

# Apprenez à faire de l'environnement votre meilleur allié santé

**ENVIRONNEMENT** Comment le territoire peut-il se mettre au service de votre santé? Près de chez vous, la nature et les espaces ouverts bien aménagés offrent des possibilités pour se détendre et bouger plus. Exemple à la commune de Leytron.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

**A**ccompagnez vos enfants à la place de jeux, promenez-vous quelques minutes dans un parc boisé, enfourchez votre vélo pour aller au travail, planifiez une balade le long d'un bisse ou une baignade au lac de Géronde. Vous verrez très vite le bien-être s'installer, sans trop d'efforts. L'aménagement du territoire de notre canton offre plein d'espaces propices à la détente et au sport.

Nous le savons, le contact avec la nature et l'activité physique régulière améliorent notre santé. Selon des recherches en neurosciences, le simple fait de contempler de la végétation renforce la concentration, et passer du temps entouré d'arbres abaisserait le rythme cardiaque et le taux d'hormones liées au stress. Les bienfaits pour la santé sont significatifs: réduction de la fatigue, diminution des maladies cardiovasculaires ou encore amélioration du système immunitaire.

Pour Florian Koch, responsable d'activités physiques à Promotion Santé Suisse, «les études démontrent que la création d'environnements propices à l'activité physique influence positivement nos comportements et notre santé, tant à court qu'à long terme.» Mais de quelle manière?

## Stimuler naturellement l'envie de bouger

En pratique, réussir ce défi dépend de plusieurs critères. Les espaces ouverts doivent être rapidement accessibles par des chemins sécurisés. L'envie de s'y rendre augmentera naturellement s'ils sont attractifs et bien entretenus, avec une biodiversité créant un climat agréable. Une piste cyclable sûre, un cadre

## ON EN PARLE

### Les cours verts stimulent le mouvement des enfants

Le projet «Cour verte» vise à transformer les espaces de récréation en zones proches de la nature et de l'école, propices au jeu et au mouvement. Ces espaces favorisent le développement des compétences psychosociales des enfants. Les cours verts sont conçues avec des éléments naturels et des surfaces perméables, s'intégrant harmonieusement dans le tissu urbain et complétant les installations de jeux déjà présentes dans les communes (cours d'école, rues, jardins, terrains de sports). Elles offrent des possibilités de jeu, d'échange, de défoulement et de détente pendant et après l'école. Dans les environnements urbains, où les enfants ont souvent peu de contact avec la nature, l'intégration de ces espaces verts aux aires de jeux existantes favorise des interac-



«LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS PROPICES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INFLUENCE POSITIVEMENT NOS COMPORTEMENTS.»

FLORIAN KOCH  
RESPONSABLE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES  
À PROMOTION SANTÉ SUISSE

verdoyant, des bancs pour se reposer sont des exemples d'aménagements qui favorisent le mouvement et incitent les rencontres au sein des espaces bâtis ou des milieux naturels.

Florian Koch encourage une réflexion intersectorielle en amont: «La clé du succès réside dans la collaboration de tous les services concernés (sport, aménagement, mobilité, santé), dans l'anticipation des besoins, et l'implica-

tion des citoyens dans une démarche participative.» Parfois, il suffit de valoriser une zone existante avec peu de choses, comme la création d'un espace feu pour les grillades.

## Une nouvelle zone récréative à Leytron

Le président de la commune de Leytron, Joseph Ramuz, a compris ces enjeux: «Nous favorisons depuis longtemps la santé de nos citoyens en aménageant nos espaces ouverts et proches de la nature. Cette année, cet engagement se poursuit avec l'obtention du label Commune en santé.» Le président se réjouit de la construction dès cet automne d'une nouvelle zone récréative, sportive et intergénérationnelle de 5000 m<sup>2</sup>. Elle reliera le centre du village aux berges du Rhône. «Nous avons consulté la population pour écouter ses besoins. Un chemin d'accès sécurisé et reboisé mènera

à une place de jeux avec des espaces de repos ombragés. Ce tracé de mobilité douce à dix minutes à pied du village offrira aussi un fitness urbain, un terrain de pétanque et un amphithéâtre en pierres naturelles pour des animations locales», précise Joseph Ramuz. Ce nouvel espace complètera les zones déjà existantes et propices aux activités sportives et de loisirs. Un réseau sécurisé de pistes cyclables reliera aussi prochainement quatre communes voisines partenaires au cycle d'orientation de Leytron. «Ce projet piloté par le canton a démarré en 2022, il favorisera aussi les activités de loisirs pour les amateurs de vélo», confie Joseph Ramuz. Ainsi, santé et environnement font bon ménage lorsque l'humain est replacé au cœur des réflexions sur l'aménagement du territoire. Florian Koch rappelle que «chaque mouvement compte», selon le nouveau slogan des recommandations en matière d'activité physique. Utilisez donc ce qui existe près de chez vous pour améliorer votre santé: forêts, parcs, aires de jeux, pistes cyclables, lacs artificiels, sentiers pédestres balisés. Notre environnement est un bon allié santé. ●



## PARTENAIRES

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

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

## POUR EN SAVOIR PLUS...

