



FONDATION

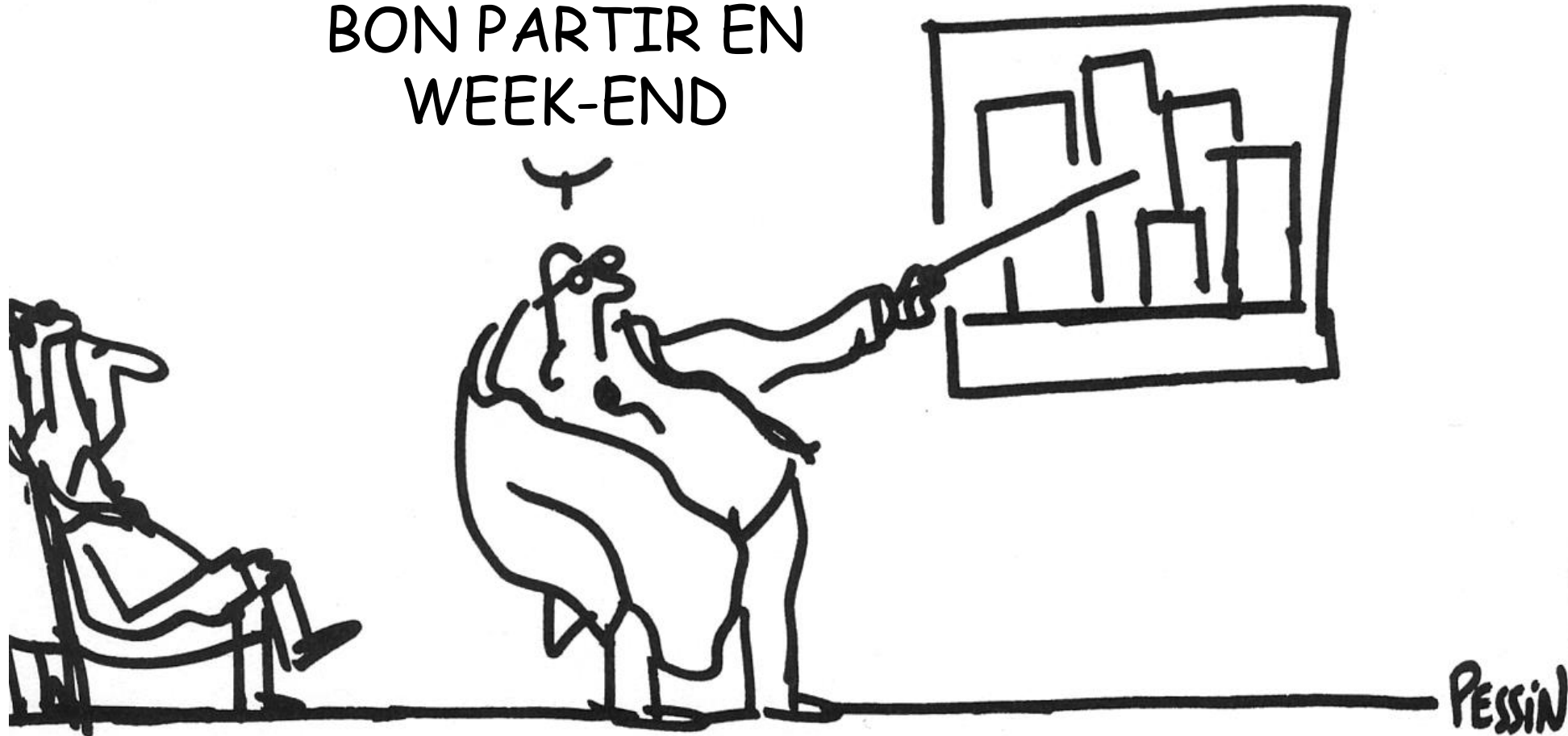
*Inspirer, partager, agir :
Promouvoir la santé dans les milieux de vie*

Pour une commune en santé : conjuguer urbanité et marchabilité

Marcos WEIL
Urbaniste-paysagiste

Delémont, le 18 juin 2026

LA VILLE DE 2040
EST UNE VILLE D'OÙ
IL FERA
BON PARTIR EN
WEEK-END



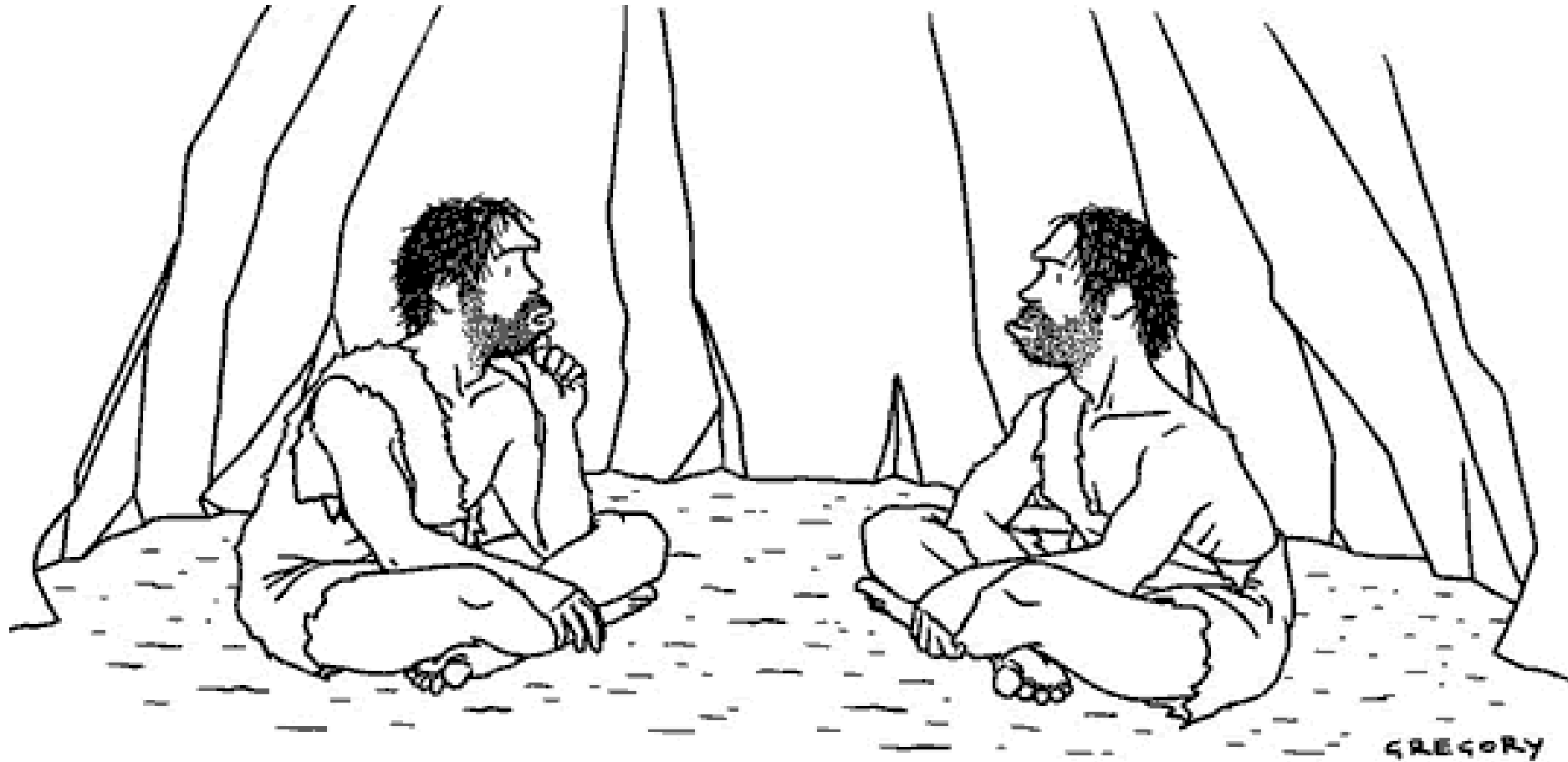
**« La santé est un état de complet
bien-être physique, mental et social,
et ne consiste pas seulement en une
absence de maladie ou d'infirmité »**

OMS, 1948



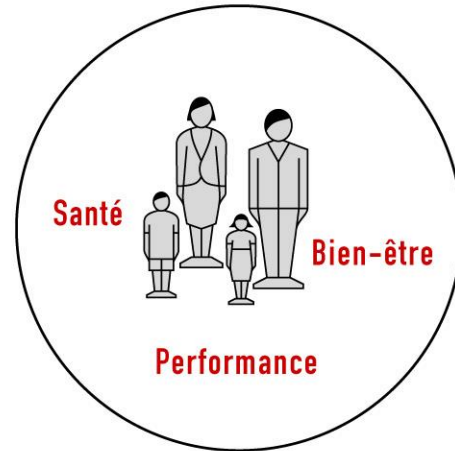
MIX X REMIX

De quoi dépend notre état de santé ?

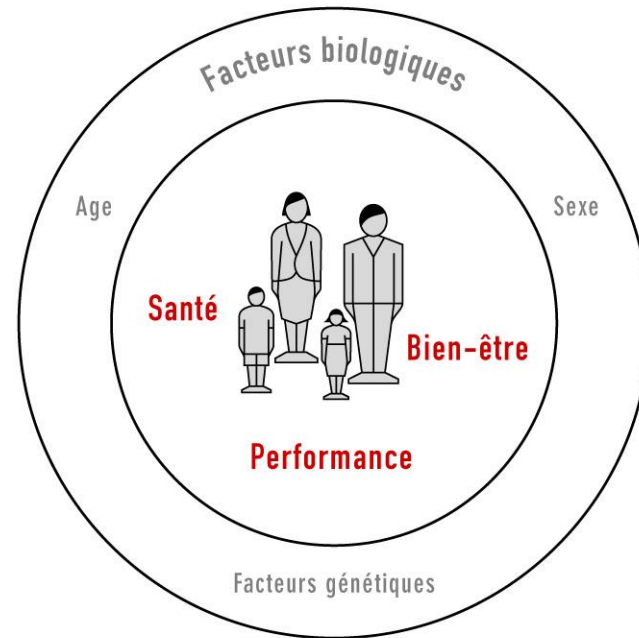


« Quelque chose ne va pas : notre air est pur, notre eau est pure, nous faisons beaucoup d'exercice, tout ce que nous mangeons est biologique et issu de l'élevage en plein air, et pourtant personne ne vit au-delà de trente ans. »

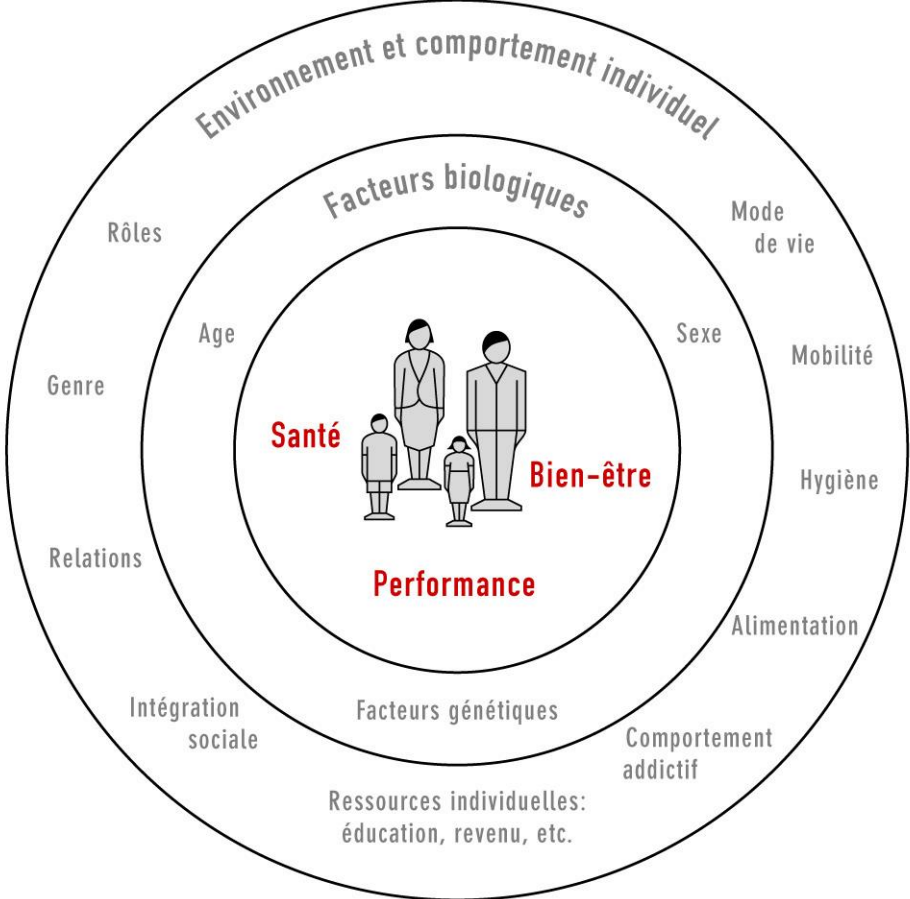
Les déterminants de la santé



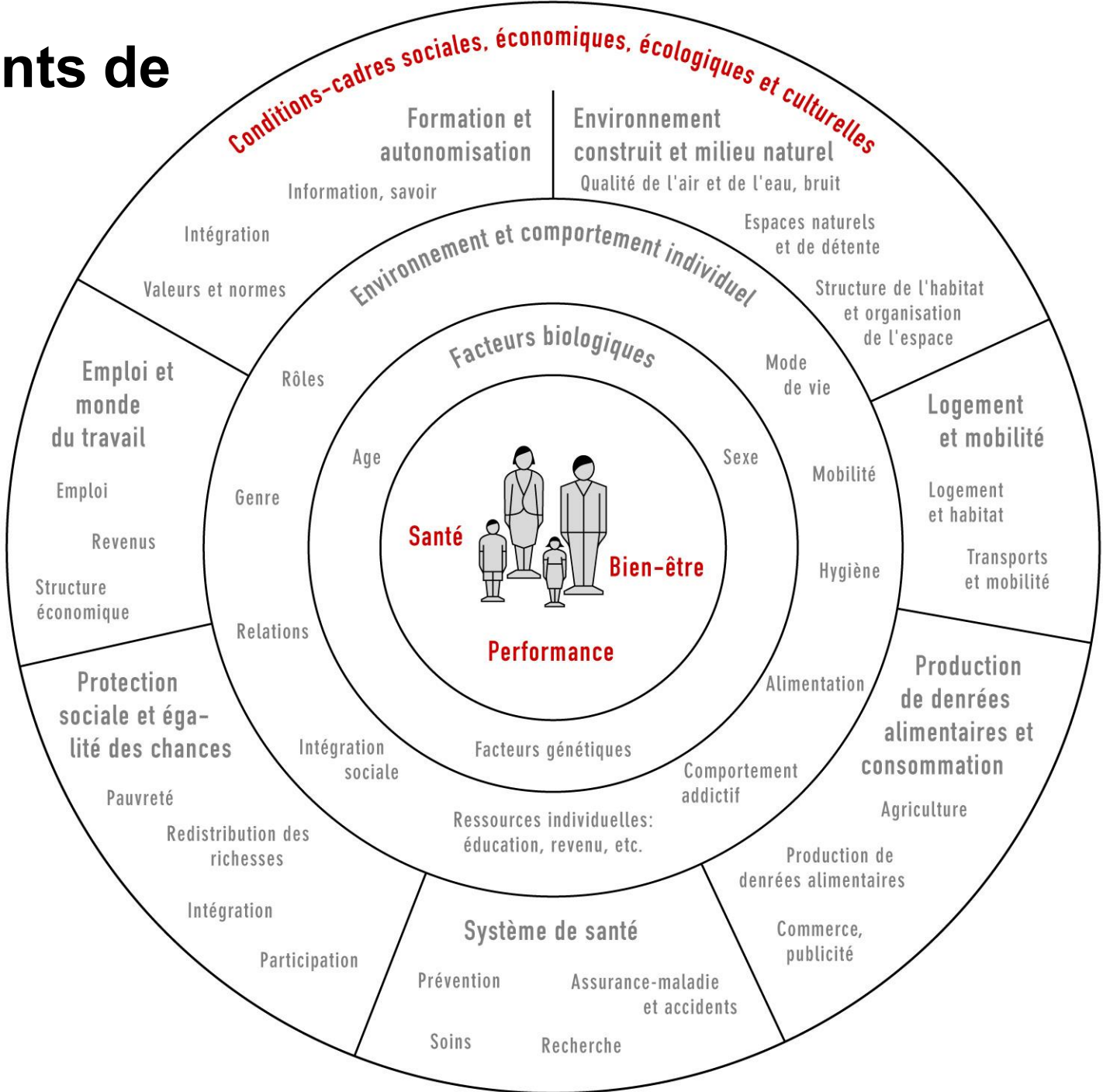
Les déterminants de la santé



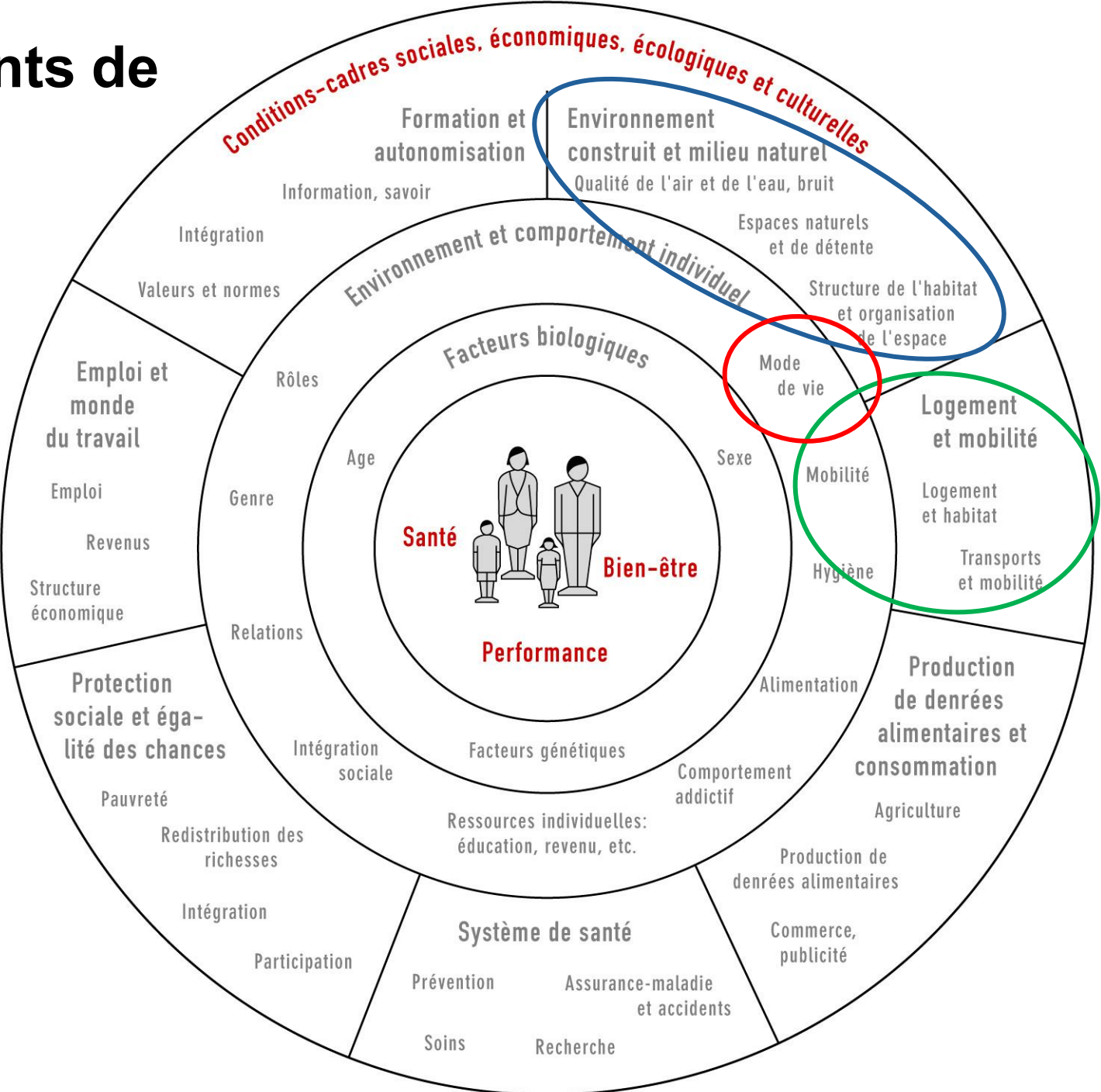
Les déterminants de la santé



Les déterminants de la santé



Les déterminants de la santé



Un environnement qui n'incite pas à la marche, au vélo, aux rencontres ...



Un environnement favorable aux mobilités actives et à la création de liens sociaux





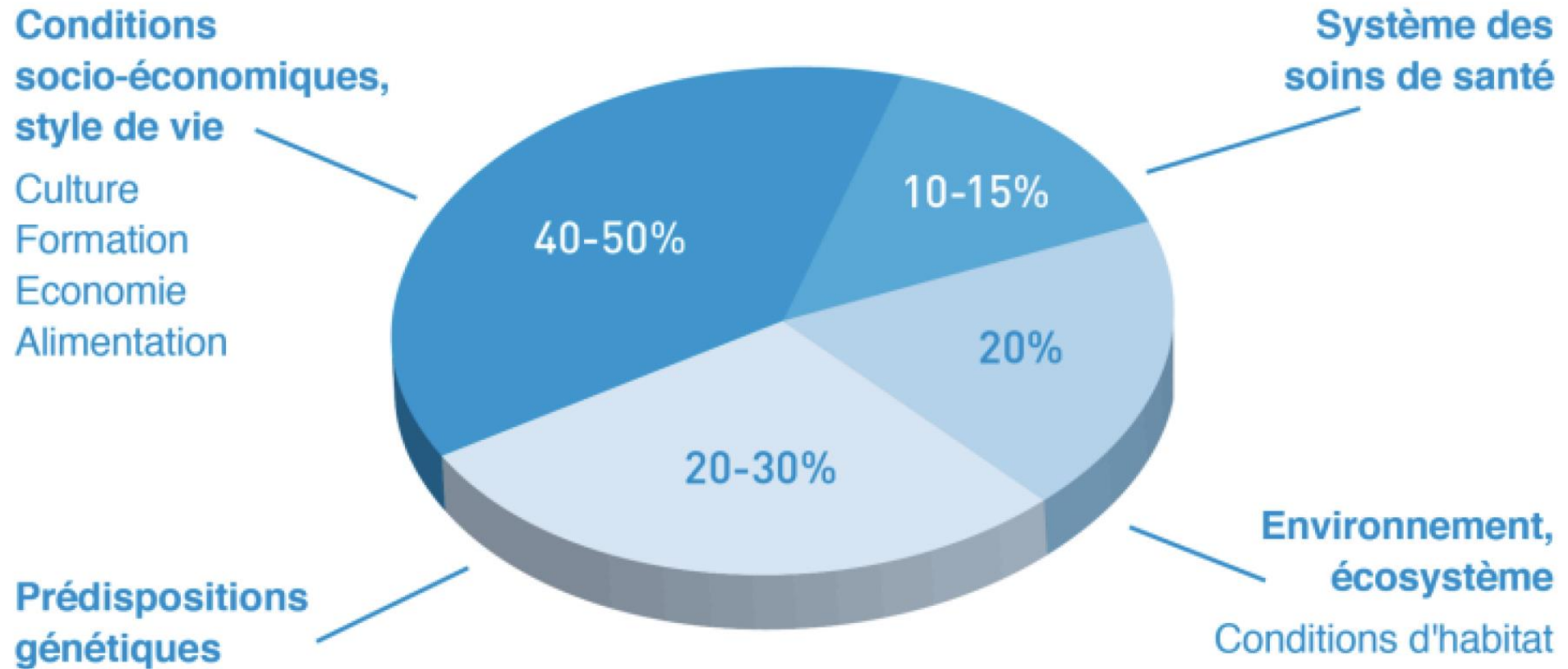
QUIZ

Quelle part représente notre environnement et de nos modes de vie dans notre état de santé ?

- **30 – 40 %**
- **50 – 60 %**
- **60 – 70 %**

- Prédispositions génétiques
- Système des soins de santé
- **Environnement, écosystème**
- **Conditions socio-économiques et styles de vie**

60 -70%



Les maladies non transmissibles (MNT) sont la cause de 75% des décès (source : OMS) et représentent en CH, 80% des coûts de la santé.



Les 5 MNT les plus répandues sont le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les affections chroniques des voies respiratoires, le diabète et les maladies musculo-squelettiques.

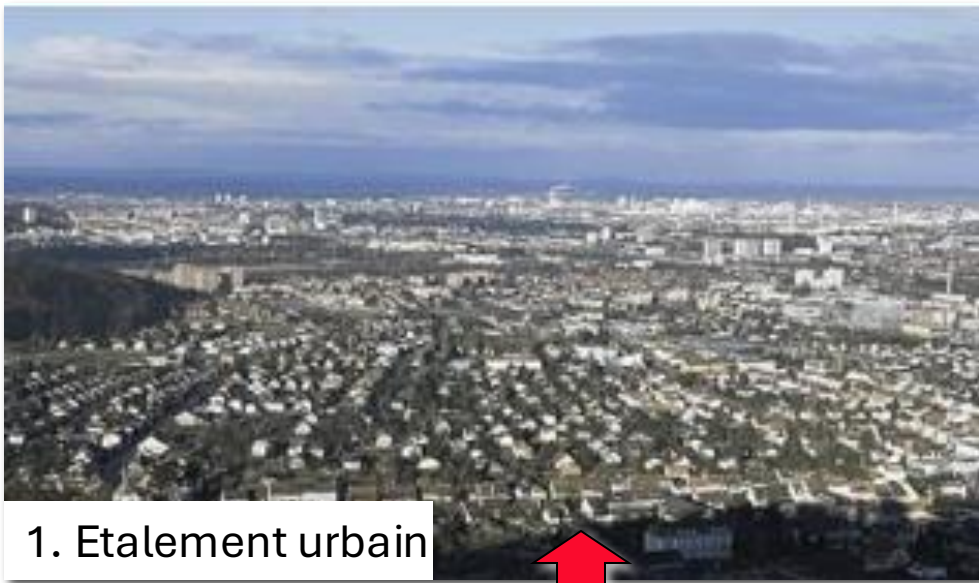
Selon l'OFS, doubler la pratique du vélo permettrait d'économiser 2 milliards/an de frais médicaux et irait dans le sens d'une décarbonation de notre mobilité.



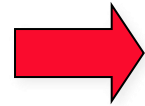
***S'occuper de la santé, c'est traiter de tout
ce qui vient **avant le soin** !***



***Agir sur les déterminants de la santé qui façonnent
notre cadre de vie et influencent nos modes de vie***



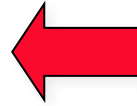
1. Etalement urbain



2. Plus de voitures



3. Congestion

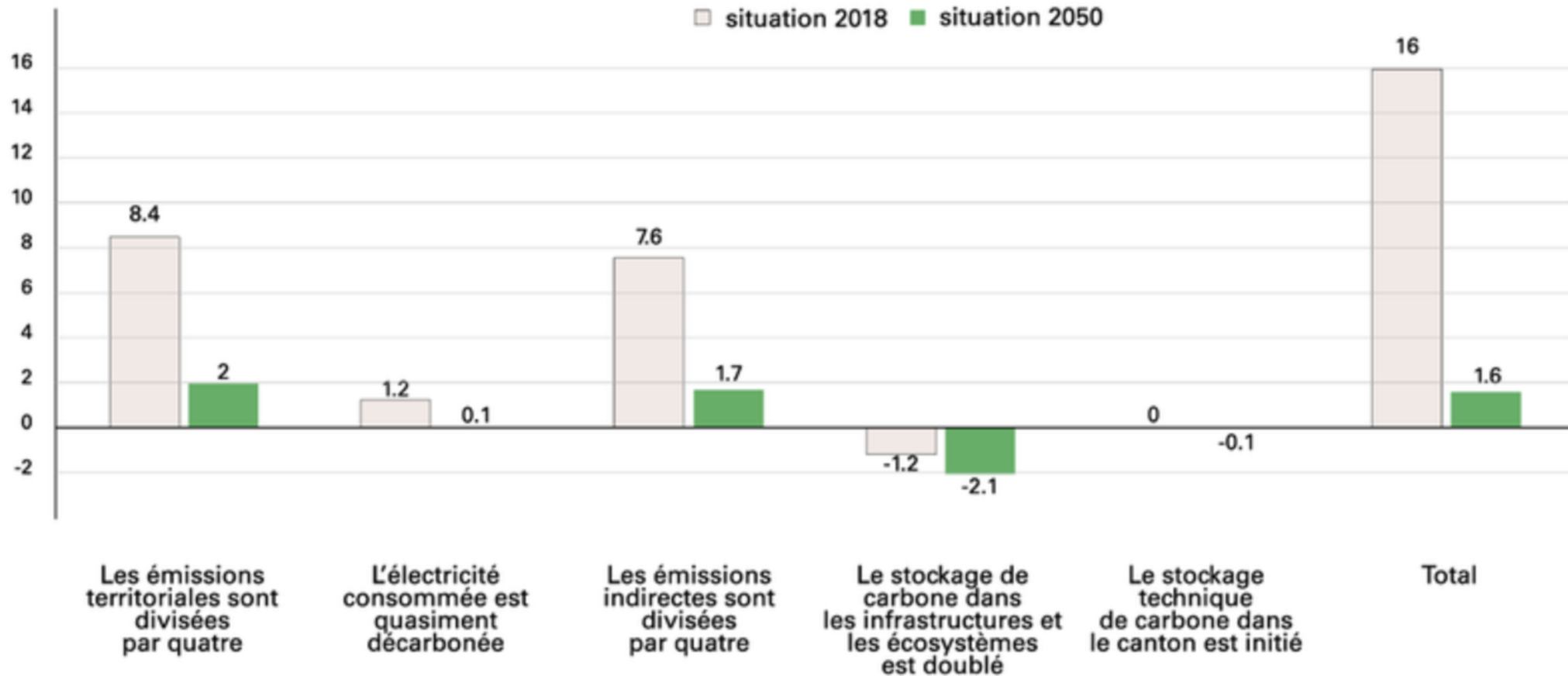


4. Plus de routes

Plan climat cantonal JU

Objectifs de réduction des émissions de GES

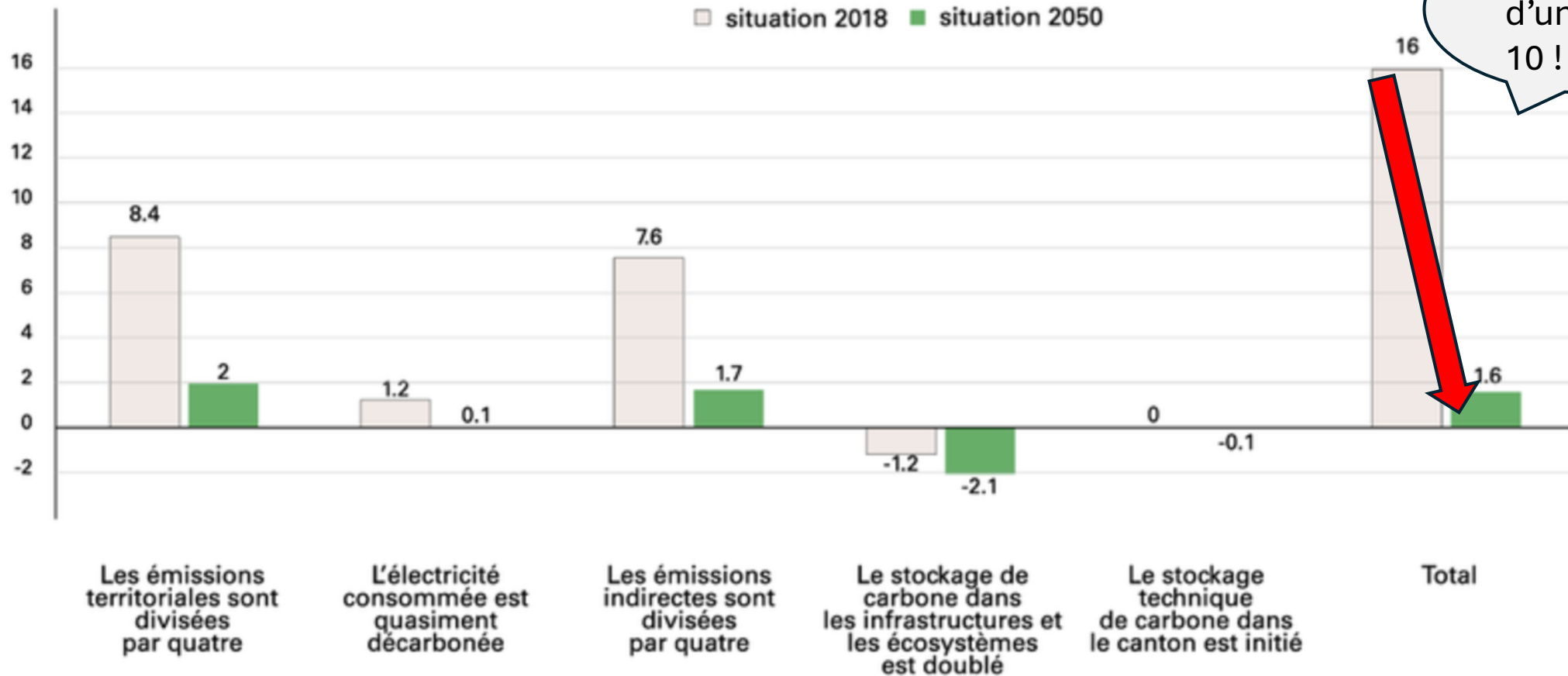
Emissions moyennes de GES en tonnes de CO₂-eq./hab./an.



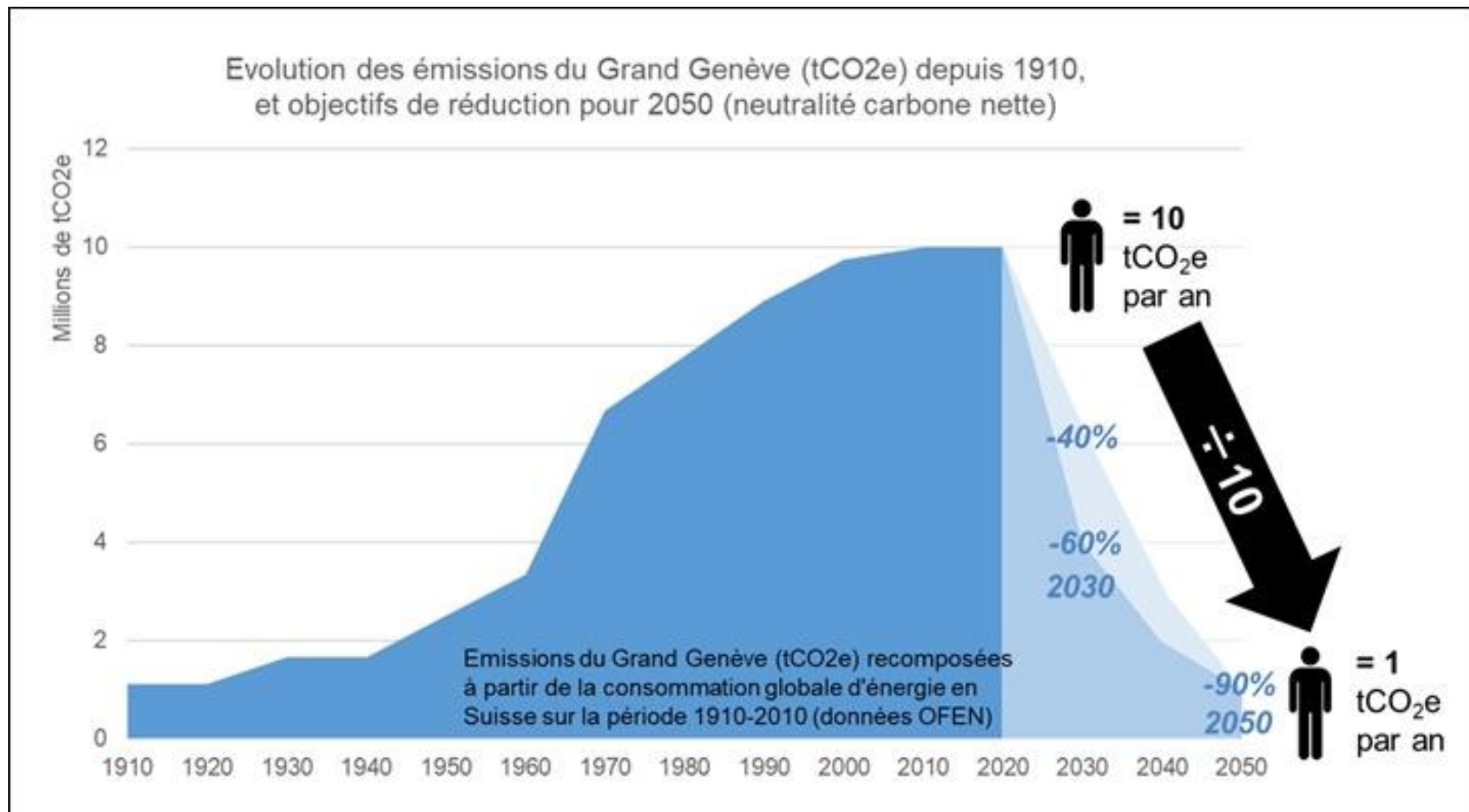
Plan climat cantonal JU

Objectifs de réduction des émissions de GES

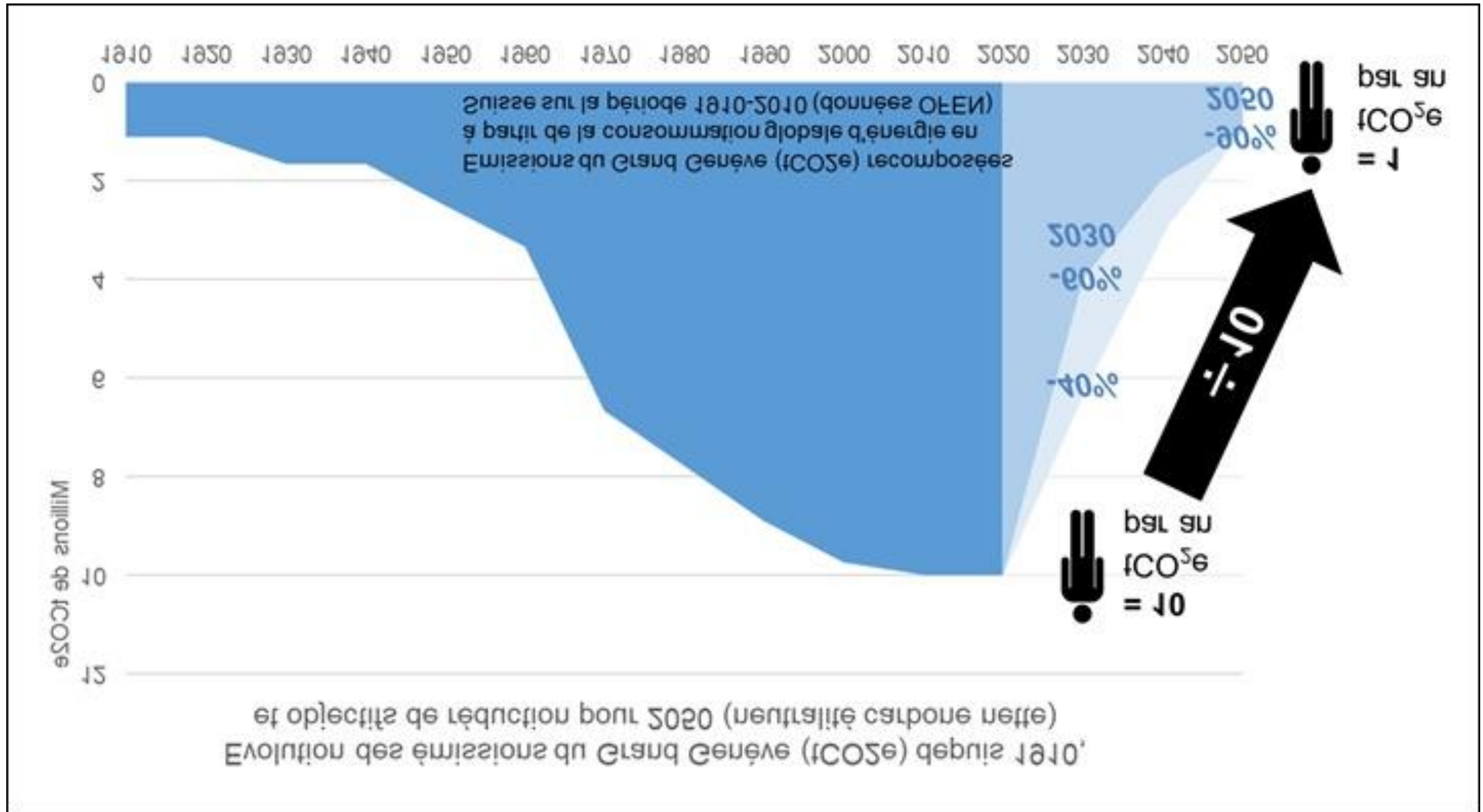
Emissions moyennes de GES en tonnes de CO₂-eq./hab./an.



Un changement de paradigme inédit par son ampleur et par le laps de temps pour changer nos modes de vie



Sortons du trou !



L'imaginaire : un enjeu majeur



Le plus grand défi n'est pas technologique.
Il est d'être capable d'imaginer que les choses puissent être autrement que ce qu'elles sont !





Plan climat Jura : Stratégie climatique cantonale

Delémont, 30 octobre 2023

www.jura.ch/climat



Plan Climat Delémont

Etape 1

Etat des lieux et définition de la politique stratégique du plan climat de la Ville

Rapport final

10.06.2024

Auteurs :

HEPIA : Gilles Desthieux, Joan Rey, Reto Camponovo

HEIG-VD : Julie Barbey Horvath, Florent Joerin

Ville de Delémont / UETP : Hubert Jaquier, Céline Wermeille, Steven Quiquerez

Ville de Delémont / SID : Elisa Theubet, Michel Hirtzlin

Santé et climat : de nombreux co-bénéfices !



Quartier de Morépont

The Lancet Public Health (février 2025)

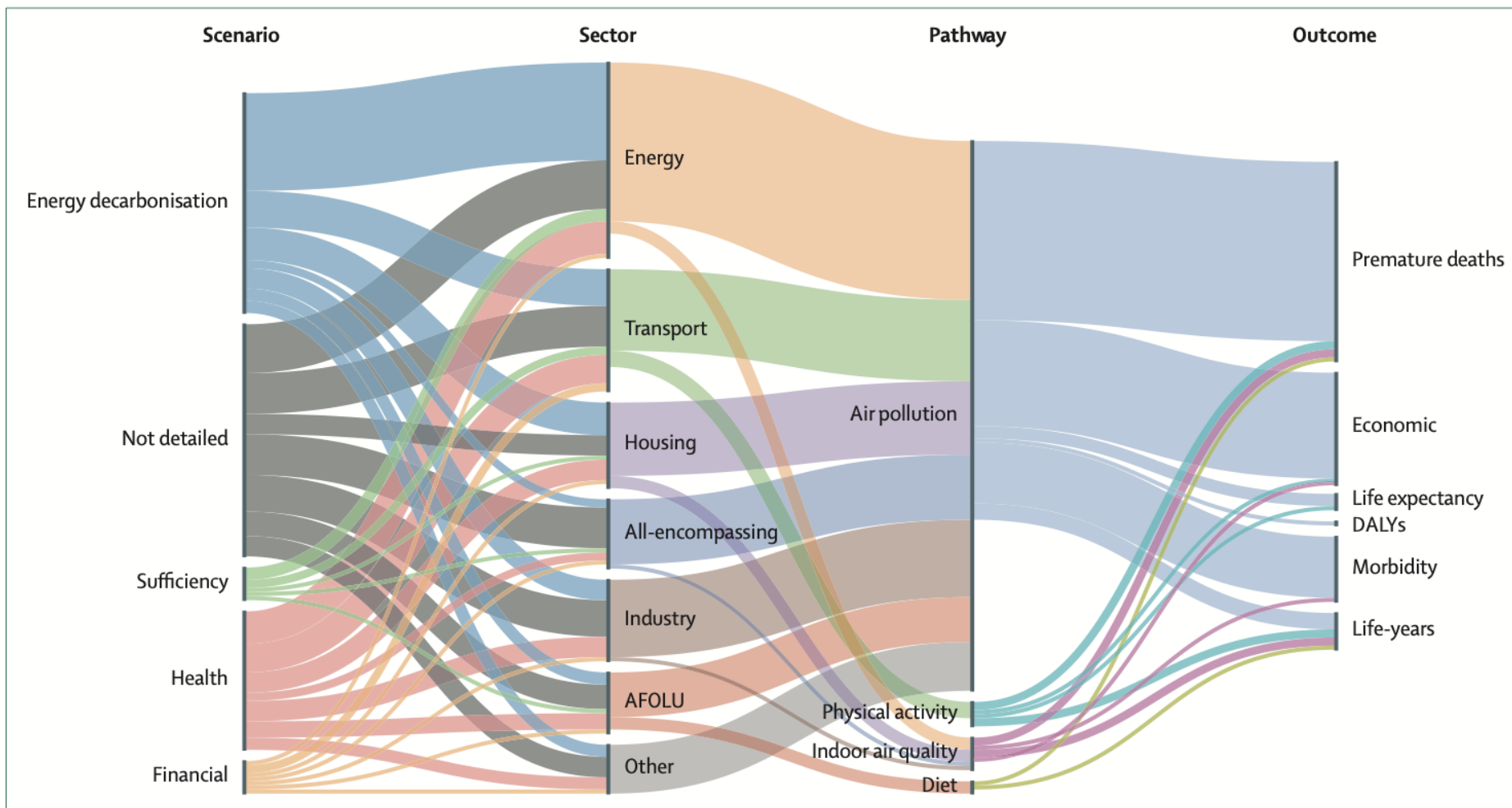


Figure 4: Sankey diagram showing linkage between type of net-zero scenario, emission sector, co-benefit pathway, and health outcome

Net-zero scenarios can have links to several emissions sectors, co-benefit pathways, and health outcomes. Air pollution captures ambient air pollution only. Indoor air quality refers to the global quality of the indoor air environment. AFOLU=agriculture, forestry, and other land use. DALYs=disability-adjusted life-years. Several studies focused only on one sector could assess multiple types of scenarios; similarly, several studies only assessing one health pathway could rely on a multisectorial emission model.

Santé et climat : de nombreux co-bénéfices !

Quelques conclusions (1/2):

Evaluation de plus de 2'500 études, évaluant 125 scénarios de neutralité carbone :

- Les **coûts de mise en œuvre** des mesures de réductions de gaz à effets de serre sont intégralement **compensés par les économies en coûts de santé** directs et indirects.
- Il s'agit de **co-bénéfices de court terme** pour la santé : les bénéfices peuvent être mesurés à l'échelle de quelques mois ou années après leur mise en place, bien plus rapidement que les effets sur le climat.

Santé et climat : de nombreux co-bénéfices !

Quelques conclusions (2/2):

- Il s'agit de **bénéfices locaux**, qui profiteront avant tout aux populations des régions et pays ayant mis en place des mesures tendant vers l'objectif « zéro émission nette ».
- Les **retombées positives** pour la santé de mesures climatiques **ne dépendent pas ou peu des actions mises en place dans les autres pays.**

Santé - climat

Exemple : favoriser les modes actifs

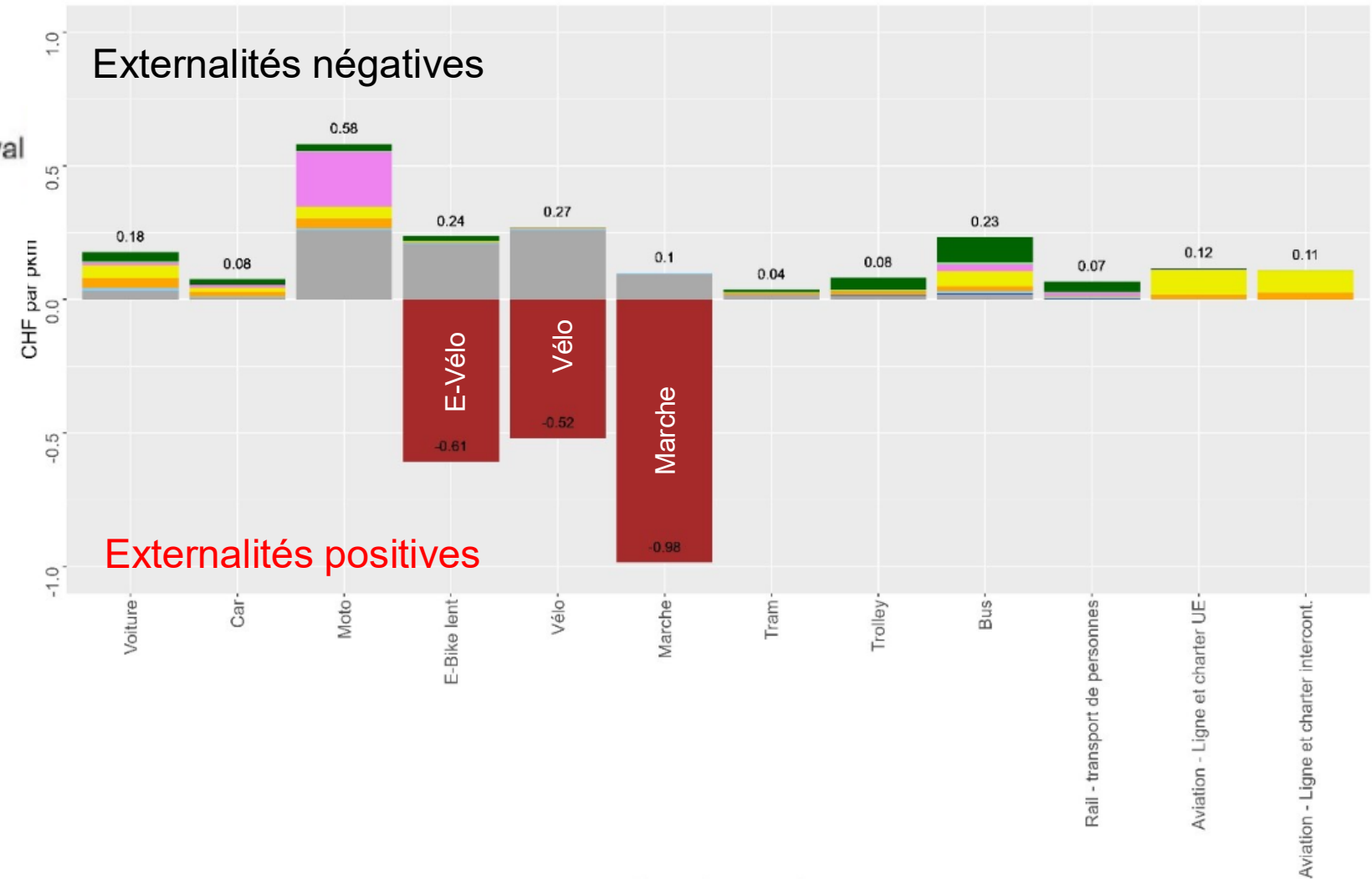
- ↗ Activité physique
- ↘ Émission de GES
- ↘ Ilots de chaleur
- ↘ Pollution
- ↘ Nombre d'accidents
- ↘ Gravité des accidents
- ↘ Bruit
- ↘ Isolement
- ↘ Microplastiques (90% proviennent de l'abrasion des pneus)



Les modes actifs rapportent plus qu'ils ne coûtent



Coûts et bénéfices externes 2021 (CHF par personne-kilomètre)



Un milieu de vie favorable à la santé ?

En Suisse,

- **2'300 – 5'500 décès prématurés** dus à la pollution de l'air.
- **55'000 décès** dus aux MNT (maladies non transmissibles).
- **1 million** de personnes exposées à des niveaux sonores trop élevés.

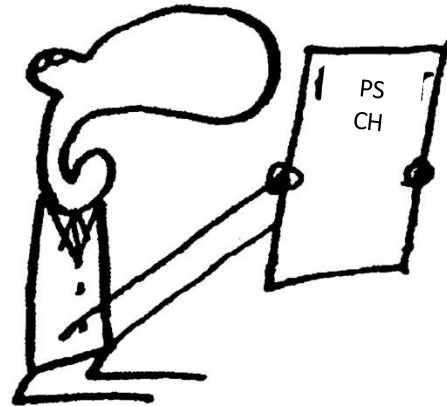


Un milieu de vie favorable à la santé ?

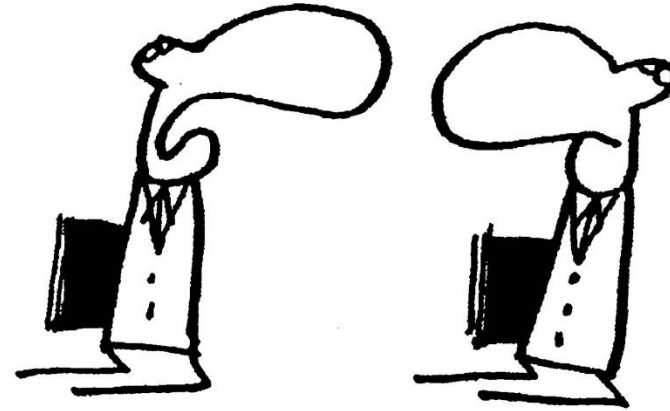
En Suisse,

- 2'300 – 5'500 décès prématurés dus à la pollution de l'air
- 55'000 décès
- 1 million de

NOUS POUVONS, SOIT
PROGRESSER, SOIT
NOUS AMÉLIORER,
SOIT FAIRE MIEUX...



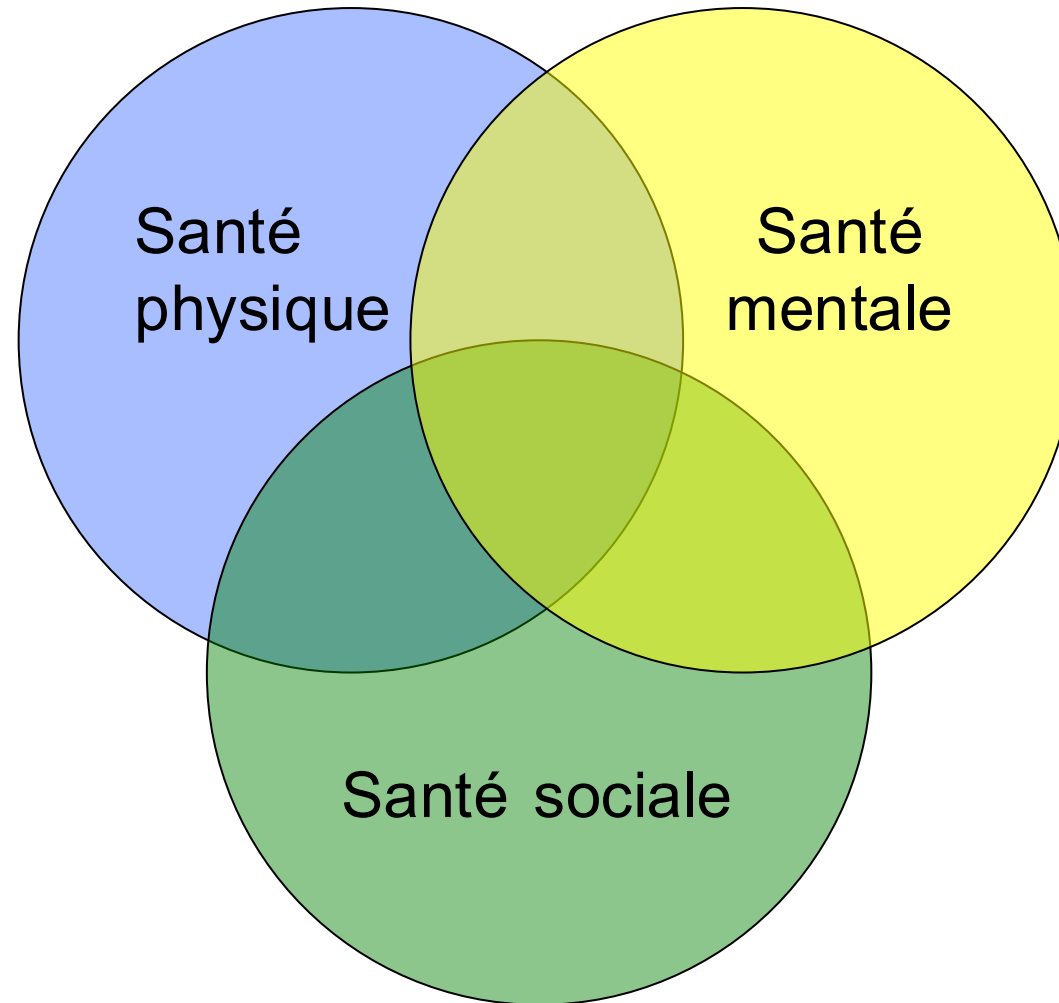
... IL VA falloir
PRENDRE UNE
DÉCISION!



nix 4 Renix

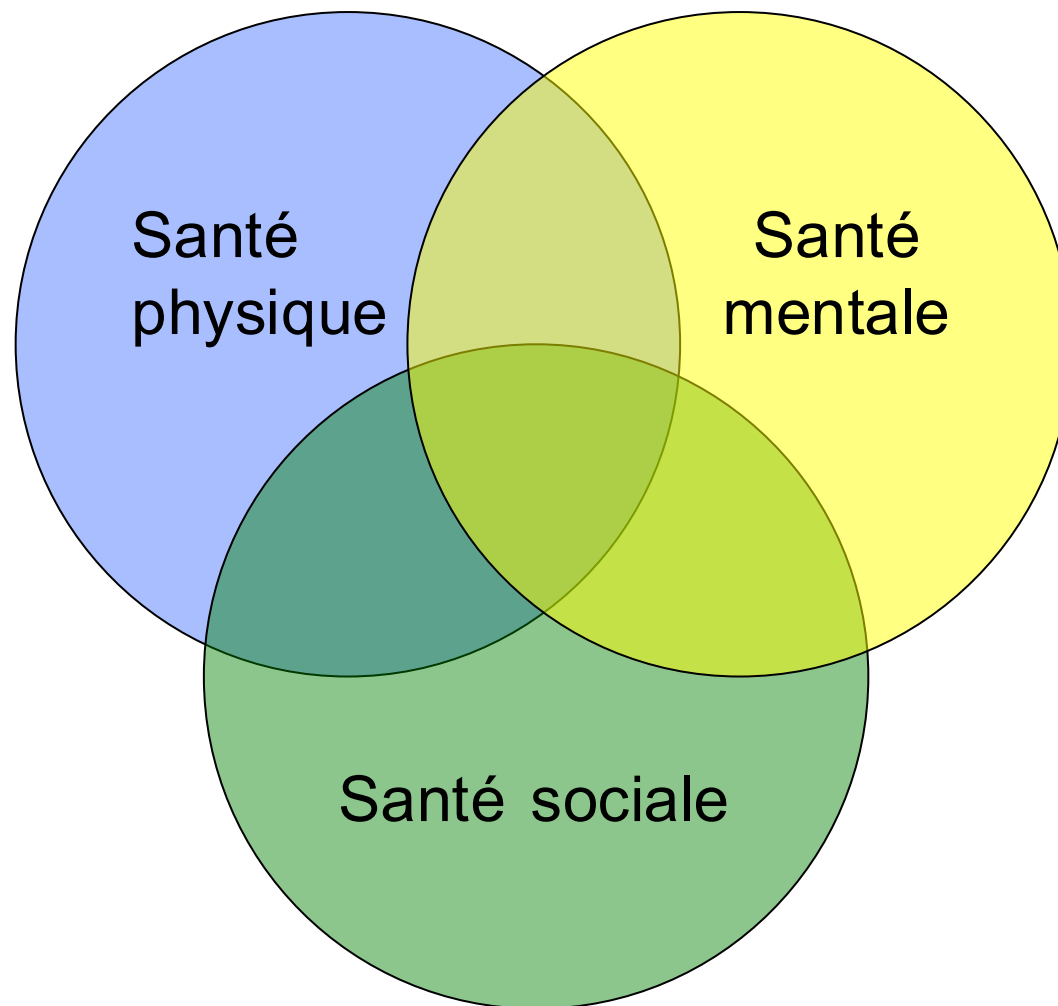
S.

Amélioration du cadre de vie

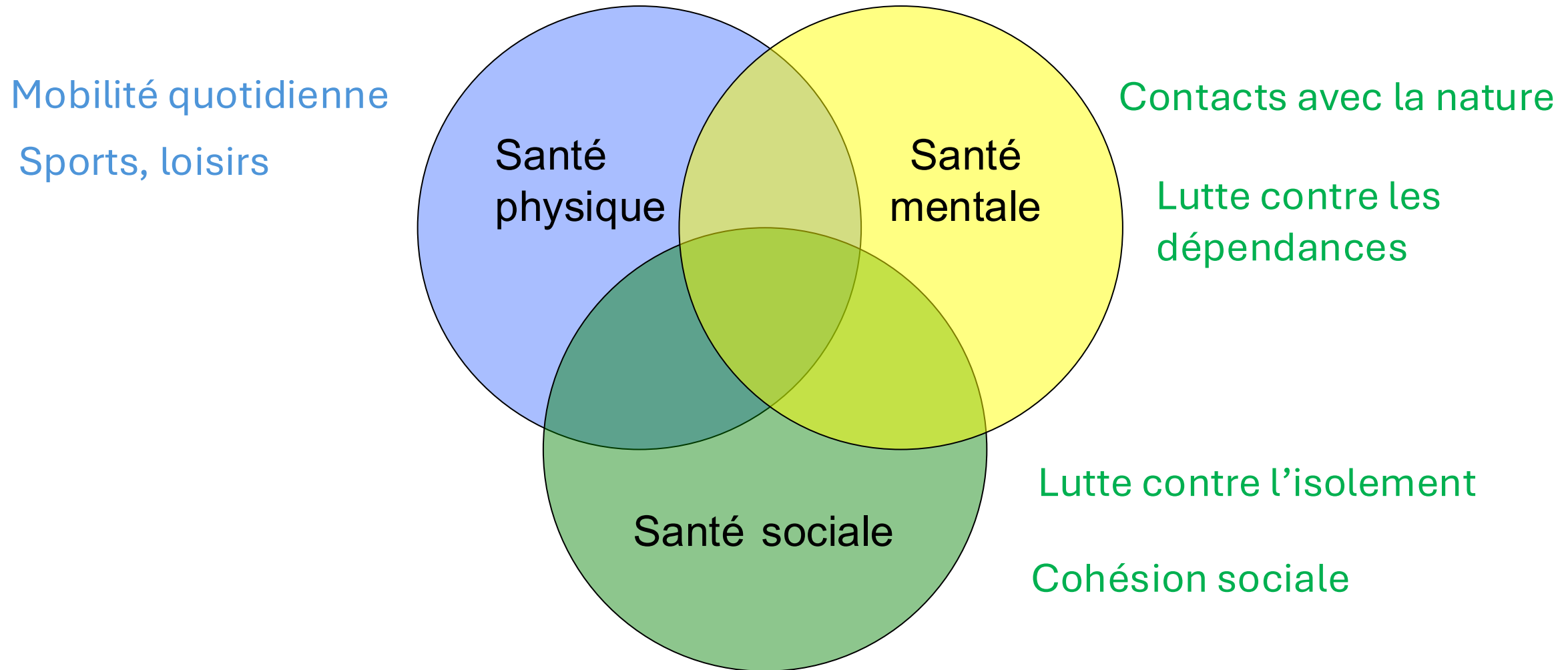


Amélioration du cadre de vie

Mobilité quotidienne
Sports, loisirs



Amélioration du cadre de vie



Un cadre de vie favorable à la santé : faire de la place au vivant, humain et non humain



De la place pour accueillir la diversité des usages et usagers



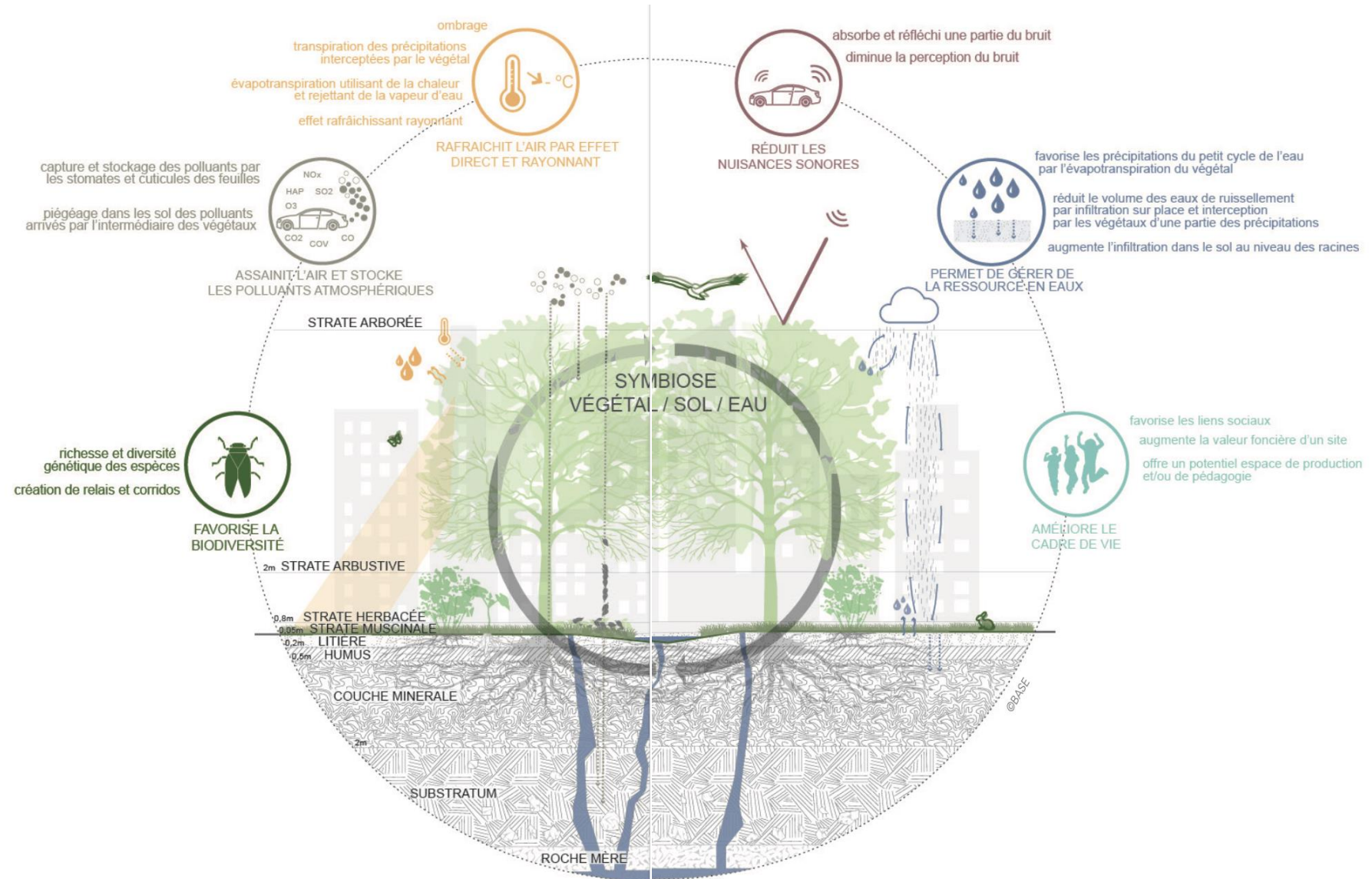
De la place pour interagir avec les autres et avec son environnement

Séjourner dans l'espace public : un levier pour lutter contre l'isolement



De la place pour accueillir la biodiversité

Le socle du vivant : sol, eau, végétal, animal



Les enfants : disparus de l'espace public

Une « espèce parapluie » : les aménagements favorables aux enfants sont bénéfiques à tous les autres usager-ère-s



Le FESTIVAL DU Monde • PARENTALITÉ

Où sont passés les enfants des villes ?

« (...) dans le passé, l'enfant appartenait tout naturellement à l'espace urbain, avec ou sans ses parents. Dans un monde de petits métiers et de petites aventures, il était une figure familière de la rue. **Pas de rues sans enfants de tout âge et de toutes conditions.** Ensuite, un long mouvement de privatisation l'a retiré de l'espace urbain...»

(Philippe Aries, 1973)

En Suisse, temps passé à jouer dehors

1960 : 3 - 4 heures par jour
« Va jouer dehors ! »



Garçons jouant dans la rue Meritullinkatu à Helsinki en janvier 1971 // Eeva-Rista

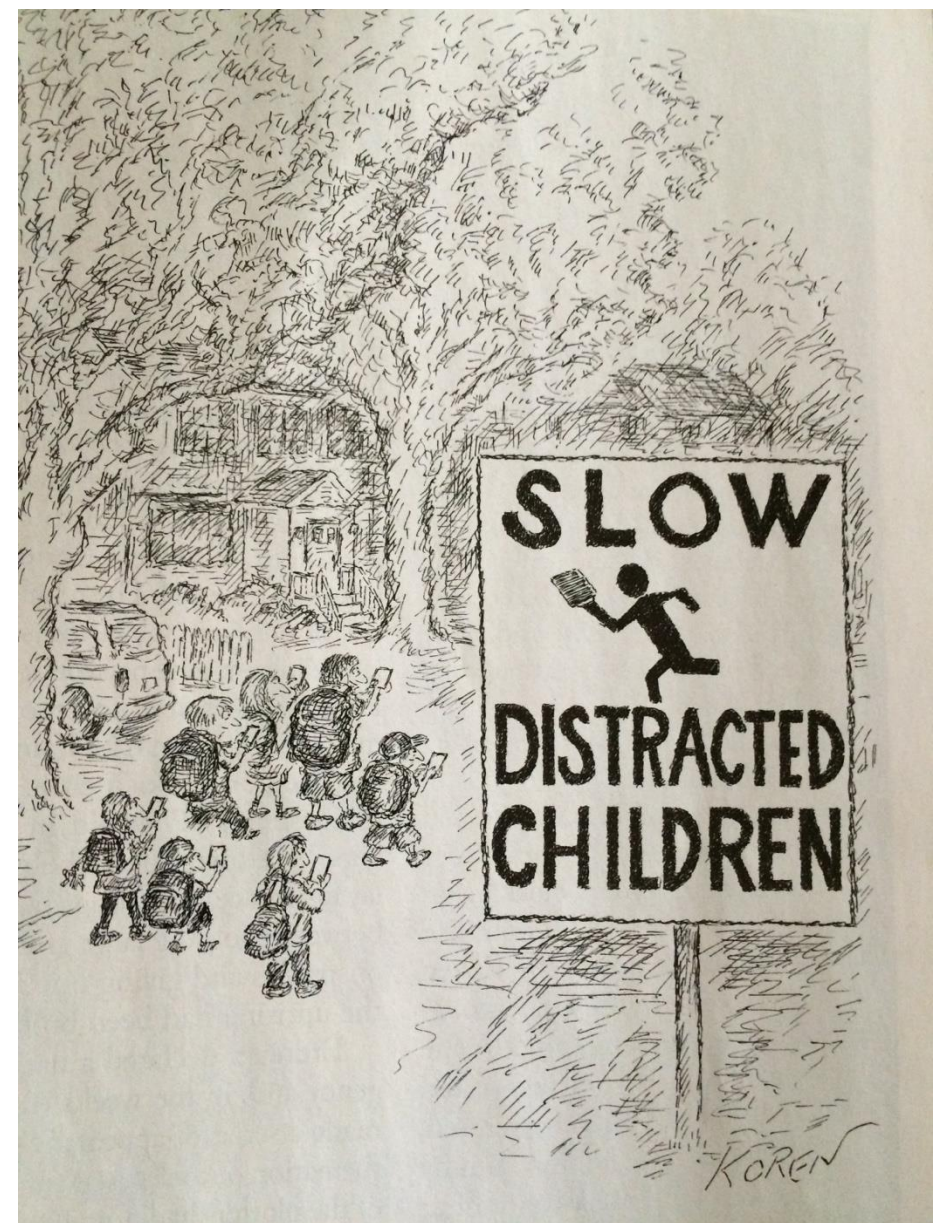
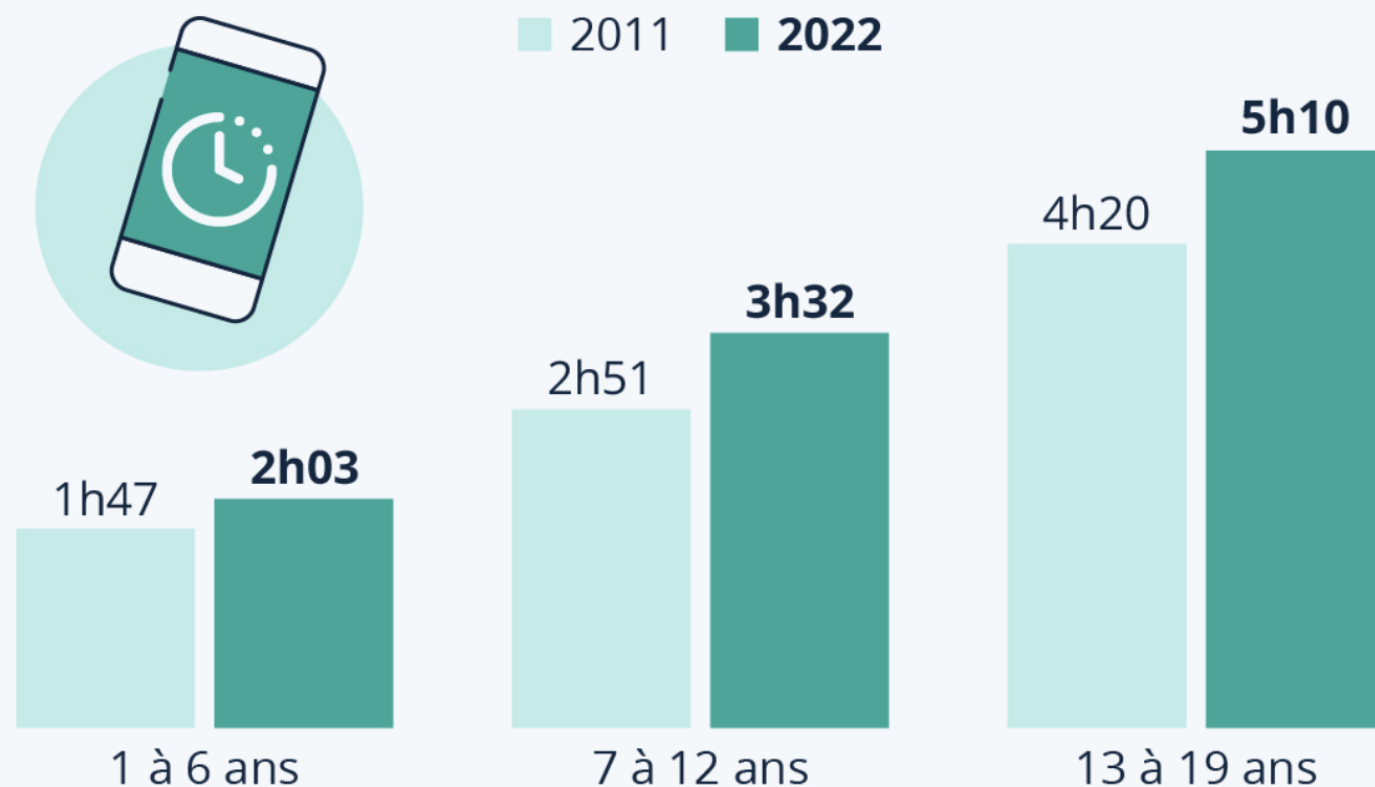
Aujourd'hui : moins de 1h/ jour
« Va jouer dans ta chambre! »



www.oosteo.com

Combien de temps les jeunes passent-ils devant les écrans ?

Évolution du temps d'écran quotidien moyen chez les enfants et adolescents en France



Désamour du biclou

Les enfants suisses ne savent plus faire du vélo

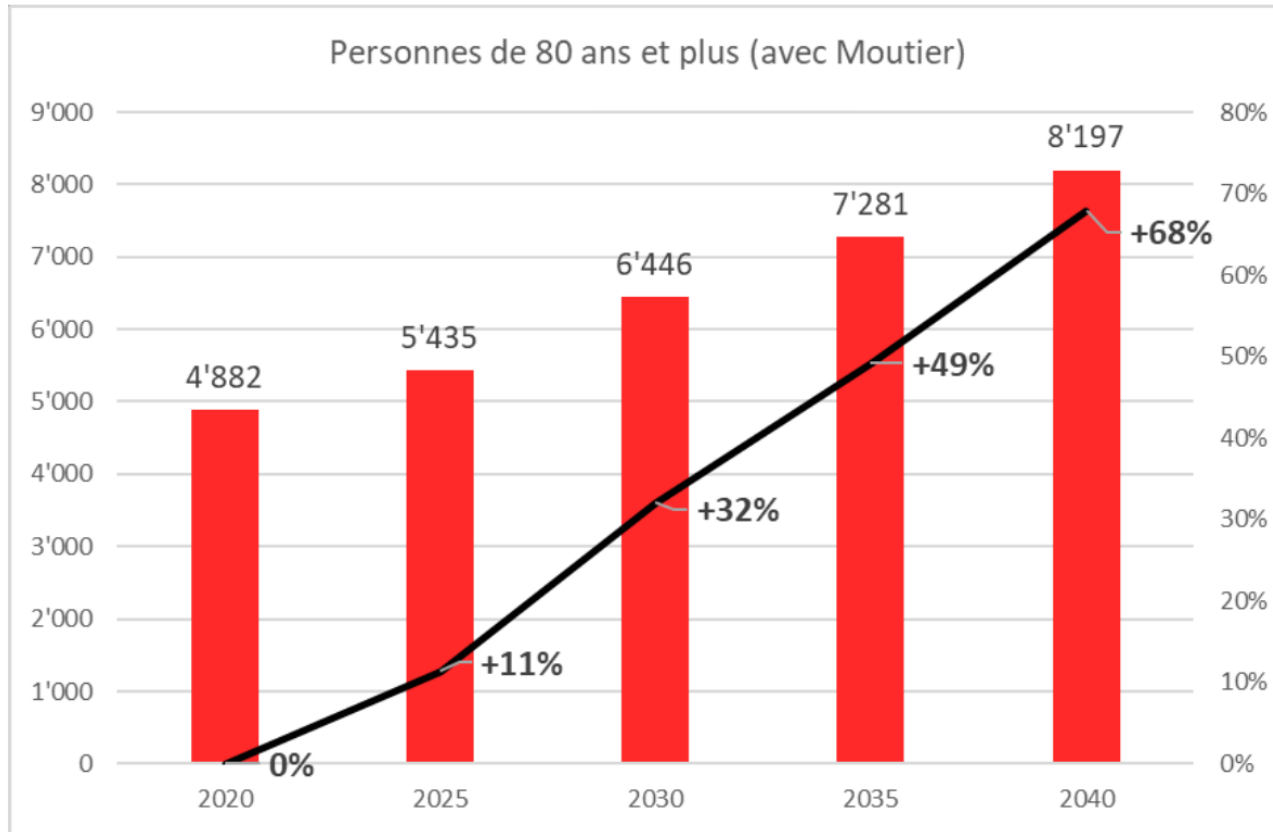
Depuis 1994, le nombre d'écoliers du primaire sachant faire de la bicyclette a été divisé par deux. Une situation préoccupante pour les provélo.

Le nombre d'écoliers du primaire sachant faire du vélo a été divisé par deux.

Moins d'un cinquième des 13 à 15 ans utilisent un vélo au quotidien.



Vieillessement de la population - JU

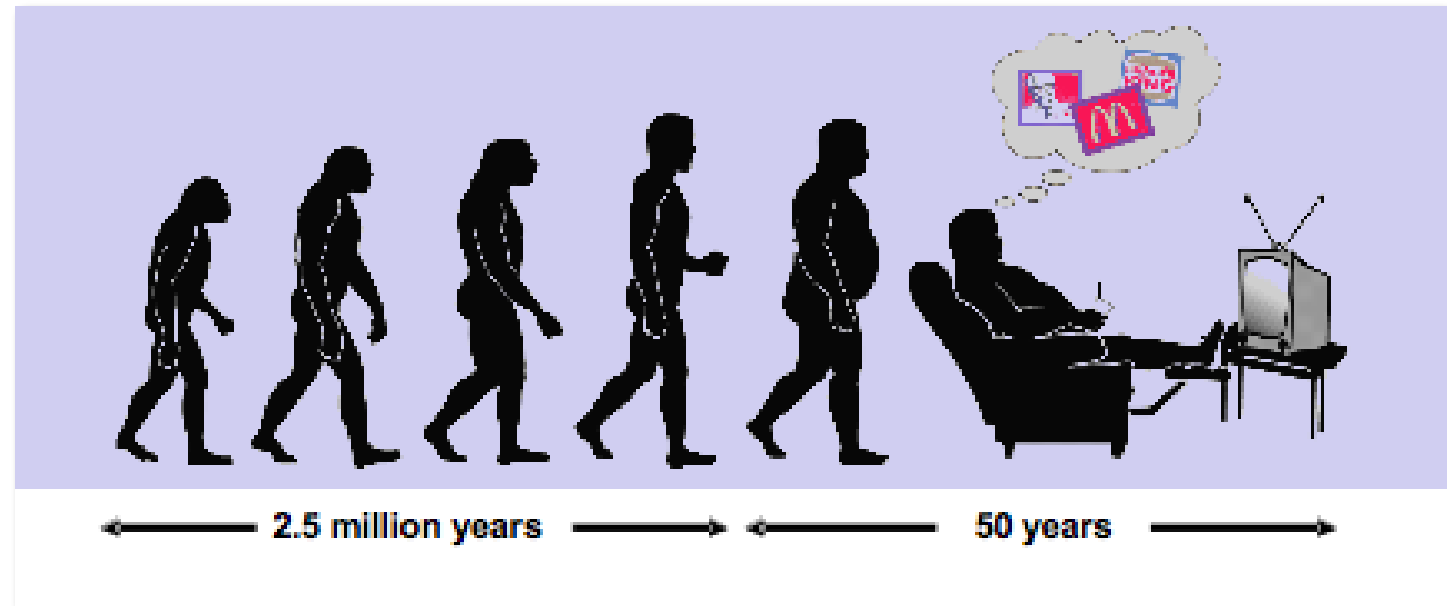


Aujourd'hui : **22,4 %** de la population a plus de 65 ans

D'ici 2050, le groupe des plus de 65 ans devrait passer à **34 %** et celui des plus de 80 ans quasiment doubler.

Aménager un cadre de vie favorable à la santé

Promotion de l'activité physique



Aménager un cadre de vie favorable à la santé

Notre environnement est obésogène !

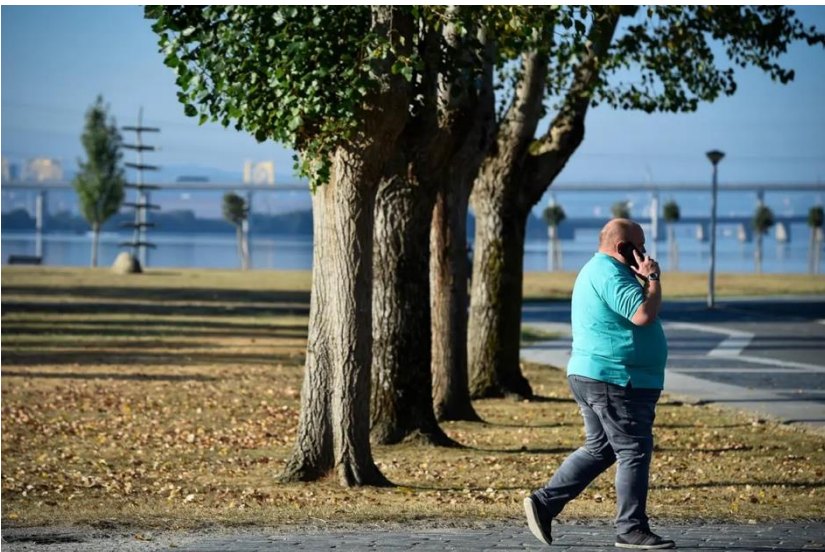


Sédentarité et obésité: une épidémie mondiale

Santé

L'épidémie mondiale d'obésité est en train de s'accélérer

Une étude de la revue «The Lancet» estime que six adultes sur dix pourraient être victimes de surpoids ou d'obésité d'ici 2050.



Obésité, sédentarité : l'OMS part en guerre

[14 mai 2004 - 00h00]

[mis à jour le 8 août 2007 à 17h34]



L'épidémie mondiale de diabète, les maladies cardiovasculaires, le surpoids et l'obésité sont responsables de 47% des morts sur la planète. Des décès qui très souvent, pourraient être évités. Mais chaque année, des dizaines de millions de vies s'éteignent, notamment à cause d'une alimentation déséquilibrée et d'une sédentarité croissante.

Confrontée à une hécatombe appelée à se développer, l'OMS a décidé d'agir. Au cours de son Conseil exécutif qui s'est tenu au mois de janvier dernier, elle a proposé à ses Etats membres un **projet de Stratégie mondiale pour l'alimentation**, l'exercice physique et la santé. Un document dont la version **finale** sera proposé à l'adoption de la 57ème Assemblée mondiale de la Santé, qui débute à Genève.

En Suisse, entre 1990 et 2022, le **taux d'obésité des enfants et des adolescents a été multiplié par 5.**

La sédentarité est plus mortelle que le tabagisme

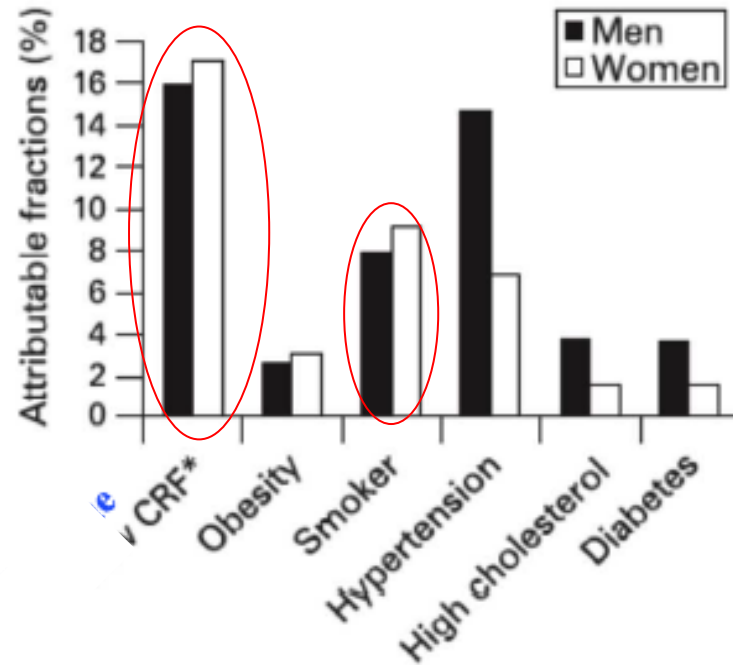


Figure 1 Attributable fractions (%) for all-cause deaths in 40 842 (3333 deaths) men and 12 943 (491 deaths) women in the Aerobics Center Longitudinal Study. The attributable fractions are adjusted for age and each other item in the figure. *Cardiorespiratory fitness determined by a maximal exercise test on a treadmill.

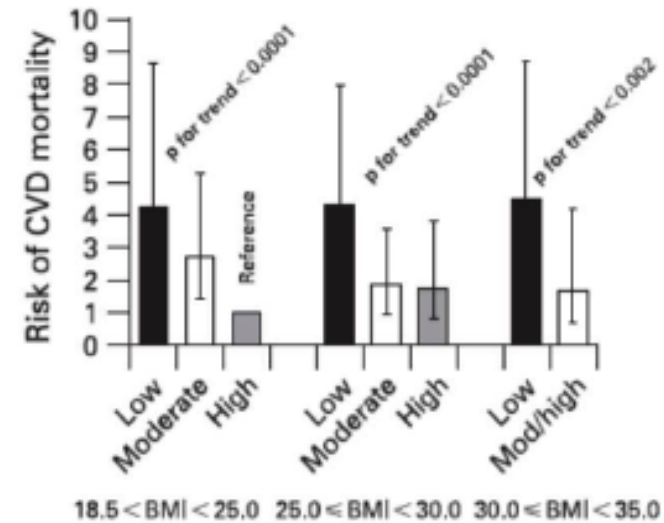


Figure 2 Risk of cardiovascular disease mortality by cardiorespiratory fitness and body mass index categories, 2316 men with type 2 diabetes at baseline, 179 deaths. Risk ratios are adjusted for age and examination year. Black bars = low cardiorespiratory fitness, white bars = moderate cardiorespiratory fitness (in the obese category, the white bar includes both moderate and high cardiorespiratory fitness, and the grey bar = high cardiorespiratory fitness). (Adapted from Church TS *et al. Arch Int Med* 2005;165:2114–20)

Promotion de l'activité physique

Mobilité active quotidienne



Promotion de l'activité physique

Activités sportives et de loisirs





FONDATION

Promotion de l'activité physique

Activités sportives et de loisirs



COOL & CLEAN

Eveil corporel
pour les enfants de 5 à 10 ans

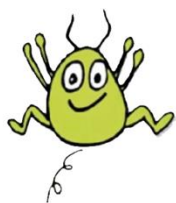
**OXYJEU
NESOCH**

hopp-La

Générations en mouvement



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Badminton Club
DELEMONT

Tina et Toni
Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans

Familles2000

FeJuSpo
Fédération Jurassienne du Sport

Communes, associations, entreprises, écoles, clubs, ...

La mobilité quotidienne : promouvoir les modes actifs



Bouger, c'est la santé!



1, 2, 3
partez!



Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.



Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Vos repères activité physique

Durée : au moins 30 minutes chaque jour (si possible 10 minutes à la fois).
Régularité : tous les jours.
Intensité : modérée.



Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.

Et en plus, c'est bon pour le mental !
Alors chaque jour, profitez de toutes les occasions pour bouger !



Faire une balade en famille.



Accompagner les enfants à l'école à pied.



Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.

En pratique, pour BOUGER PLUS chaque jour...

Une notion simple : même d'intensité modérée*, l'activité physique est bénéfique pour votre santé et vous pouvez facilement l'intégrer dans votre vie quotidienne, à de multiples occasions, en fonction de vos habitudes et de vos possibilités :

- ▶ faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture,
- ▶ descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt,
- ▶ accompagner vos enfants à l'école à pied en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo,
- ▶ profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes,
- ▶ mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien...

Sédentarité ou santé: Il faut choisir!

L'inactivité physique est l'une des 10 premières causes de décès, de maladies et d'incapacité.

- Un enfant sur quatre est en surpoids.
- Nos grands-parents marchaient pour se déplacer.
- Combien de pas faites-vous aujourd'hui ?

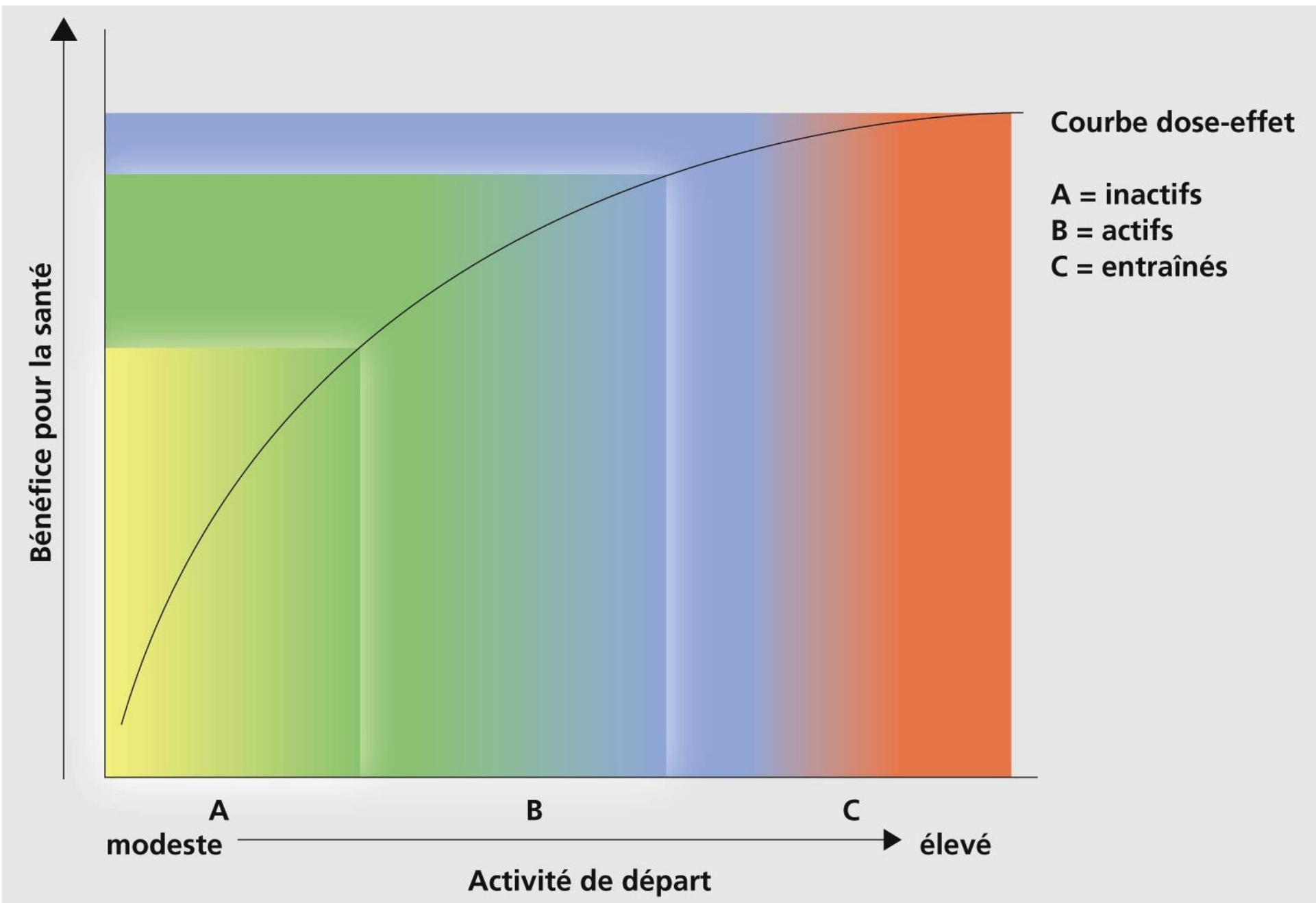
Santé en marche

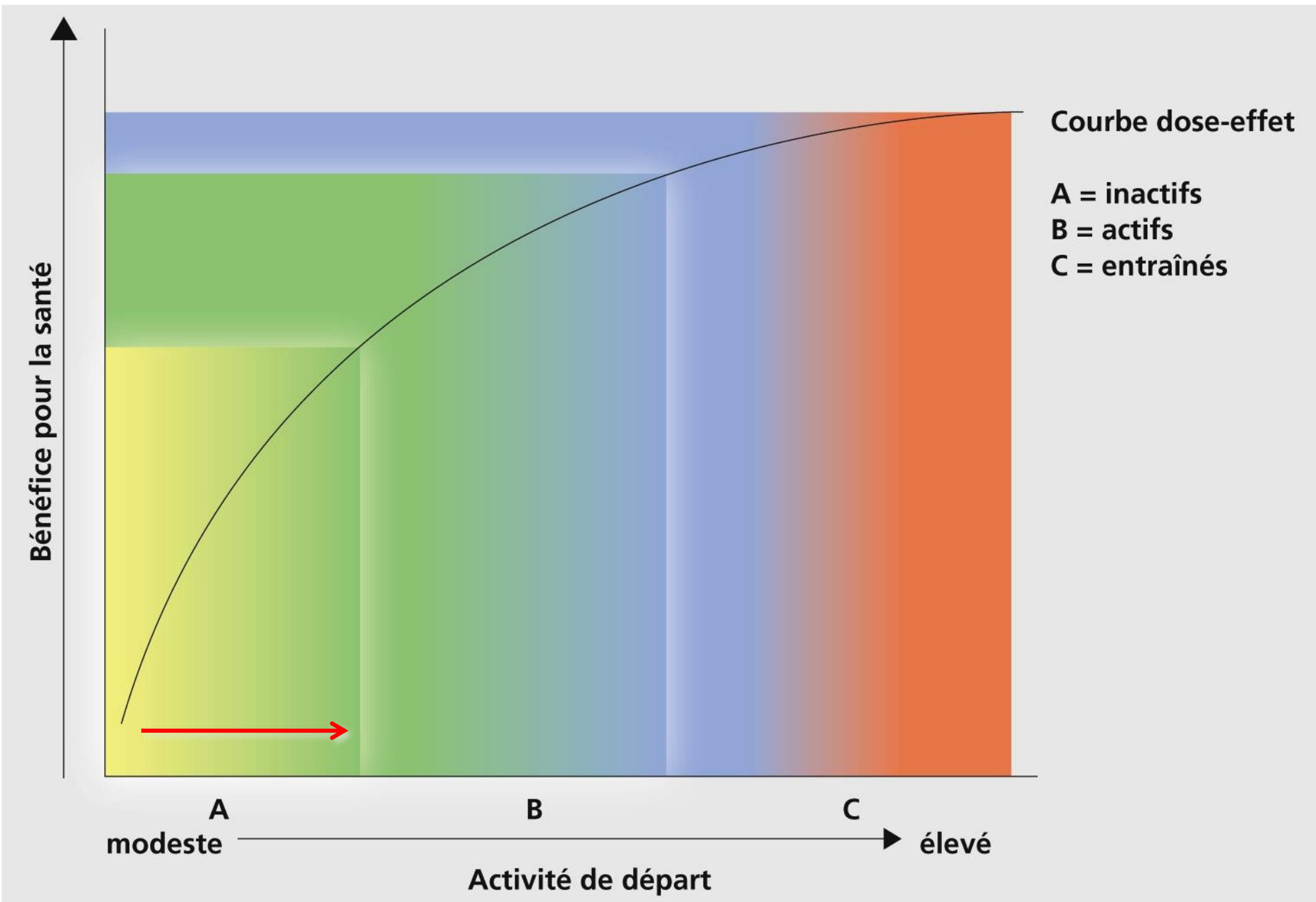


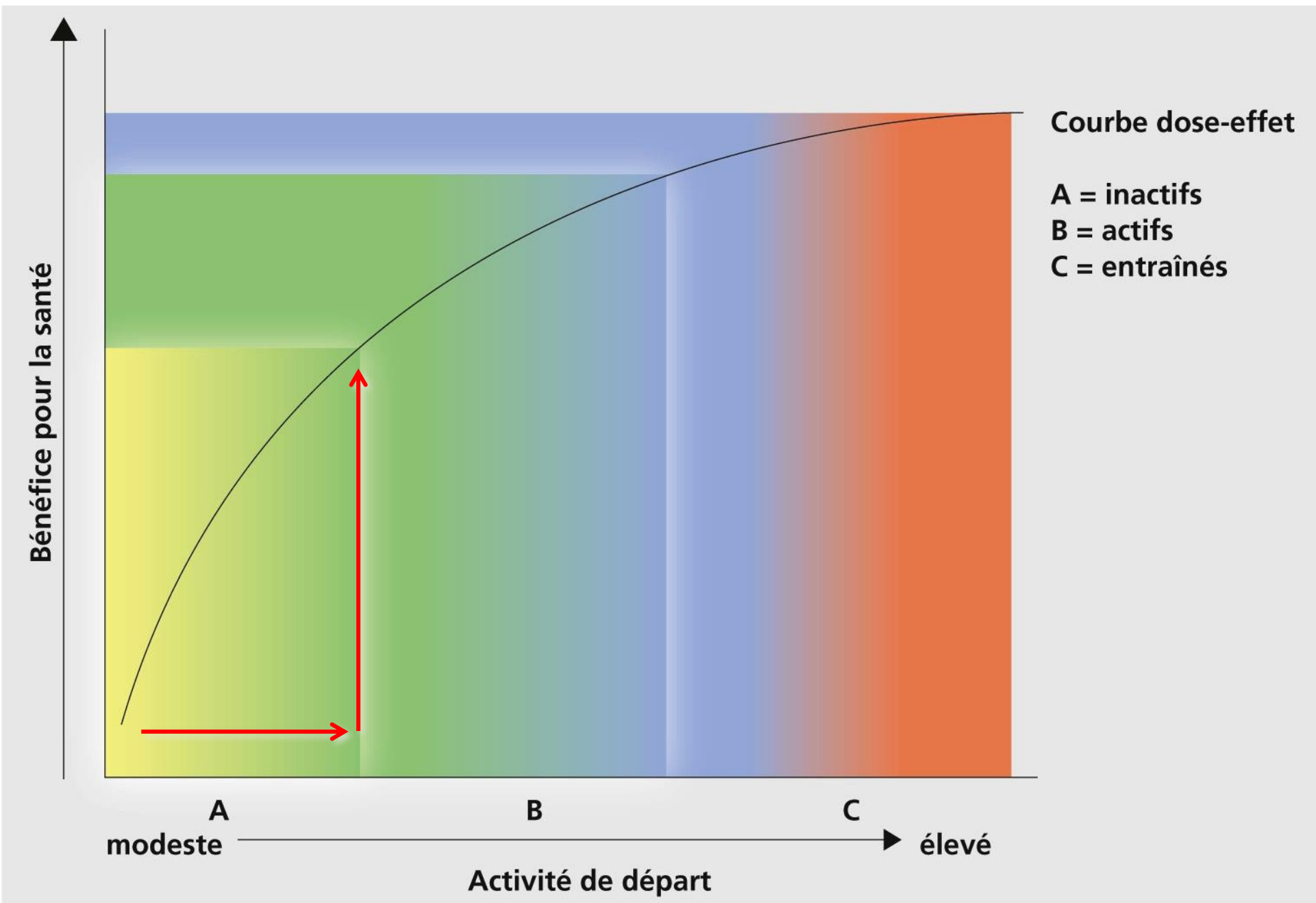
Combien de pas faites-vous par jour?

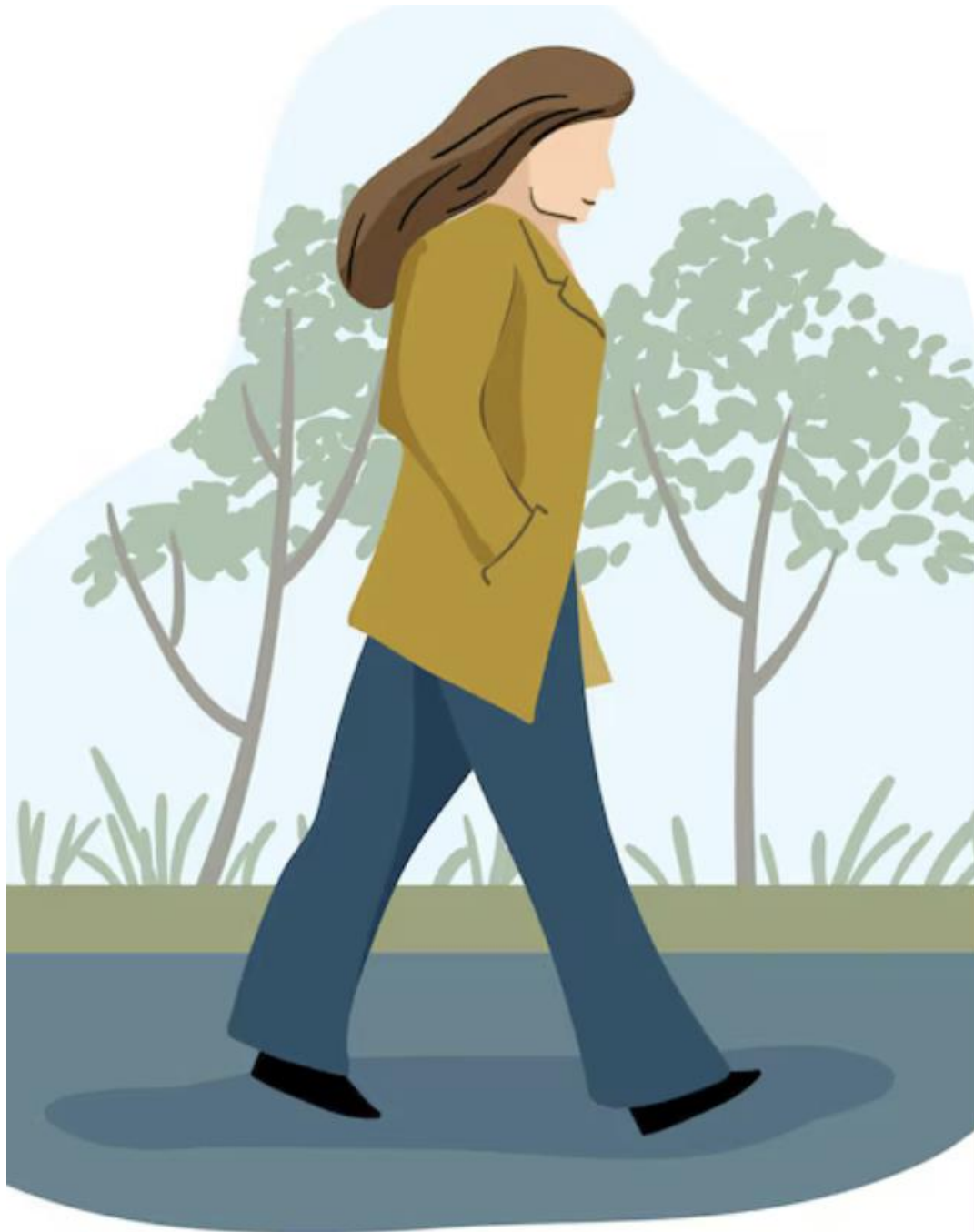
7'000 pas par jour (5-6 km selon l'enjambée)

- **47 %** de mortalité toutes causes confondues,
- **25 %** d'incidence des maladies cardio-vasculaires,
- **47 %** de mortalité cardio-vasculaire,
- **38 %** de risque de démence,
- **22 %** de symptômes dépressifs,
- **14 %** de diabète de type 2,
- **28 %** de chutes,
- **37%** mortalité par cancer.







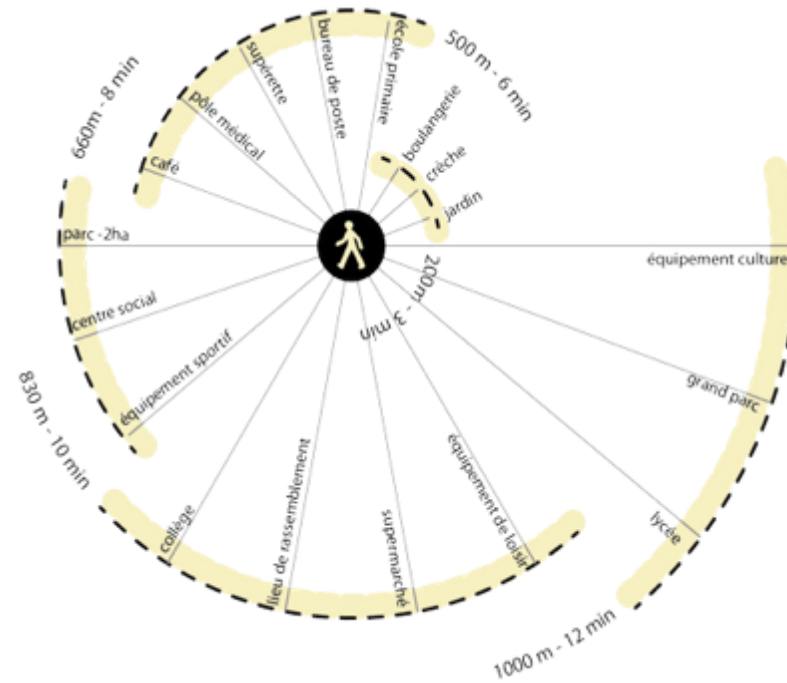


Même si vous n'avez pas de chien, sortez le promener chaque jour !

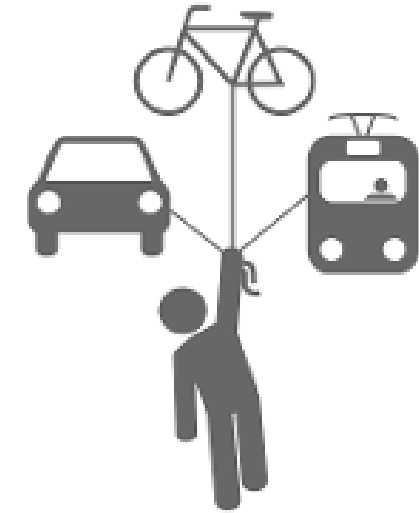
Organiser le territoire pour le rendre marchable



Métrique piétonne



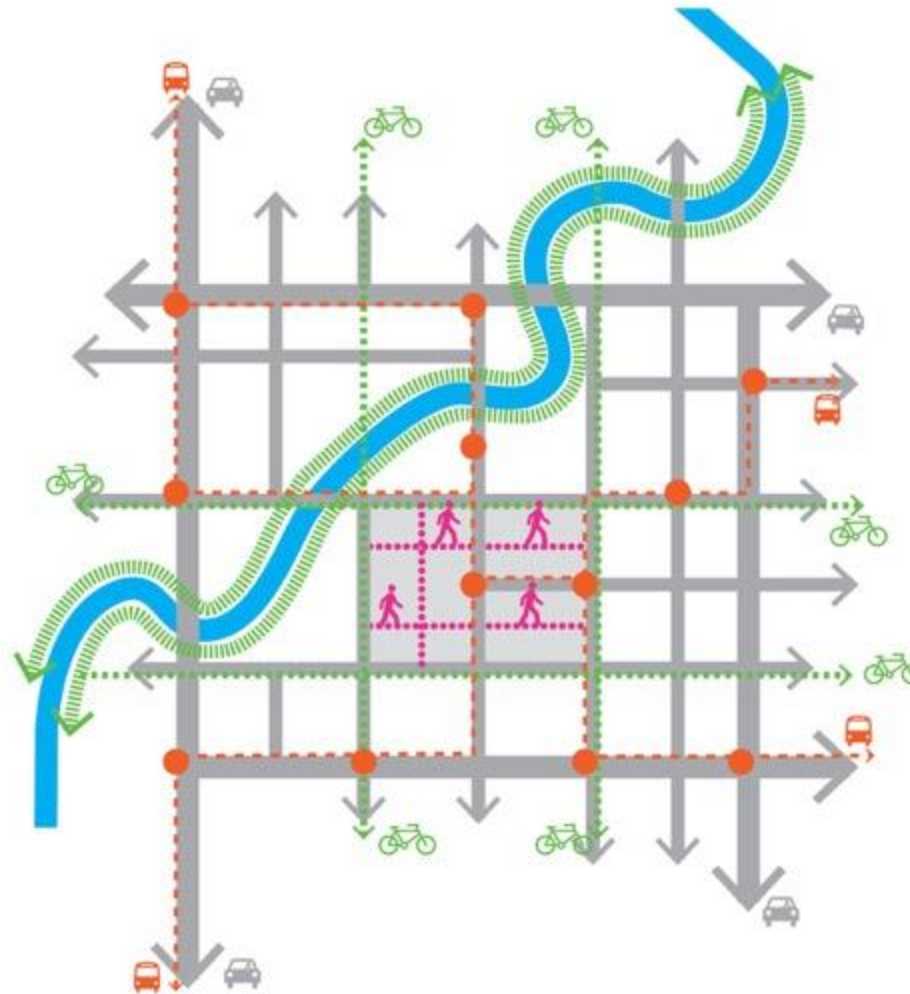
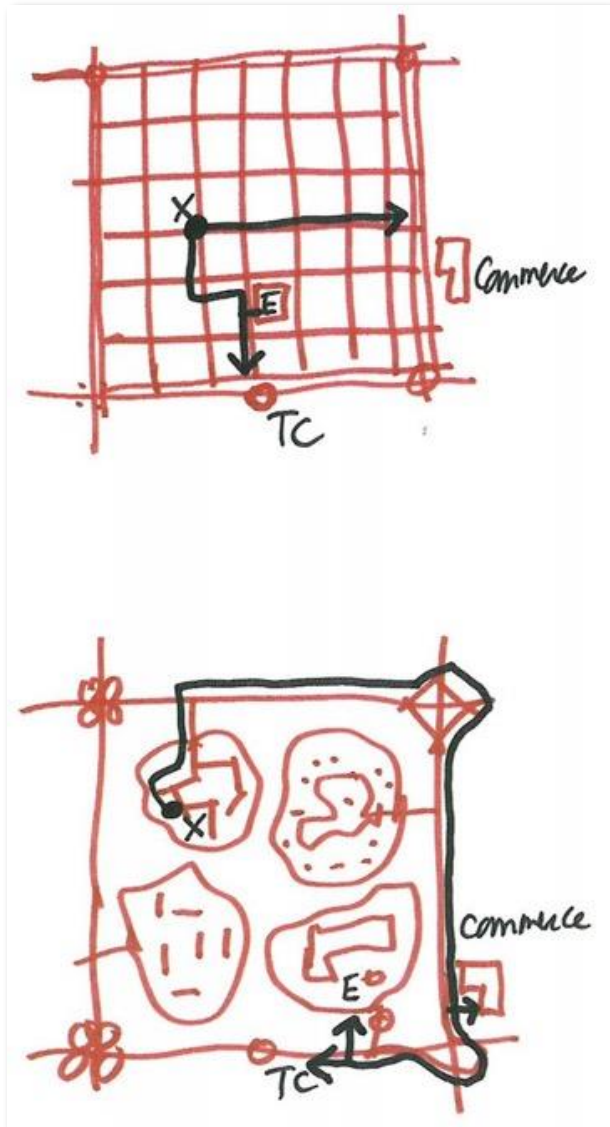
Programmation



Complémentarité

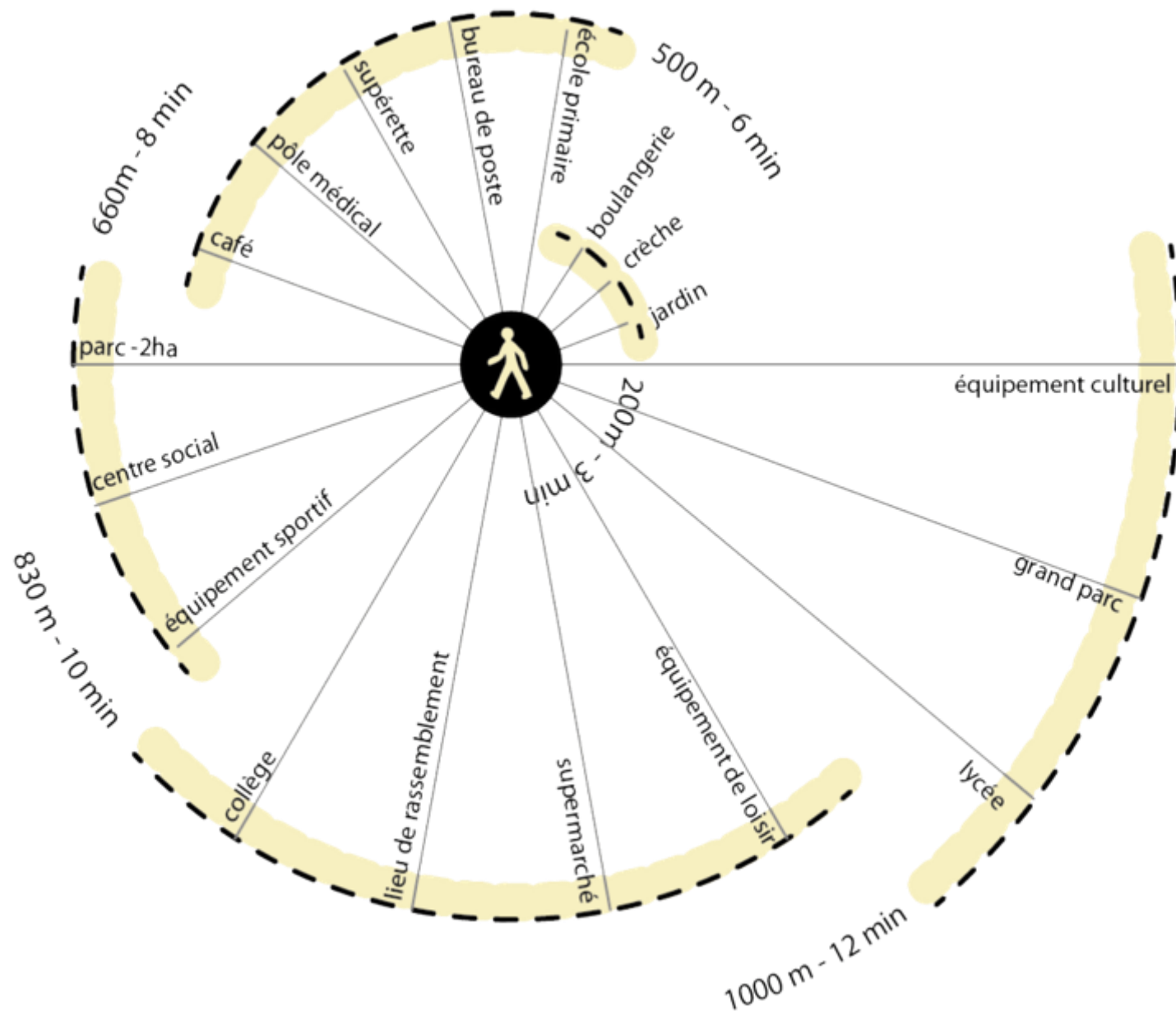
Organiser le territoire pour le rendre marchable

Métrique piétonne, perméabilité du tissu bâti, accès directs, ...



Organiser le territoire pour le rendre marchable

Une programmation permettant une **densité de destinations à portée de pieds**



Organiser le territoire pour le rendre marchable

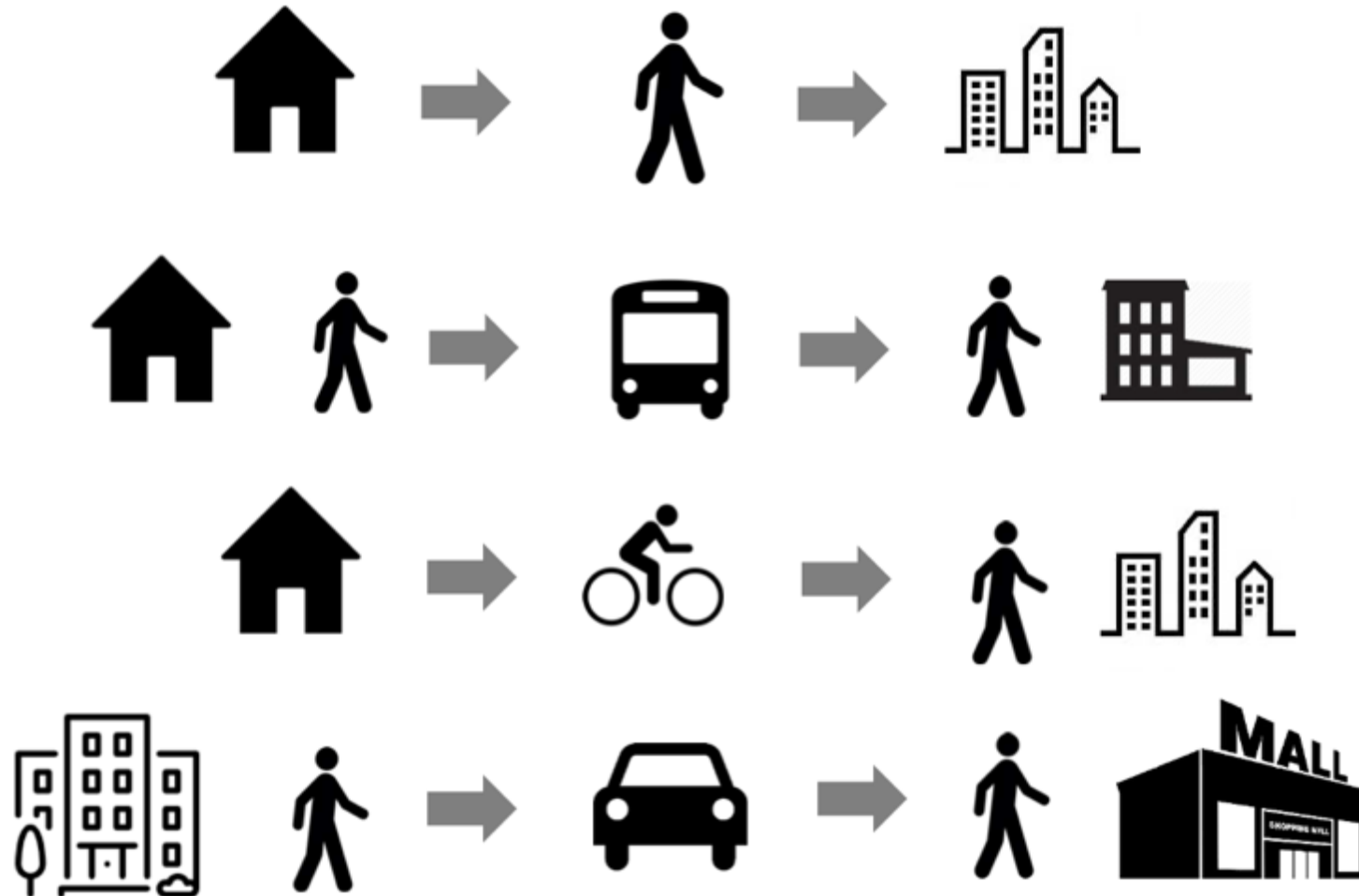


Organiser le territoire pour le rendre marchable

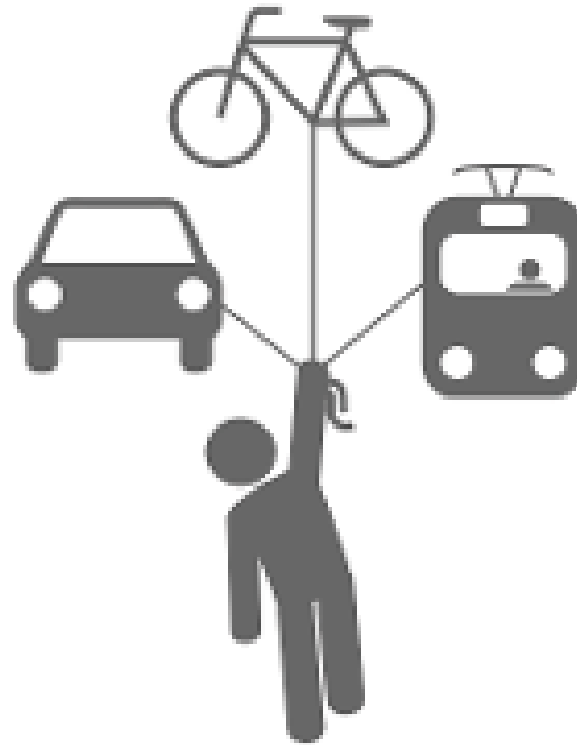


© Mix & Remix

Le piéton est le **liant entre tous les modes de transport.**
Tout déplacement commence et finit à pied !

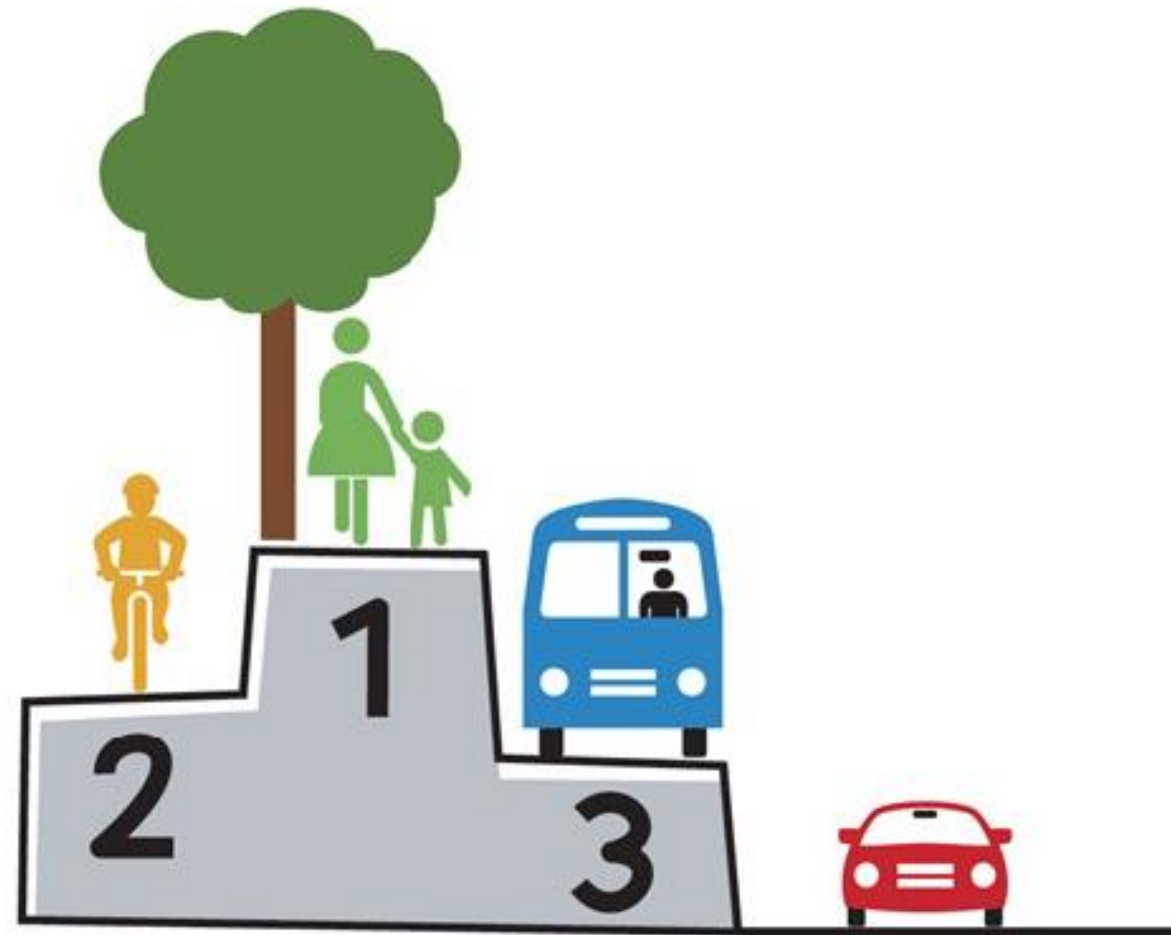


Le piéton est le **ciment de l'organisation urbaine.**
C'est un vecteur **d'urbanité et de santé.**



mobilité - urbanité - santé

Hiérarchiser les modes de déplacement selon les contextes



Cohabitation pacifiée plutôt que domination !



New Road, Brighton

Rues scolaires : fermeture au trafic à certaines heures ou périodes



- **Indépendance et autonomie.**
- **Découverte de son environnement.**
- **Relations sociales.**



- **Dépendance mutuelle.**



***Si ce sont les maisons qui font la ville, ce sont les citoyens qui font la cité.
(J.-J. Rousseau)***



Aménager la ville marchable: qualités d'un réseau piéton



Sécurité



Confort



Continuité



Qualité urbaine



Accessibilité



Partage de l'espace public

Lancement d'une campagne pour encourager à faire du vélo tous les jours

L'Agglomération de Delémont, appuyée par Pro Vélo Jura et l'Association transports et environnement Jura (ATE Jura), lance la campagne «À bicyclette, c'est chouette!» Le but est d'inciter la population à utiliser au quotidien le vélo, pas seulement pour les loisirs.

«L'offre de transports alternatifs à la voiture est une condition sine qua non à la réalisation d'une mobilité durable, mais cela ne suffit pas à déclencher un changement dans les habitudes. Il est indispensable d'informer sur les offres existantes et de donner envie», explique Joël Burkhalter, maire de Courrendlin et vice-président du Conseil d'agglomération.

Cette campagne de sensibilisation se déroulera en deux phases, indique Célia Marquis, chargée de mission au bureau technique de l'Agglomération. Dès la fin de ce mois, les habitants recevront un tous-ménages avec une carte et les temps de parcours entre les différentes localités de l'agglomération et Delémont. On apprend notamment dans ce document qu'il faut moins de dix minutes pour rejoindre la gare de la capitale



La population est encouragée par Claude-Alain Baume, Célia Marquis, Joël Burkhalter, Vincent Chapuis et Valère Lovis (de g. à dr.) à profiter des pistes cyclables de qualité de l'agglomération en enfourchant tous les jours son vélo. PHOTO OLIVIER NOAILLON

jurassienne depuis les principales localités de la couronne, comme Courroux, Courcelon, Vicques, Courrendlin, Rossemaison, Courtételle, Develier et Soyhières. Les avantages de l'utilisation du vélo sont aussi mis en évidence, comme le fait qu'en ville il n'existe pas de moyen de transport plus rapide. «Pour les trajets de moins de 5 km, il est même imbattable!» La deuxième phase de la campagne se déploiera à partir d'août avec notamment des actions de sensibilisation dans les écoles.

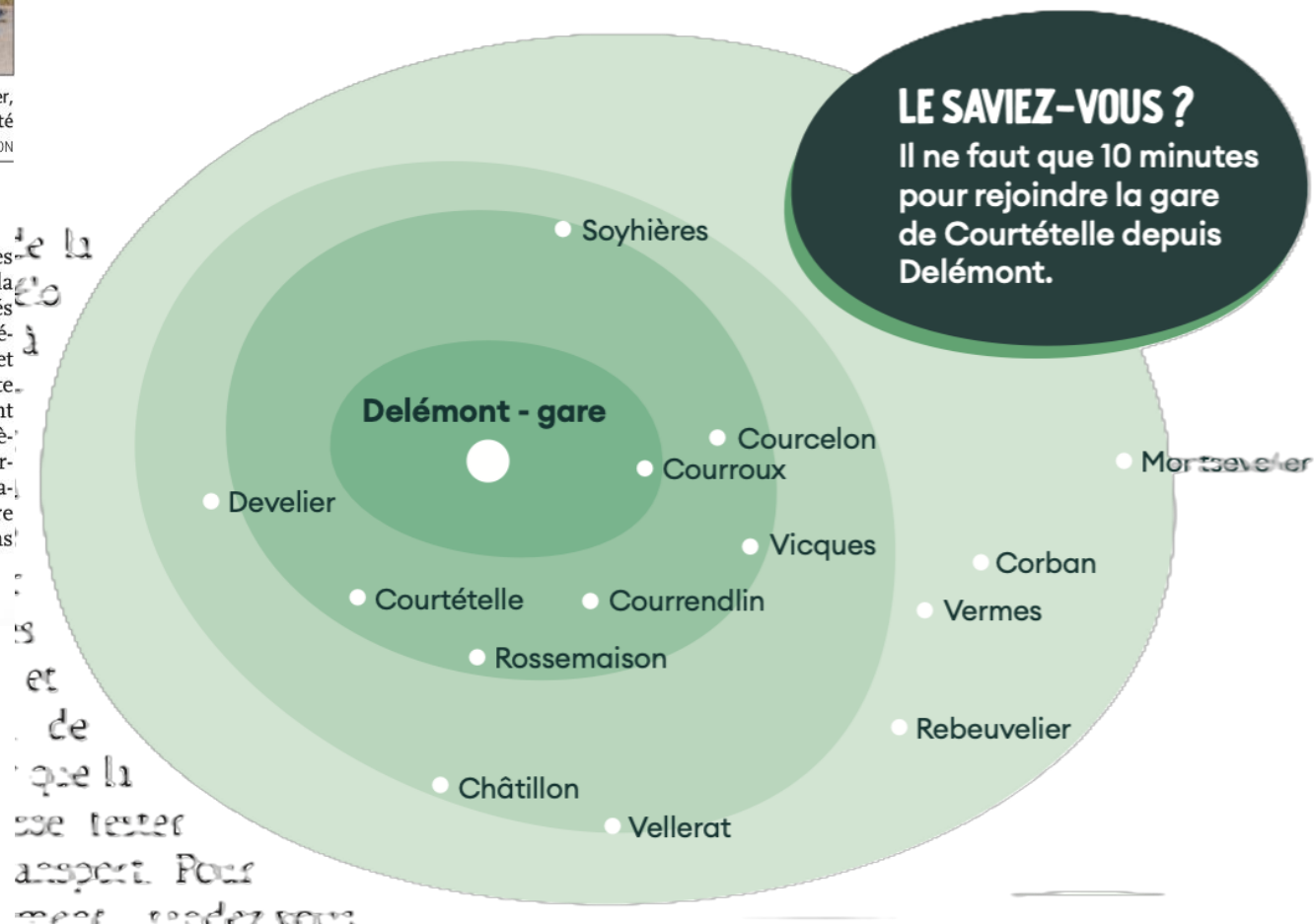
Un bon climat pour utiliser le vélo au quotidien

Célia Marquis relève la qualité des itinéraires intercommunaux dans la couronne delémontaine, réalisés dans le cadre des projets d'agglomération des premières générations, et la bonne densité du réseau. Elle cite les liaisons cyclables entre Delémont et Courtételle, Delémont et Soyhières, Courtételle et Courfaivre, Courroux et Vicques, Vicques et Courchaipoix, Vicques et Courrendlin et entre Courrendlin et Châtillon. «Certains

tronçons doivent encore compléter le réseau ces prochaines années, comme la liaison entre Courtételle et Châtillon.»

Claude-Alain Baume, président de Pro Vélo Jura, énumère les nombreux bienfaits d'une pratique quoti-

distances quotidiennes entre 5 et 10 km.» Le président reconnaît toutefois que l'on peut se sentir en danger à vélo sur la route. Selon lui, pour renforcer la sécurité des usagers de deux roues, il faut améliorer la cohabitation entre automobilistes et cy-



LE SAVIEZ-VOUS ?
Il ne faut que 10 minutes pour rejoindre la gare de Courtételle depuis Delémont.

Dénombrer, mesurer, Seul ce qui est mesuré existe !

Lausanne:

une démarche d'habitants originale

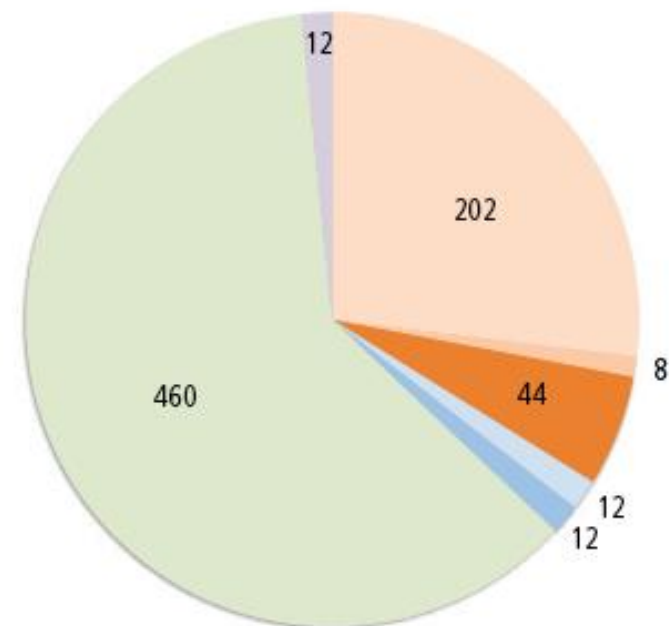
A part le volume de trafic, seul chiffre généralement disponible, que sait-on de la vie d'une rue? Dans le cadre des discussions avec la Ville en vue de l'instauration d'une zone de rencontre dans leur rue, les habitants du chemin de la Grangette ont réalisé des comptages artisanaux, en se relayant toute une journée, pour compter aussi les piétons et les cyclistes. Le résultat est parlant, et donne une image beaucoup plus nuancée - et plus juste! - de la vie du quartier. Les comptages confirment le chiffre d'environ 200 véhicules/jour. Mais la rue a vu passer deux fois plus de piétons, et plusieurs cyclistes. Si la méthode est artisanale, les résultats sont tout à fait sérieux.

Dominique von der Mühl, Laboratoire Chôros, ENAC, EPFL.



Graphique 1: synthèse des comptages

Circulation sur le chemin de la Grangette entre 7h et 21h, le mercredi 21 avril 2010.



- véhicules motorisés qui circulent normalement
- véhicules motorisés qui remontent
- véhicules motorisés en transit
- vélos qui descendent
- vélos qui remontent
- piétons
- trottinettes

LA SANTÉ RELÈVE DE L'URBANITÉ



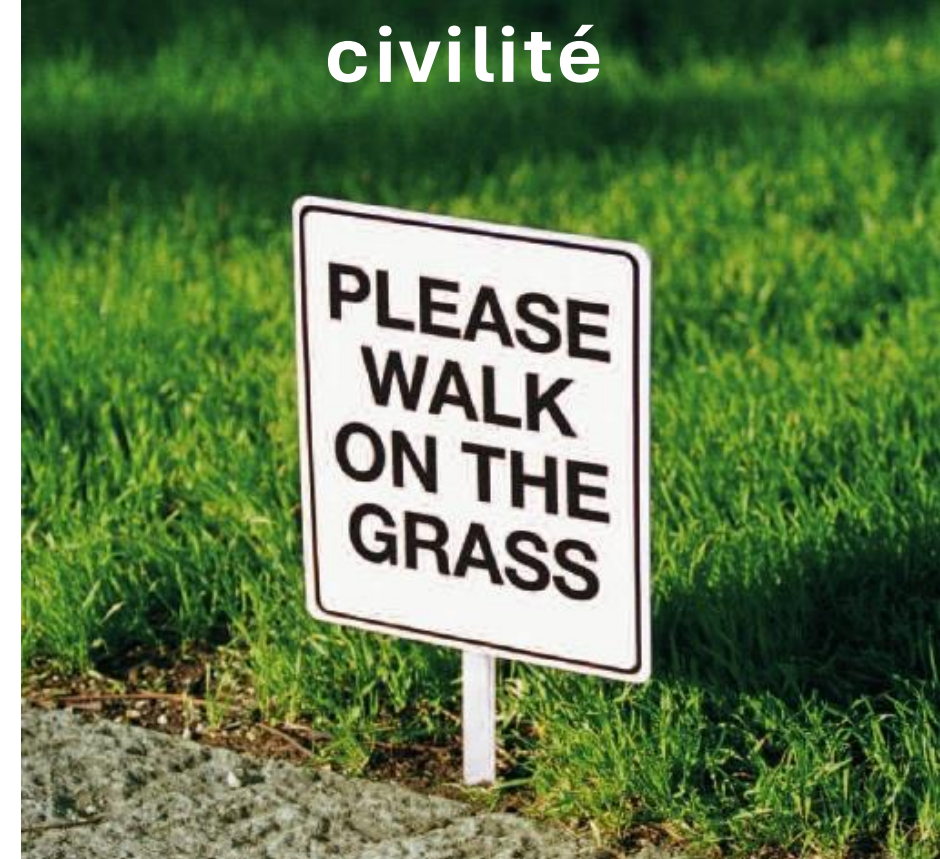
L'URBANITÉ DÉPEND DES PIÉTONS



politesse des villes



civilité



Une ville
aimable,
inclusive,
accueillante,
apaisée, **verte**,
conviviale, ...



Delémont



Delémont

*Une ville pensée
à l'échelle des
piétons !*

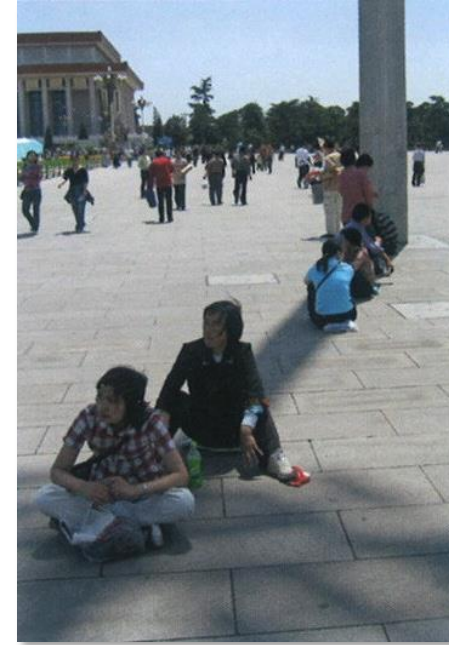


Porrentruy



Porrentruy

Le piéton expérimente la ville et ses usages. Il vit l'espace avec tous ses sens





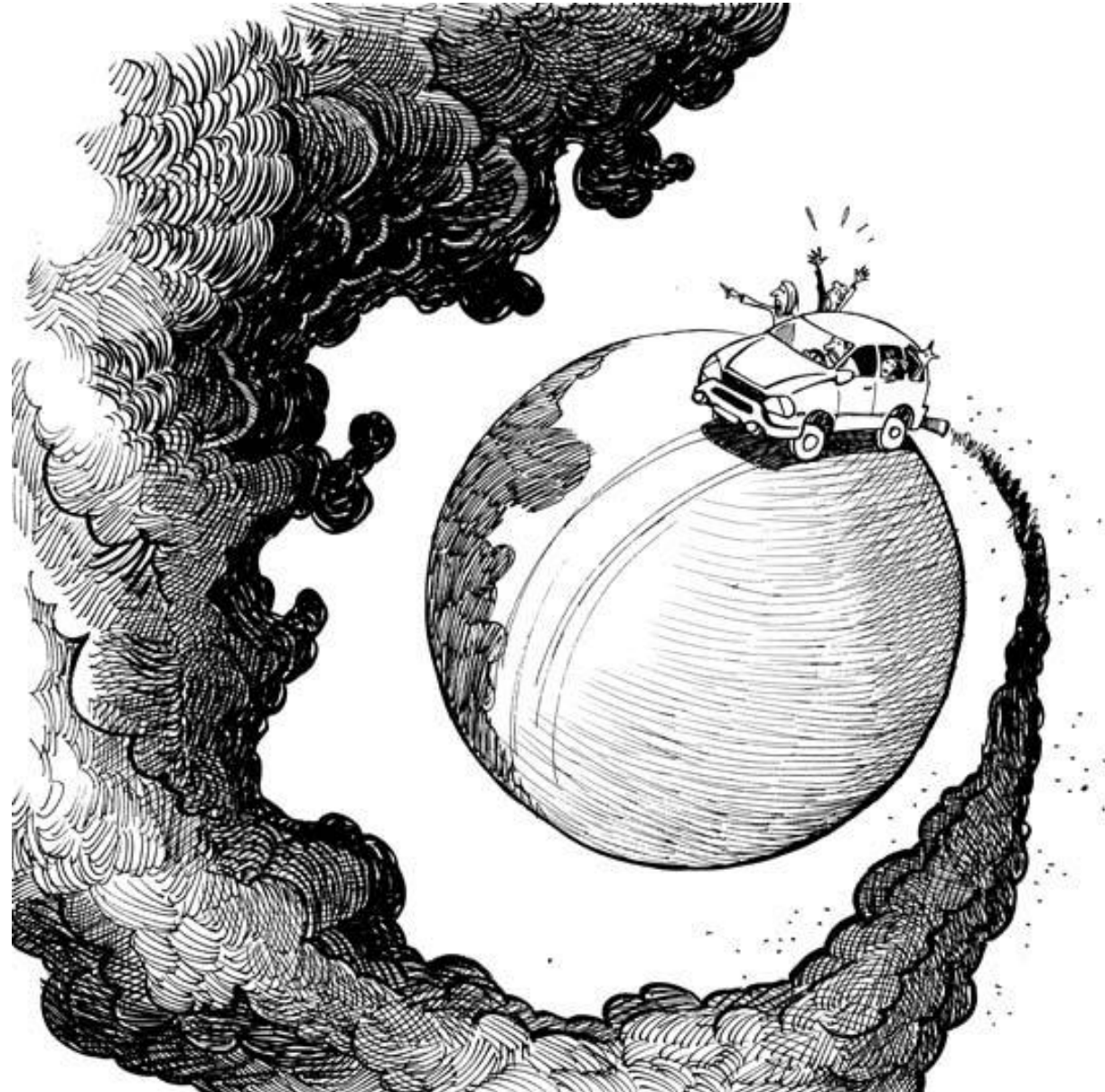
LE RÉCHAUFFEMENT
GLOBAL M'IMPORTE
PEU...

...
C'EST QUAND
IL EST LOCAL
QUE ÇA
M'EMBÊTE!

© Chappatte

CHAPPATTE

Valoriser lenteur et proximité



Un espace partagé → un espace divisé, pour chacun



Rue de la Servette, Genève

Un espace partagé → un espace unifié, pour tous





politesse des villes



urbanité



civilité

Partager l'espace pour tisser des liens !



Partager l'espace pour tisser des liens !

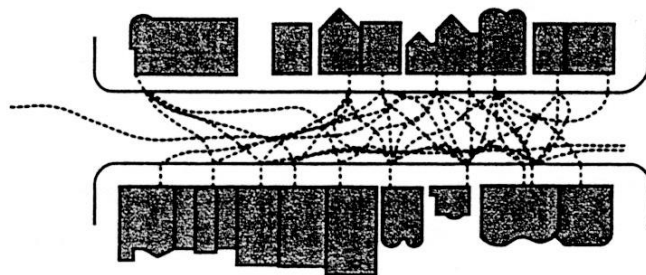
La résilience d'une société dépend du nombre et de la force des liens entre les individus.



Les flux du trafic piétonnier

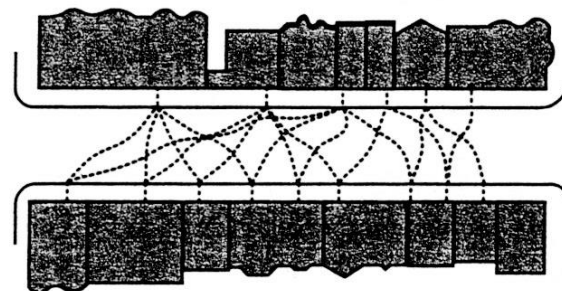
Circulation légère

3,0 amis par personne
6,3 connaissances



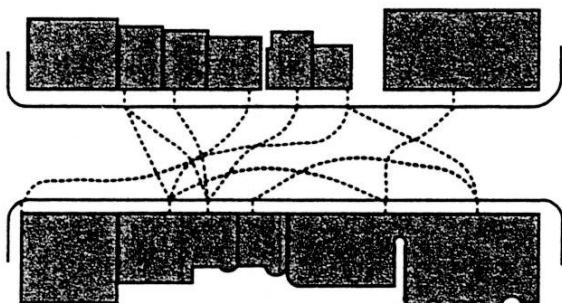
Circulation modérée

1,3 amis par personne
4,1 connaissances



Circulation intense

0,9 amis par personne
3,1 connaissances

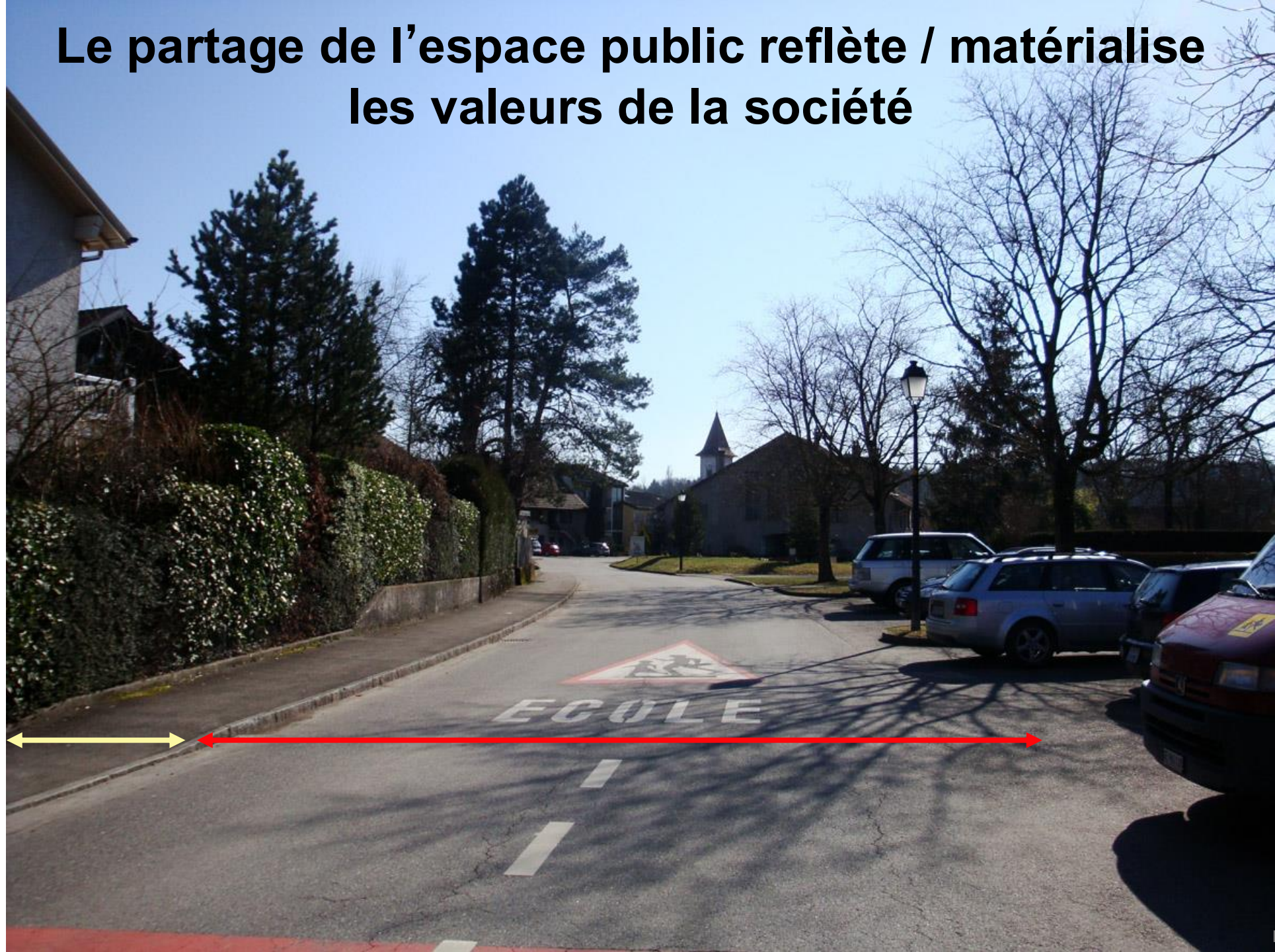


Nombre d'amis et de connaissances par personne, en fonction de la densité de la circulation automobile.

Plus la circulation est intense, moins il y a de contacts entre personnes qui habitent la même rue.

Tiré de R. Roger : Des villes pour une petite planète

Le partage de l'espace public reflète / matérialise les valeurs de la société



La norme autrefois : WOHN und VERKEHRSTRASSEN (Rues résidentielles)



Source : Le Temps
des rues – IREC - EPFL

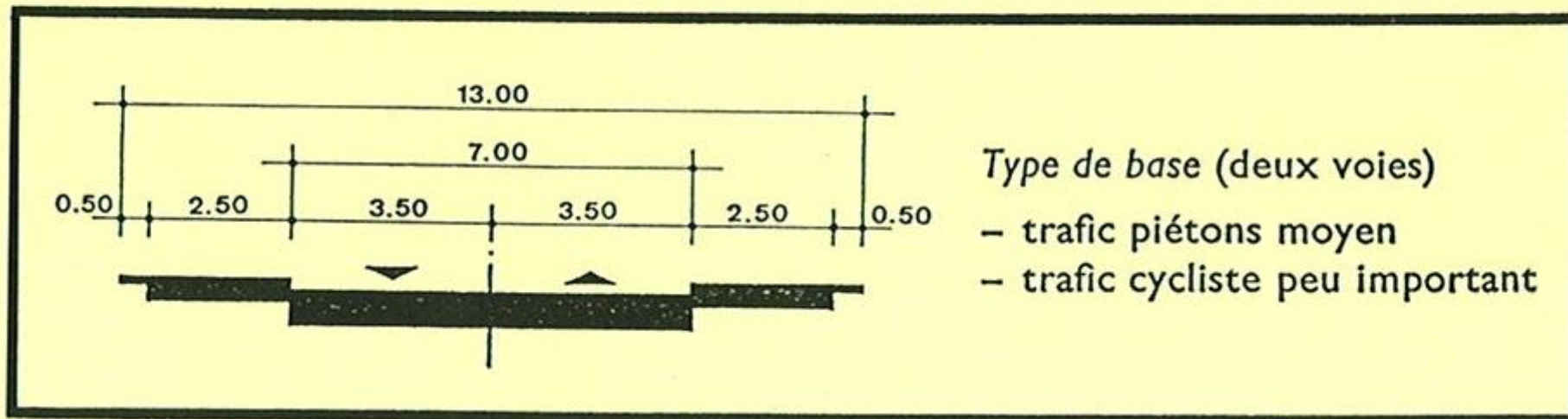
... et la norme aujourd'hui !



SNV 640 192

Profil

Routes principales dans les localités



Faire de la place au vivant, humain et non humain



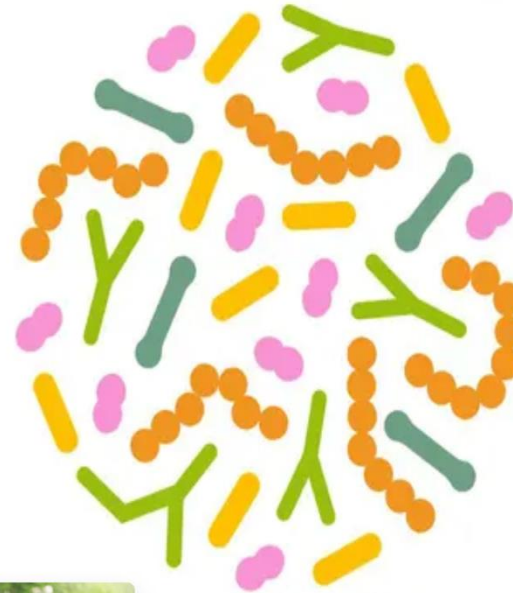
21 résultats scientifiques sur les Bienfaits du Végétal en Ville



Réalisé par S. Manusset, Environnement et Société, 2010

Cabine d'étude en sociologie de l'environnement - www.environnement-societe.fr

Le contact avec les éléments naturels renforce le système immunitaire



www.label-vie.org



www.sektion-landwirtschaft.org

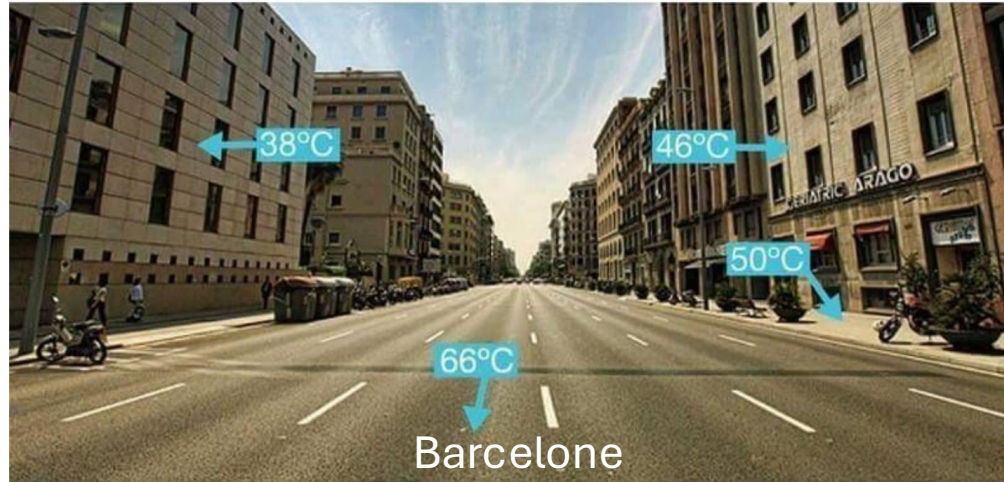
Les enfants qui jouent dehors sont moins sujets aux allergies

Created by Dr. Jasmin Peschke und Lea Knöpfler | 11/04/2025 | Nutrition

La fréquence des allergies chez les enfants augmente. Cela peut être dû au mode de vie moderne et au manque de contact avec la nature, et va de pair avec une diminution de la diversité microbienne. Le microbiote humain, en particulier celui de la peau, présente de nombreuses similitudes avec celui du sol sur lequel on vit. Une étude finlandaise a examiné dans quelle mesure le microbiote du sol et de l'environnement dans les crèches urbaines influence le microbiote intestinal et cutané des enfants. Il a été démontré que jouer dehors sur un sol forestier et de l'herbe conduisait à un microbiote plus diversifié. Être en contact avec un environnement sain peut contribuer à prévenir les allergies.

Effets bénéfiques de la végétation sur le microclimat urbain

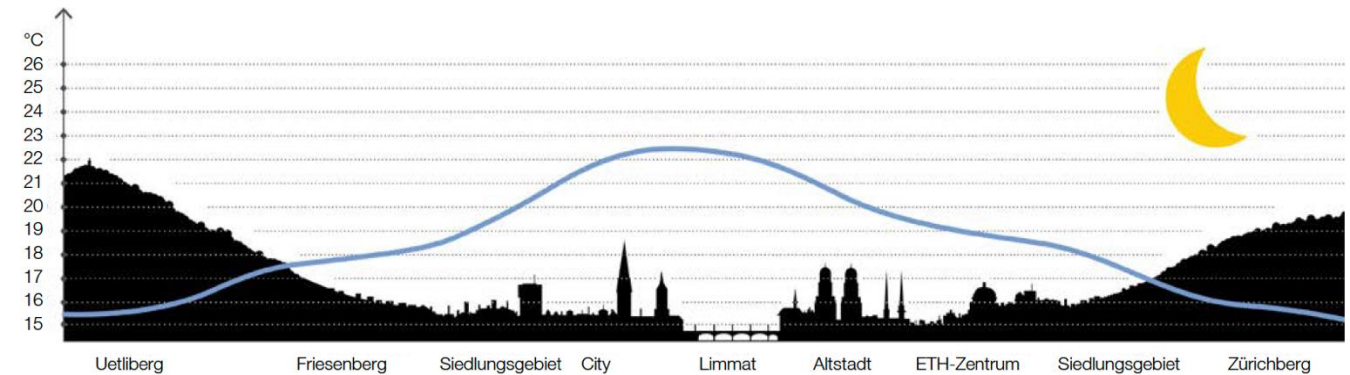
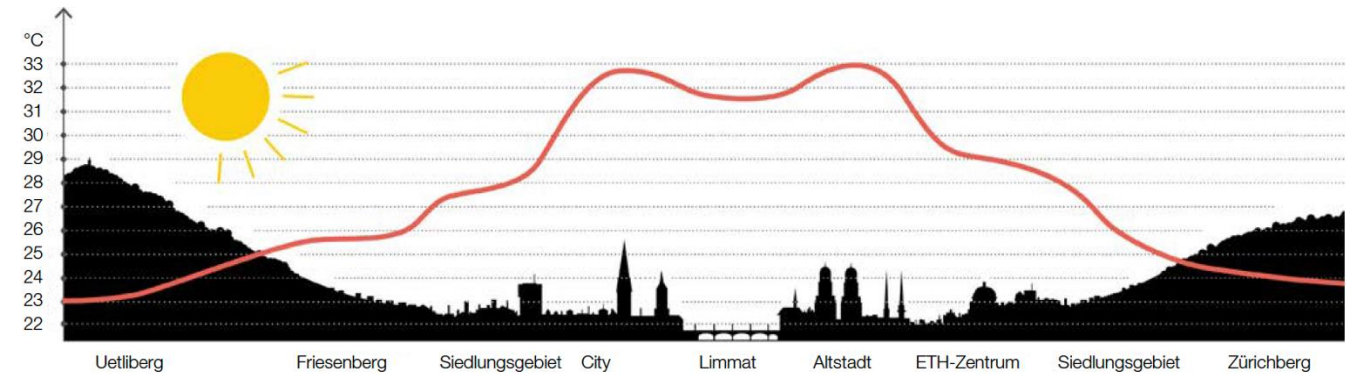
SANS ARBRES



AVEC ARBRES



ICU : Ilot de chaleur urbain



AUX ARBRES
CITOYENS!

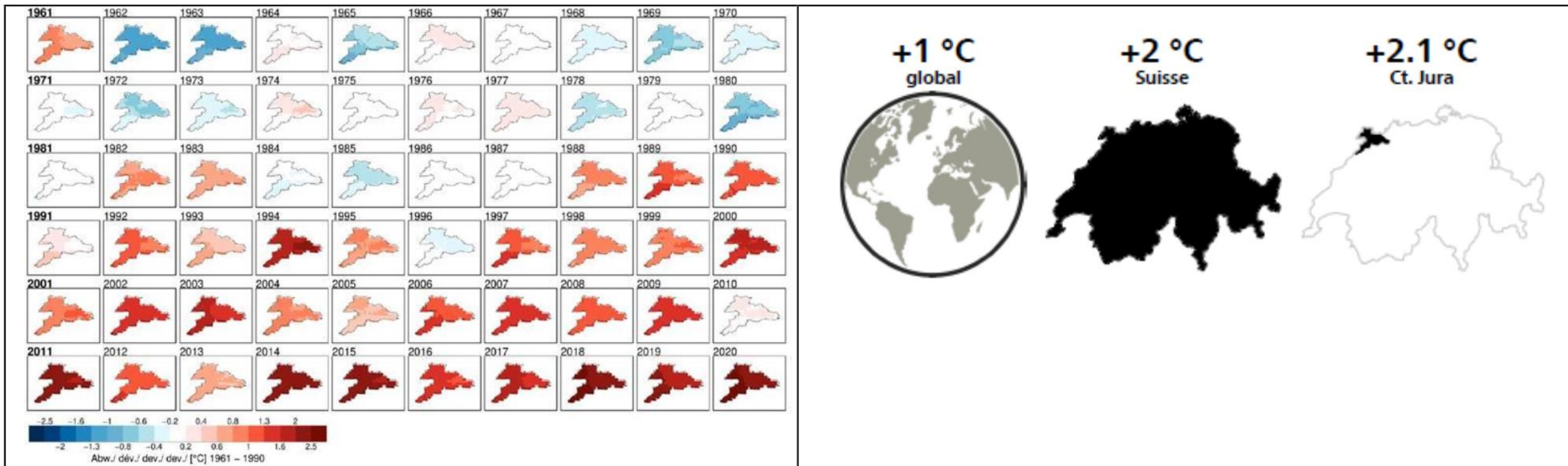


**La vraie générosité envers
l'avenir consiste à tout donner
au présent.**

Albert Camus



La Suisse se réchauffe deux fois plus vite que le reste du monde et le canton du Jura connaît des températures moyennes plus élevées que le reste de la Suisse



Source : OFEV, Atlas web CH2018

Promotion des activités de sports et loisirs



De grands potentiels dans les espaces du quotidien

Delémont, parc urbain du Pré-Guillaume



Des espaces de proximité pour jouer, s'amuser, faire du sport, se rencontrer, de manière spontanée ...



Delémont, Parc urbain du Pré-Guillaume



Delémont, BoxUp au Parc urbain

Espaces publics

Des espaces de proximité pour jouer, s'amuser, faire du sport, se rencontrer, de manière spontanée ...



Espaces collectifs

Des espaces de proximité pour jouer, s'amuser, faire du sport, ...

Potagers, plantages, jardins partagés, vergers de quartier, ...



Des lieux de **sociabilisation**, d'**inclusion**, de **partage**, de **fêtes**, d'**échanges**, ... et de **production alimentaire** !

« Carouge en mouvement »



Gym séniors



Yoga



Urban training



Gym poussette



Zumba



Parents & kids yoga

Un programme de promotion de la santé physique et psychosociale, mêlant cohésion sociale, art et culture.

Pendant tout l'été, des associations organisent des évènements, cours gratuits, démonstrations, ...



Hospitalité



Equipements et installations de proximité

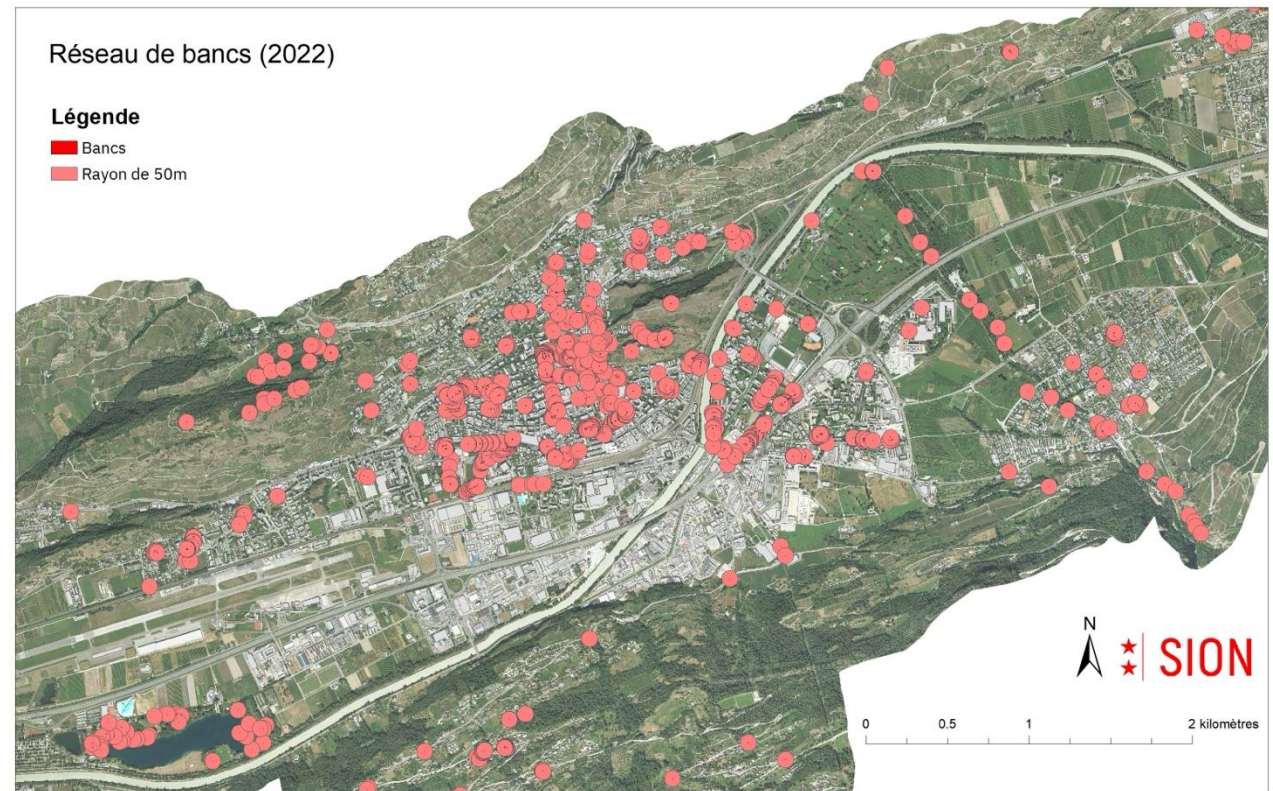
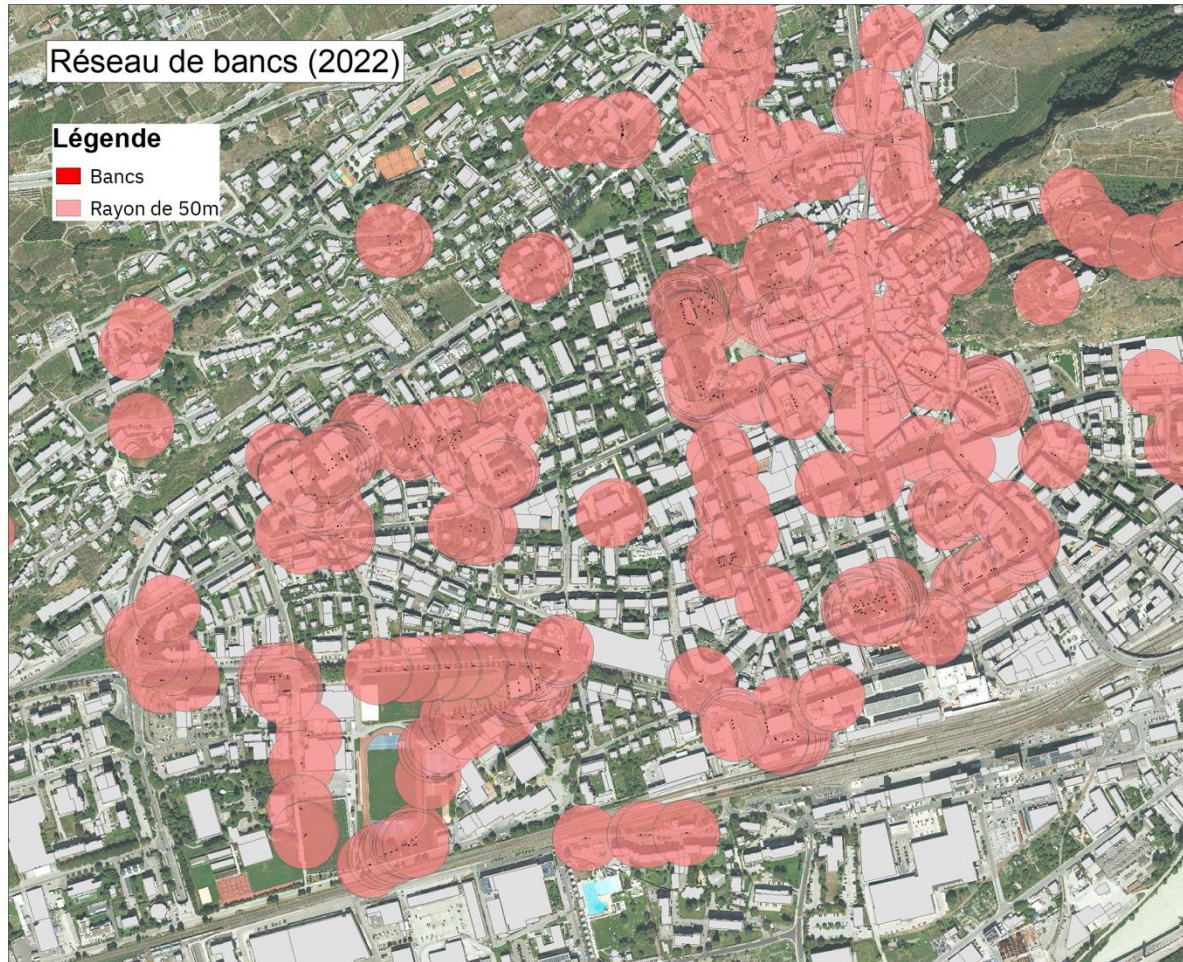


Dès 75 ans, l'absence de lieux pour s'asseoir constitue un frein à la mobilité des seniors.

Parmi les personnes à mobilité réduite – mais toujours en mesure de marcher – à peu près 30% ne peut pas effectuer plus de 50 mètres sans s'arrêter ou sans souffrir de douleurs aiguës. Un autre 20% ne peut effectuer qu'entre 50 et 200 mètres sans s'arrêter.

Inclusive Mobility, Department For Transport, London, September 2003

Sion : un réseau de bancs tous les 50 mètres !



0 0.125 0.25 0.5 kilomètres

Equipements et installations de proximité

Liens intergénérationnels



Des jeunes et des seniors se rencontrent 2 fois par semaine pour des exercices de gym douce sur des bancs actifs.



L'aménagement du pied des immeubles



Rue de l'Industrie, Delémont

Un espace privilégié pour les enfants et les adolescents



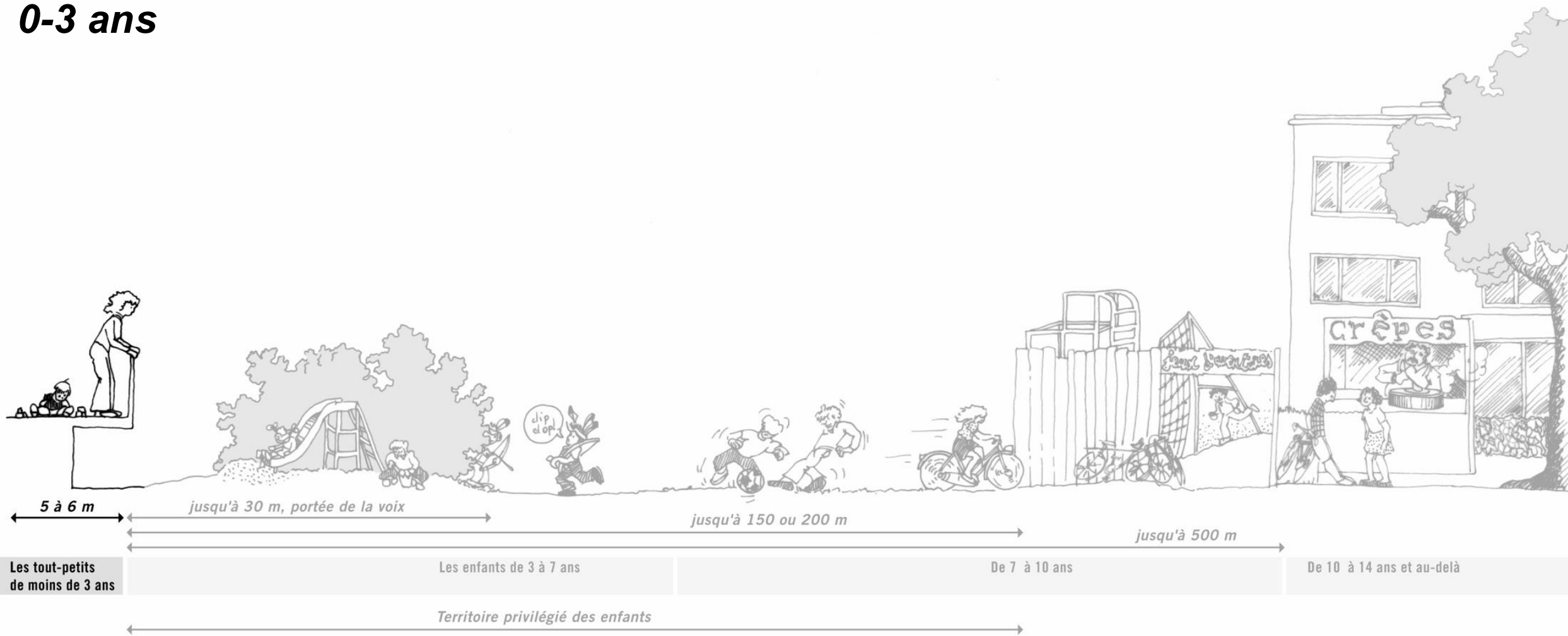
Amsterdam



Satigny

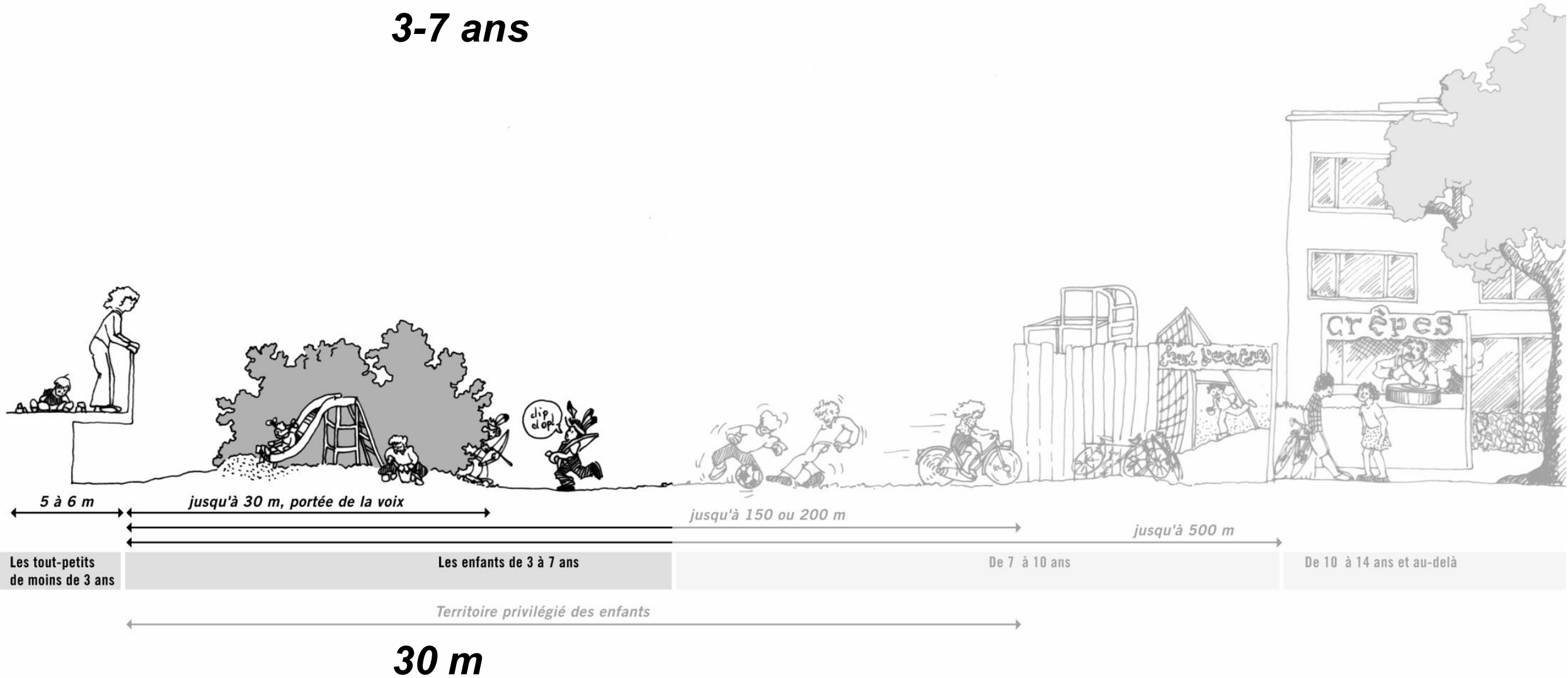


0-3 ans

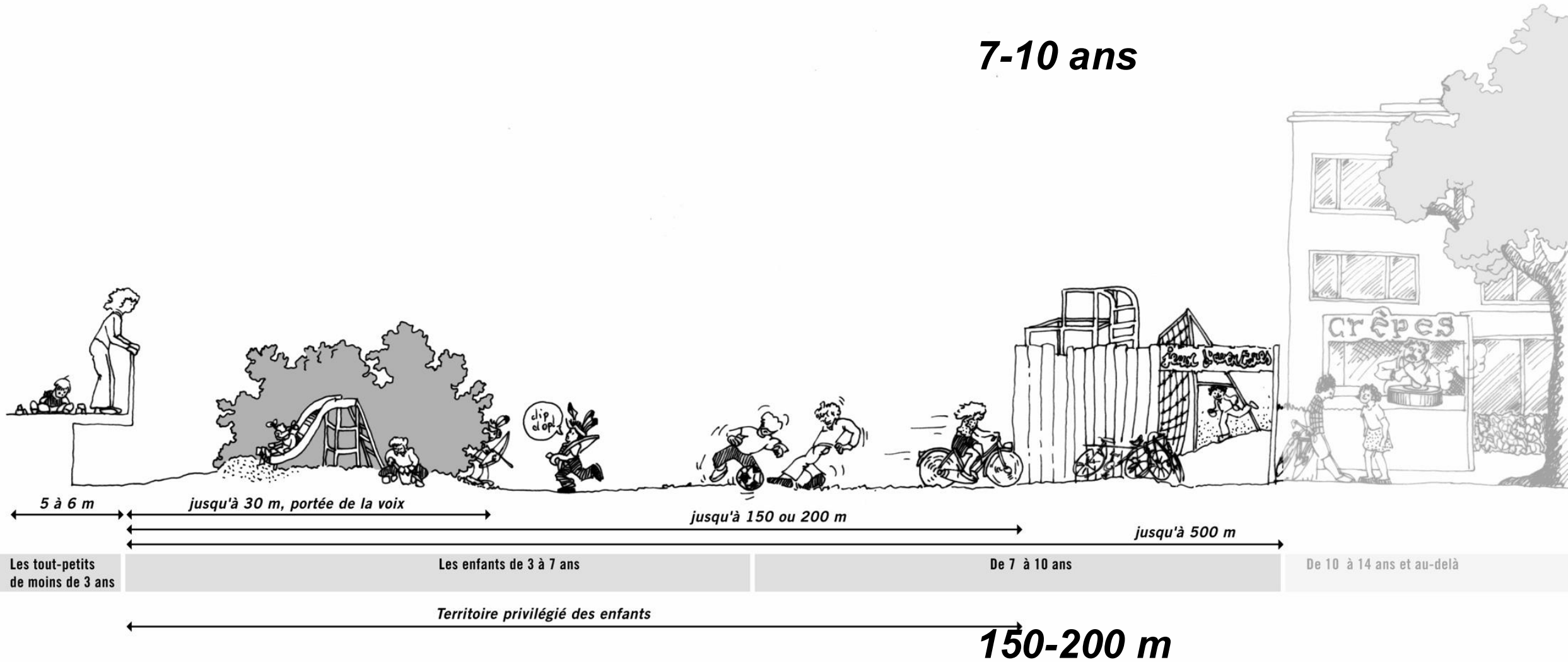


5-6 m

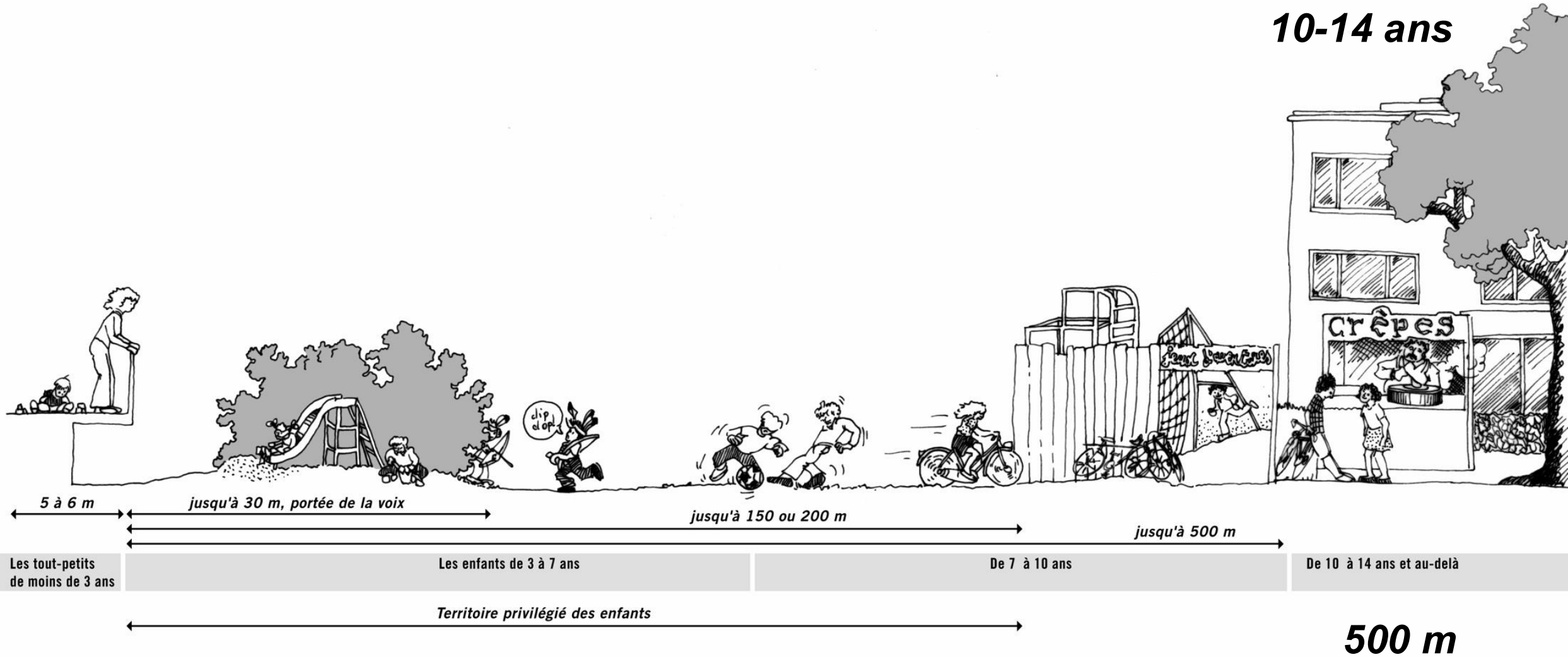
3-7 ans

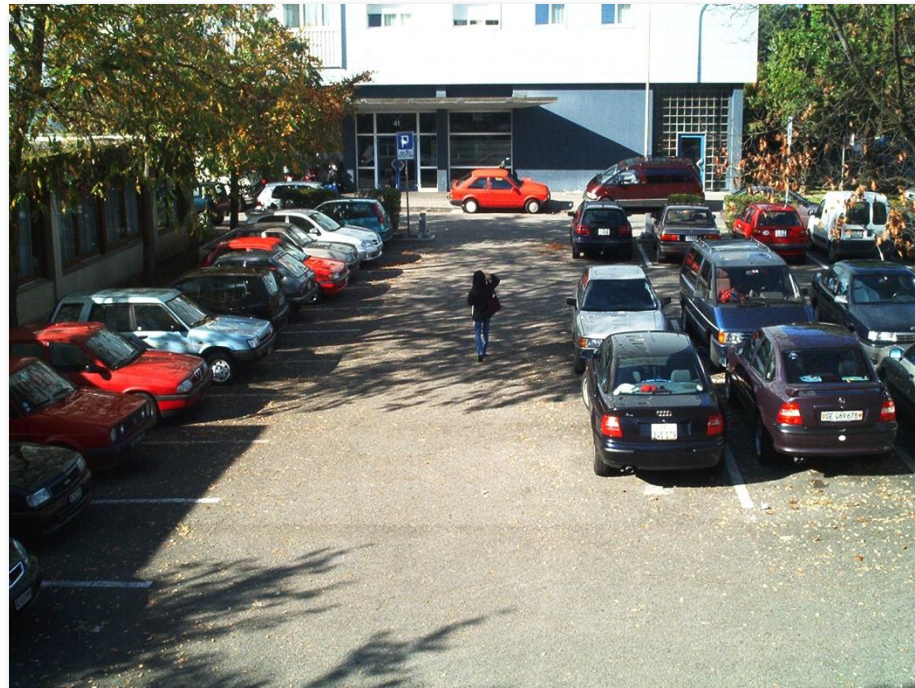


7-10 ans



10-14 ans







Geben Sie Ihrem Baby genug Bewegungsfreiheit. Ein Baby hat einen natürlichen Bewegungsdrang. Lassen Sie ihm freien Lauf. Denn nichts ist für ein gesundes Körpergewicht und für die Motorik besser als genug Bewegung. Richten Sie zu Hause zum Beispiel sichere Bewegungszonen und Krabbelseln ein. Es braucht wenig, um viel zu verändern. www.gesundheitsfoerderung.ch





**« Quand on laisse
les voitures en
liberté,
on met les enfants
en cage »**

(Dr Marco Hüttenmoser)

Donner un caractère domestique aux espaces collectifs



On ne sort plus dans la rue; on entre dans la rue !



Des espaces qui favorisent une **coveillance** plutôt qu'une **surveillance**

Proximité > Voisinage > Familiarité > Solidarité



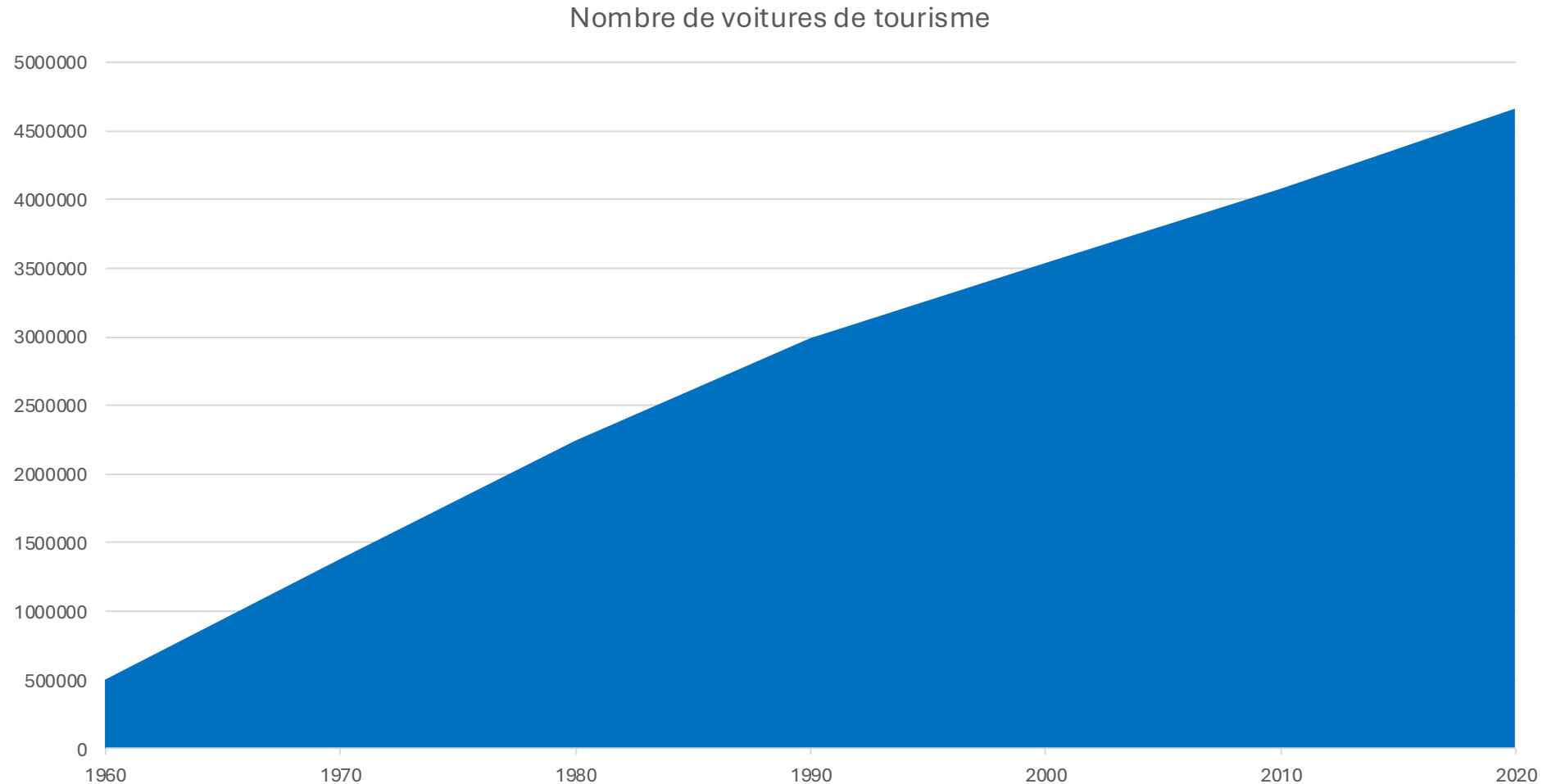






En CH, entre 1960 et 2020, le nombre de voitures de tourisme a été multiplié par 9.

Durant la même période, la population n'a augmenté que d'un facteur de 1,6.

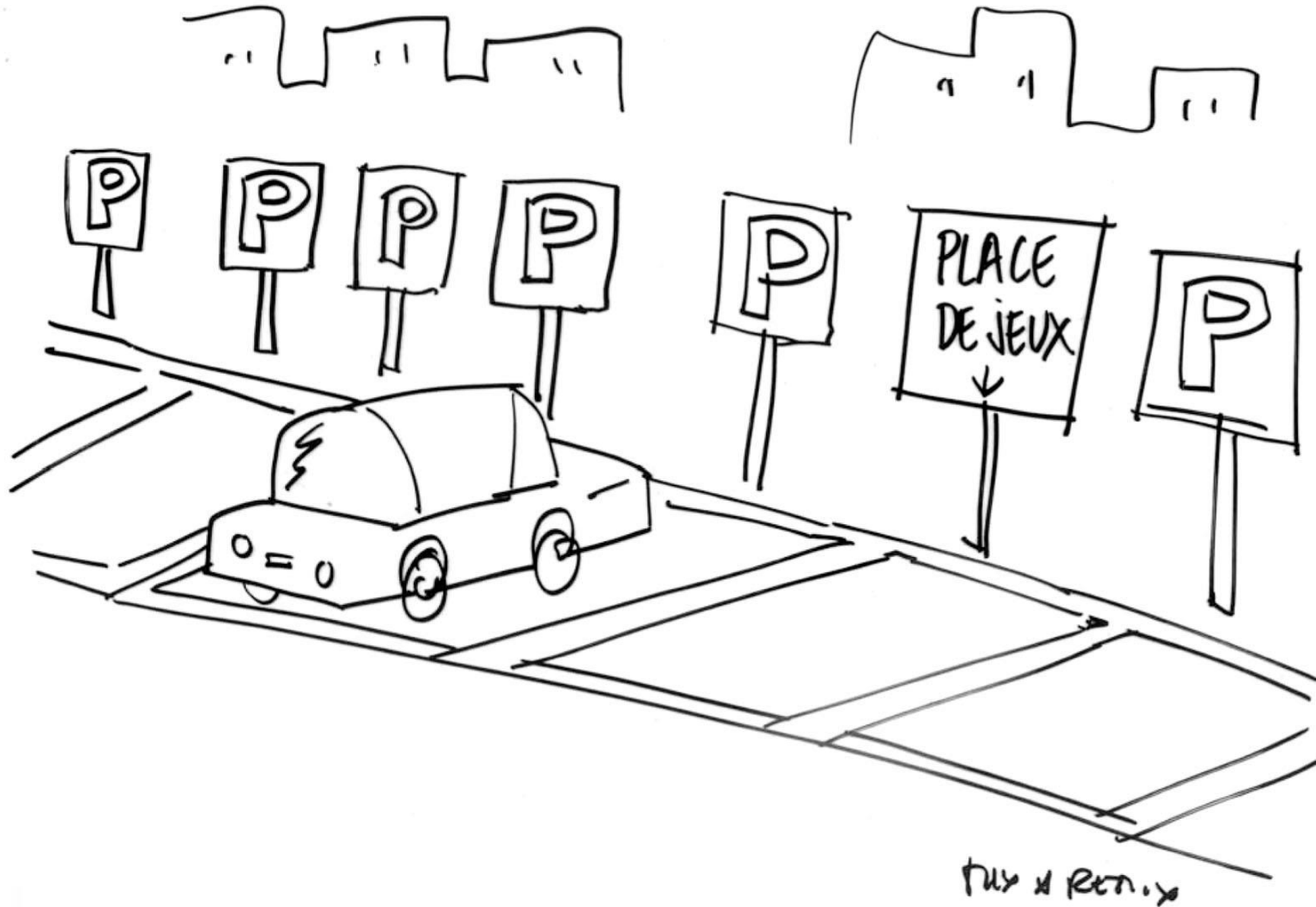




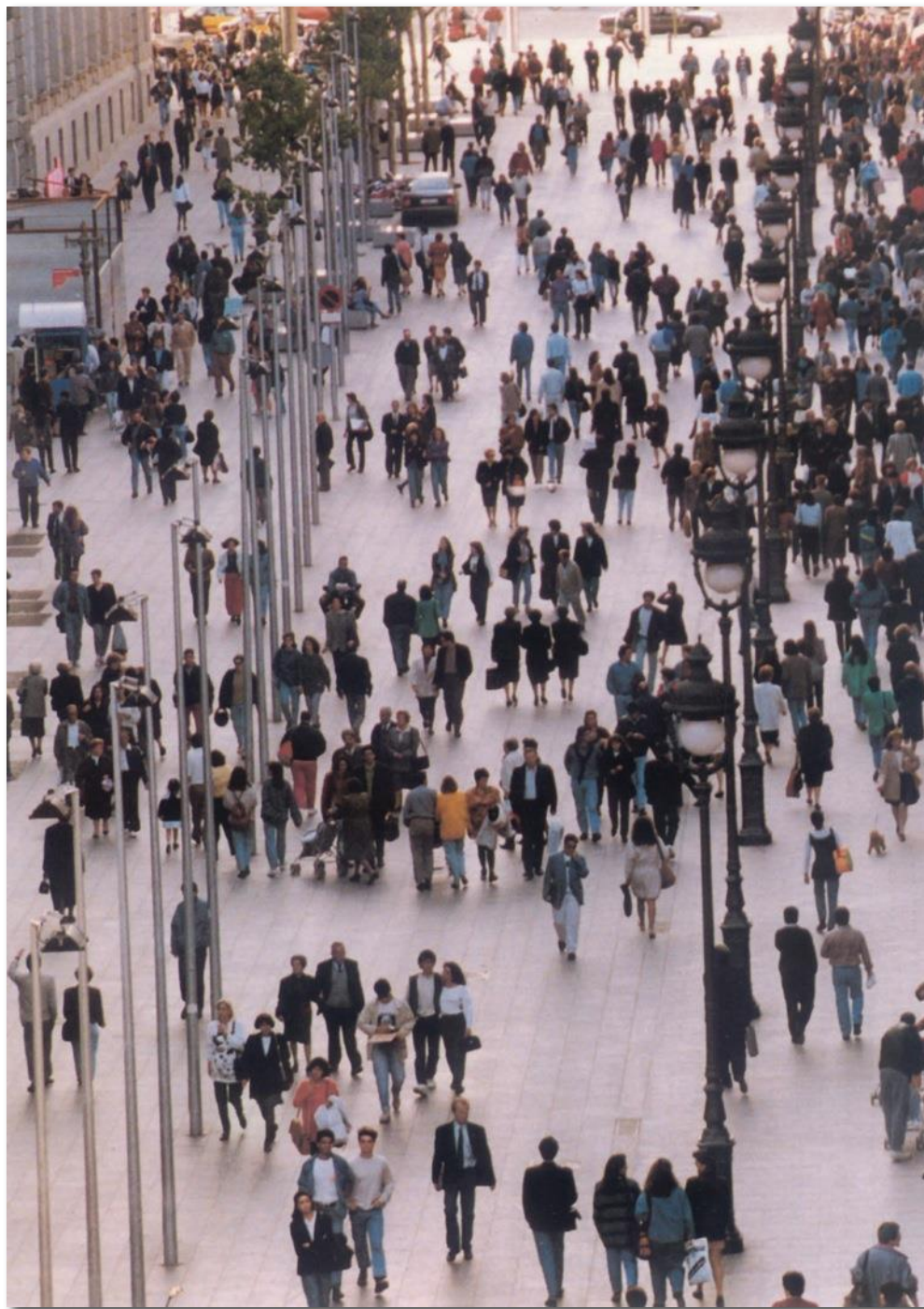
Pieter Bruegel l'Ancien : Les jeux d'enfants

La lutte des places a remplacé la lutte des classes

(Michel Lussault)



Redonner aux piétons le droit de cité



Barcelona



Le jeu libre : un besoin et un droit des enfants



La présence des enfants dans l'espace public comme indicateur de la qualité de ville



Cours d'école



Cours d'école : des déserts ...



Chavannes-près-Renens (VD – CH)

... principalement aménagés pour les garçons





Espaces de **fraîcheur**, plus **inclusifs**, faisant de la place pour des activités **calmes** et **sportives**, **individuelles** ou **en groupe** et offrant des possibilités de **contact avec la nature**.



Espaces de **fraîcheur**, plus **inclusifs**, faisant de la place pour des activités **calmes** et **sportives**, **individuelles** ou **en groupe** et offrant des possibilités de **contact avec la nature**.

**Effets collatéraux :
des enfants moins turbulents, moins
agressifs et plus attentifs !**

Cours d'école : ... une approche globale, des bénéfices multifactoriels

Inclusivité

- Genre
- Handicap
- Âge
- Capacités physiques et cognitives
- Sociabilisation

Intégration

- Démarche participative
- Liens intergénérationnels
- Populations migrantes

Activités physiques

- Bouger
- Sauter
- Courir
- Se reposer

Pédagogie

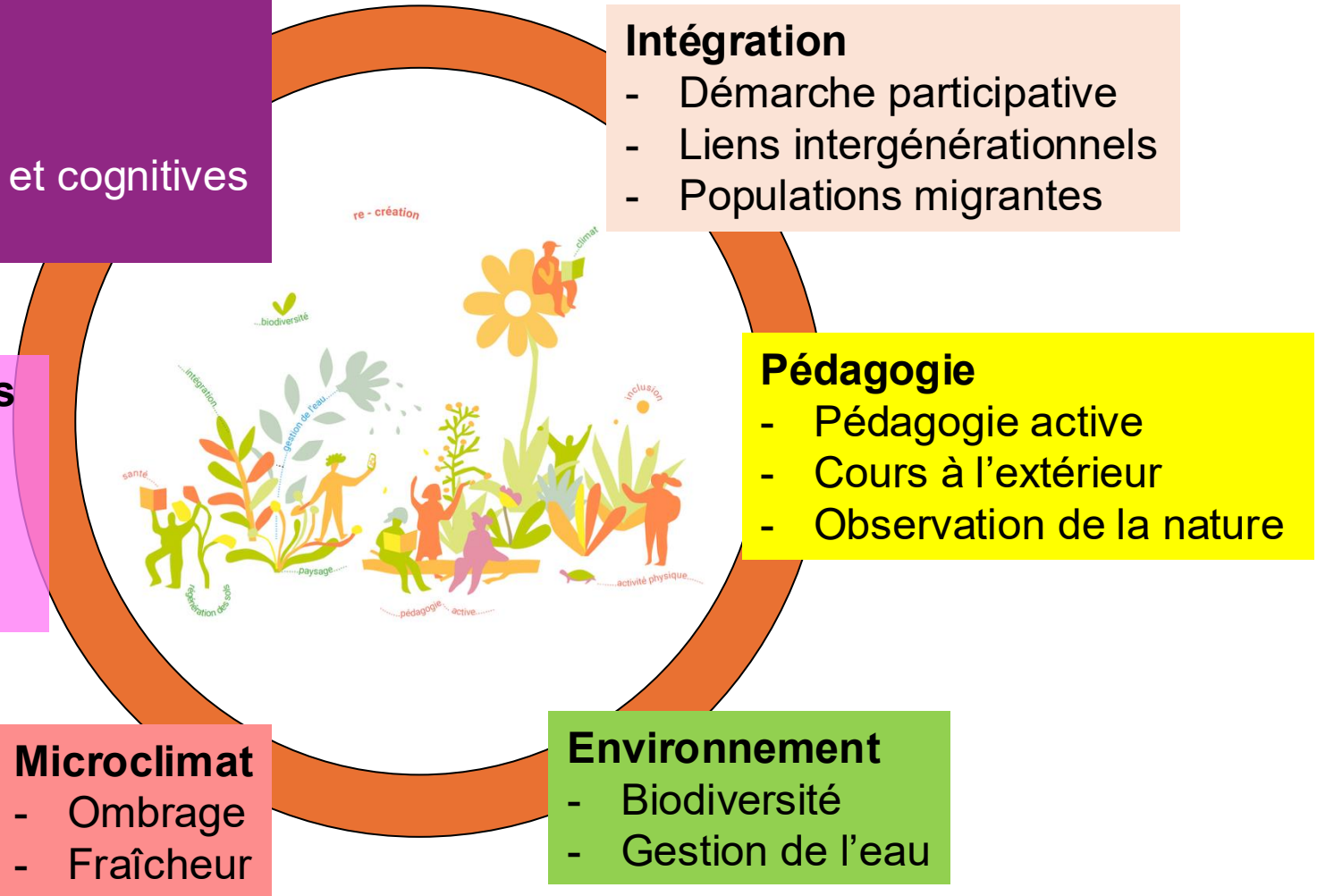
- Pédagogie active
- Cours à l'extérieur
- Observation de la nature

Microclimat

- Ombrage
- Fraîcheur

Environnement

- Biodiversité
- Gestion de l'eau



Projet : Jardins vivants à l'école



Ecole primaire de Glovelier



Maison de l'enfance à Vicques



Ecole primaire de Courfivres

Projet : Jardins vivants à l'école

Exemple : réaménagement de la cour de Geneveret (Vicques)
programme national www.courverte.ch

Processus avant – pendant – après



Démarches participatives



**LA PARTICIPATION
EN PROMOTION
DE LA SANTÉ**

PRESENTATION ET DISCUSSION
A DESTINATION DES COMMUNES
JURASSIENNES

MARDI 9 SEPTEMBRE
17H-20H
VALLÉE DE DELÉMONT

Selon l’OMS, une l’une des stratégies les plus pertinentes pour atteindre un **meilleur état de santé et réduire les inégalités sociales de santé**.

- Permettent de mieux **cerner les besoins** et d’y répondre de manière plus efficace,
- Renforcent la **cohésion sociale**,
- Permettent à la population une meilleure **maîtrise des décisions** qui influencent sa santé,
- Renforcent la **légitimité des décisions**,
- Valorisent le **rôle des participant·e·s**.



Seniors
à Delémont

Vous êtes à la retraite ?



Vous avez des idées ou des propositions pour Delémont ?



Envie de vous engager pour votre ville ?

Rejoignez le Conseil des seniors

QUI : Delémontain·e·s en âge AVS

QUAND : 3 à 4 séances par année

Prochaine séance :

2 mars 2026, 16h

Forum St-Georges

COMMENT : Inscription auprès du Service CSJL
032 421 91 60 ou csjl@delemont.ch

Plus d'informations :
www.delemont.ch/seniors



Une place de jeux créée par les enfants

La Fondation Pérène a profité d'un soutien de la Fondation Roger Federer pour construire une toute nouvelle place de jeux, inaugurée mercredi. Sa conception a été participative avec les élèves



Ces Maui surplombant Delémont ont été décorés par les enfants et les élèves de la Fondation Pérène.

Contexte social



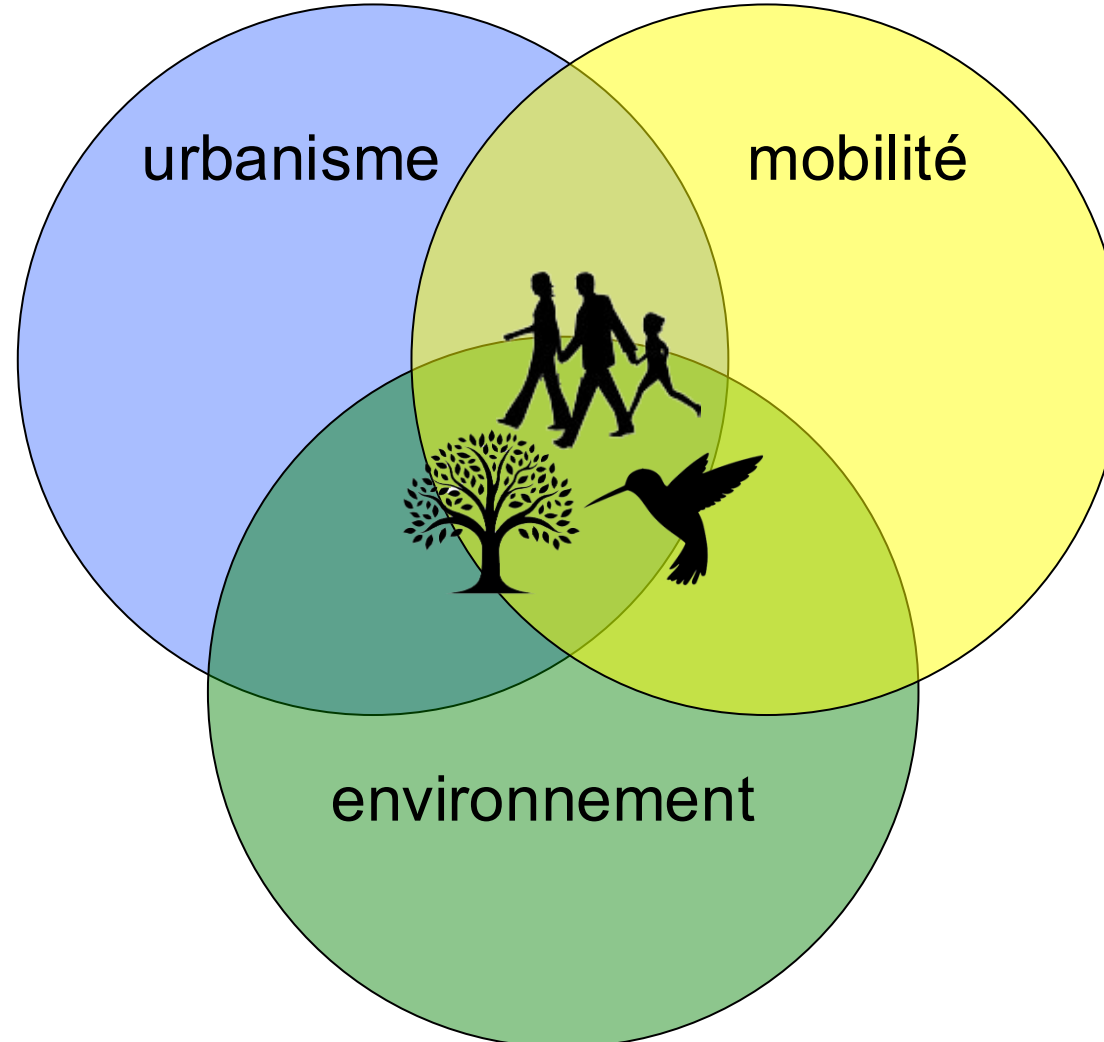
- Grande hétérogénéité socioculturelle des habitants.
 - Faiblesse des cadres normatifs partagés.
 - Prééminence de l'individualisme.
- ⇒ *Emergence d'une société à faible lien social réduisant l'autorégulation des conflits.*
- ⇒ *Perte de relation entre les élus et la population.*
- ⇒ *Difficulté à identifier les aspirations des habitants.*

Démarches participatives



- Initiez les démarches **les plus en amont possible** pour que les contributions des uns et des autres enrichissent le projet.
- Réunissez une **diversité de publics**.
- Faites confiance à **l'intelligence collective**.

Le vivant, humain et non humain, au cœur des politiques publiques qui façonnent notre cadre de vie et influencent nos modes de vie



Notre relation au monde, nos liens avec le vivant ...



L'environnement : un décor autour du sujet central, une ressource à ménager, un périmètre à administrer.

Notre relation au monde, nos liens avec le vivant ...



L'environnement : un décor autour du sujet central, une ressource à ménager, un périmètre à administrer.



L'habitabilité : un système d'interrelations et d'interdépendances entre la santé du monde vivant et les sociétés humaines (B. Morizot)

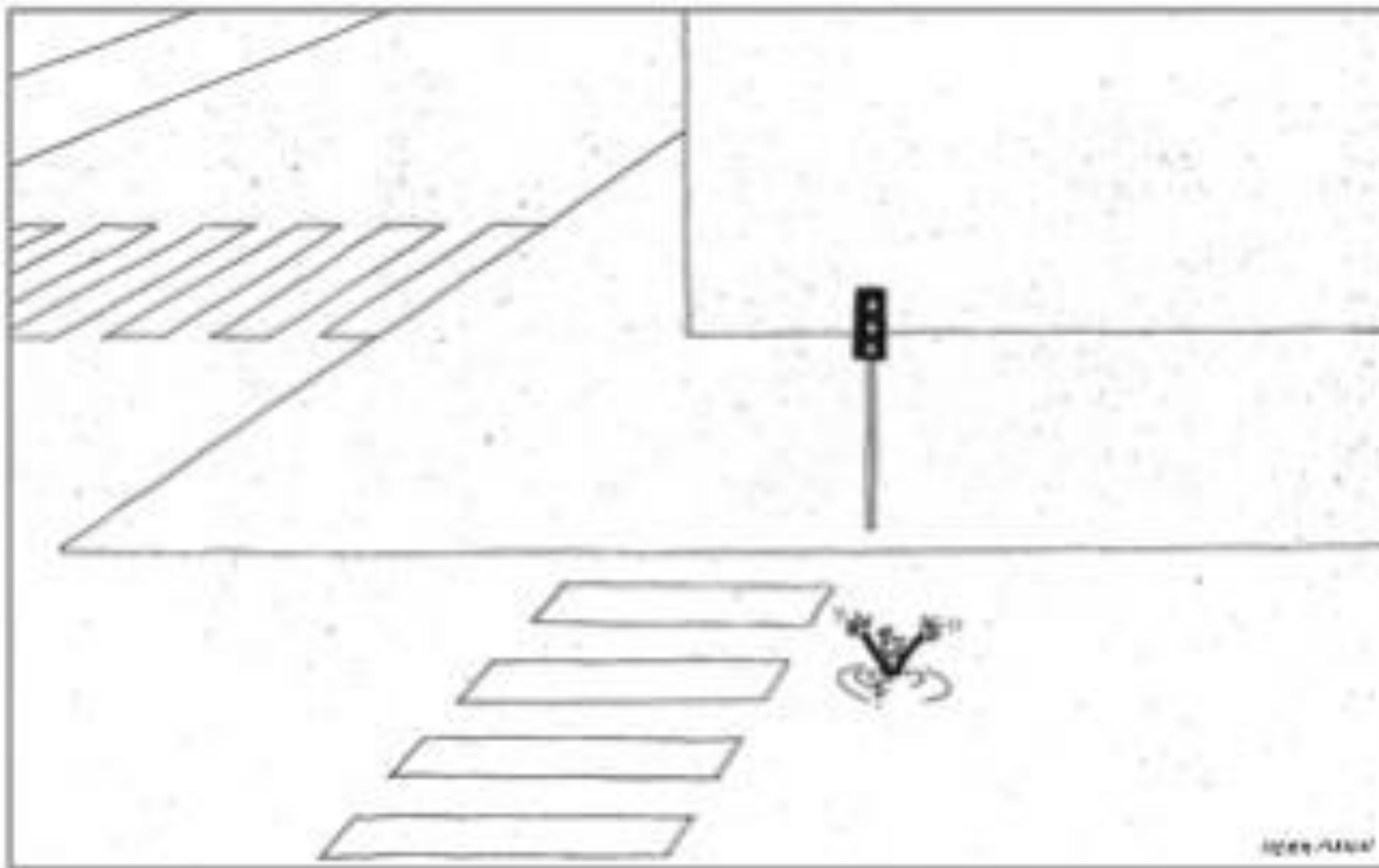
Amener de la vie pour donner envie !



Conjuguer ensemble qualité de vie, qualité de ville



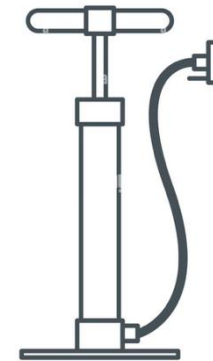
L'extraordinaire ce serait d'améliorer l'ordinaire

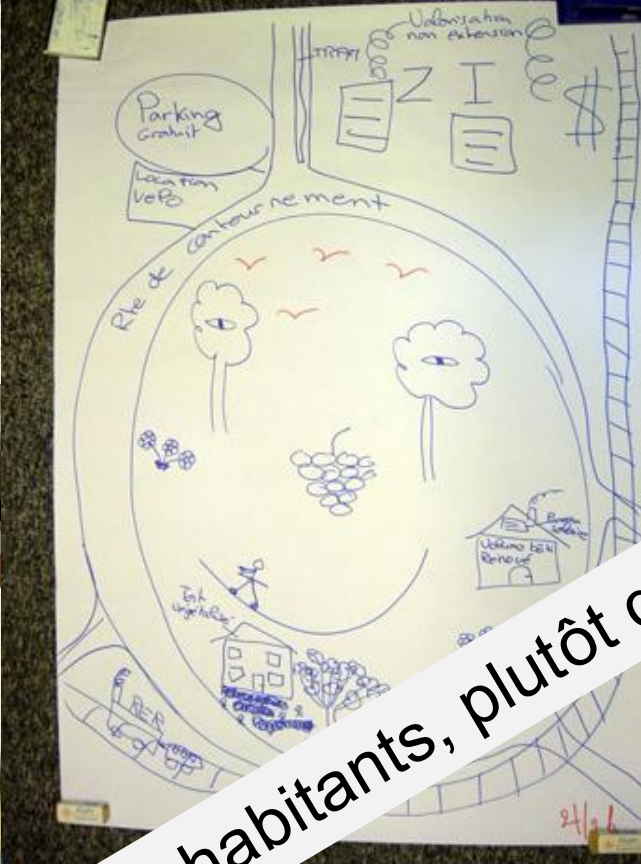


© Hermann

Pour un cadre de vie favorable à la santé,
au climat, au vivant, humain et non humain

Changeons de pompe(s) !





Faire la ville avec les habitants, plutôt que pour les habitants







Delémont



Saint-Ursanne



Delémont



Saint-Ursanne



Porrentruy



Porrentruy



L'urbanisme, non comme une science appliquée, mais comme une expérience impliquée.



Merci pour votre attention

