possibilité d'une temporalité élargie. Les pratiques en nocturne, non encadrées, hors équipements dédiés et avec des horaires flexibles réinventent la notion d'accessibilité. La ville, lieu de pratiques hybrides, doit se saisir des opportunités pour donner une nouvelle vie aux espaces délaissés, au mobilier urbain et aux bâtiments en friche.

Le sport s'inscrit dans la programmation urbaine au même titre que l'offre culturelle, de mobilité, de services. Il s'entrelace et "croise" d'autres fonctions telles qu'acheter, se déplacer et se divertir.

Plus qu'une accélération, il s'agit d'une rupture : organiser l'expression "pleine et entière" de ces pratiques foisonnantes. Structurer la pratique sportive est un défi à articuler aux défis climatique et environnemental. Les bénéfices sur la santé de courir, marcher, se relaxer, nager dans la rade de Marseille, faire du skate ou du vélo, seraient annulés dans un espace saturé de pollution, de nuisances sonores et de trafic automobile.

### **Un scénario d'accélération vers une offre urbaine résiliente, généreuse et verte**

Une ville plus verte permet de répondre aux aspirations exprimées durant la crise sanitaire et porter l'ambition d'une résilience territoriale. La présence d'espaces verts et d'une multiplicité d'équipements à une distance raisonnable du lieu de résidence constitue le principal facteur déterminant les mobilités actives. Les personnes vivant dans des environnements verts sont trois fois plus nombreuses à pratiquer une activité physique et ont 40% moins de risque d'être en surpoids.

Les fonctionnalités et "services rendus" par la nature à la ville sont nombreux : confort thermique, réduction des gaz à effet de serre, support de biodiversité, épuration de l'air et de l'eau, effet sur le bien-être et la santé mentale, et bien sûr qualité et cadre de vie (connexion à la nature...). Réintégrer la nature revient à proposer un panel de services rendus considérables, gratuits et moins coûteux que des infrastructures de transport ou la consommation de produits alimentaires.

Un quartier favorisant les déplacements à pied ou à vélo est à échelle humaine, il s'inscrit dans une ville de la proximité : diversité d'activités, d'équipements et de commerces de proximité, mixité des fonctions. Un environnement favorable aux modes actifs dispose d'infrastructures dédiées (trottoirs confortables, pistes et bandes cyclables, stationnements vélo) et bénéficie de mesures d'apaisement de la circulation. La présence d'un éclairage suffisant et la mise en place d'une signalétique exprimant les temps de trajet sont aussi incitatifs. À noter, les personnes habitant dans les quartiers propices à la marche se déplacent quatre fois plus souvent à pied que celles habitant dans des quartiers où les voitures sont omniprésentes.

La marche et la mobilité pour tous sont des enjeux pour une ville inclusive. La marche constitue la principale activité physique chez les personnes âgées, fragilisées par des déplacements à pied difficiles et moins nombreux. Chaque année, environ 30% des personnes âgées sont victimes de chutes dont plus de la moitié en dehors du domicile.

À suivre p.44 →

Un simple aménagement ludique peut avoir un impact sur l'activité physique. À Stockholm, un escalier peu emprunté du métro a été peint en noir et blanc comme un piano et rendu sonore. Résultat : + 66 % d'utilisation !

# Les lieux et supports de la pratique sportive dans la ville



## Le mobilier urbain

-  Bancs
-  Escaliers
-  Fontaines
-  Bornes Wifi, interactives
-  Brumisateurs, jeux d'eau...

## Les lieux et les supports urbains

-  Équipements publics
-  Équipements privés
-  Pistes cyclables
-  Parkings
-  Friches
-  Trottoirs
-  Places
-  Toitures

## La pratique de disciplines traditionnelles et nouvelles

- Street workout
- Glisse urbaine, skate...
- Running, trail...
- Sports de balle et de ballon
- Sports nautiques
- Yoga et bien-être
- Parkour
- Urbex

# Le point de vue...



Cédric Martin

Responsable de l'association Parkour 13

*Quelles perspectives pour co-construire, le plus en amont possible, une ville où les pratiques sportives et ludiques soient intégrées et s'expriment pleinement, dans une logique de complémentarité des usages ?*

*Pour cela, le défi est d'arriver à concilier les fonctions de mobilier urbain accessible à tous, avec les usages des pratiques sportives urbaines actuelles. Certains objets de l'espace public (bancs, escaliers, esplanades, fontaines, barrières...) et pourquoi pas les œuvres d'art essaimées dans la ville, devront correspondre à travers leur conception, leur design, leurs matériaux aux besoins des nouvelles pratiques sportives urbaines, tout en gardant leur fonction initiale. La solution est de passer d'un "détournement" des usages à une logique de "co-construction" pour une double utilité. Un rapprochement entre les collectivités et les associations animatrices de l'espace urbain pourrait être le socle privilégié d'un cadre opérationnel à inventer.*

## Les espaces verts et de nature

- Parcs, jardins...
- Mer, littoral...
- Massifs
- Itinéraires plantés

Les personnes à mobilité réduite rencontrent également des difficultés à se déplacer : incapacité sensorielle ou intellectuelles, personnes en fauteuil roulant, personnes de petite taille ou femmes enceintes. La ville de "la santé et du bien-être" propose donc des commerces de proximité, d'espaces verts et de sentiers piétons, du mobilier urbain permettant de

s'arrêter et de se reposer (bancs, fontaine à eau...), des revêtements de sols réguliers, non glissants lors des épisodes pluvieux et entretenus (absence de trous), des éclairages, des rampes en cas de fortes pentes, des espaces partagés avec les cyclistes et nouvelles mobilités (skate, roller, trottinettes...), et des marqueurs permettant de se repérer dans l'espace.



## Le point de vue...

Emmanuel Dujardin

Architecte, directeur du cabinet Tangram basé à Marseille

**Pourquoi est-il urgent de réinvestir massivement la ville-centre, afin que celle-ci prenne davantage soin des urbains ?**

La ville-centre est l'endroit de tous les possibles (moins de temps de déplacement signifie plus de temps libre, avec de nombreuses possibilités pour le mettre à profit en centre-ville). Mais la ville, et en particulier son centre, est en difficulté : dense, sèche, imperméabilisée, parfois sale... celle-ci peut se transformer pour mieux "soigner" celles et ceux qui la pratiquent.

Prendre soin de la ville, c'est :

1. renforcer l'intérêt d'être en centre-ville : améliorer les transports en commun, prendre soin de l'espace public, créer de l'ombre, mettre des bancs, retirer les obstacles à la circulation, offrir des logements décents... ;

2. remettre de la nature en ville : ce n'est pas seulement avec des arbres d'alignement que l'on y parviendra ! La nature peut revenir en centre-ville en quelques années, il est possible d'accélérer le mouvement ;

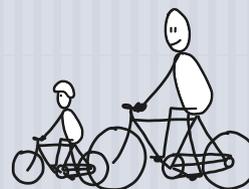
3. désencombrer nos centres : les voitures prennent trop d'espace (besoin de mutualiser ces équipements, rationaliser leur usage), diminuer les obstacles (caméras, potelets, coffrets...). D'un autre côté, "oser réprimer" certains comportements permettrait de retirer certains de ces obstacles...

Tout cela contribue à donner envie de pratiquer le centre-ville, plutôt que les centres commerciaux (même s'ils ont l'air plus pratiques, propres...), ou tout autre espace qui n'aurait qu'une seule fonction.



Retrouvez l'intégralité de cet entretien et bien plus encore en scannant le flashcode

[www.agam.org](http://www.agam.org)



Intervention réalisée dans le cadre des "conversations des futurs", organisées par l'Agam et l'Aupa en 2019, sur le thème "futurs des modes de vie".