

La marche, une alliée santé que la ville peut encourager

MOUVEMENT Face à une sédentarité en hausse, la marche s'impose comme un geste santé efficace pour prévenir les maladies non transmissibles. Urbanisme et santé publique jouent un rôle clé pour nous remettre en mouvement.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

La sédentarité est l'un des principaux facteurs de risque évitables de maladies. En Suisse, adultes et enfants passent plusieurs heures par jour assis, avec des conséquences négatives sur la santé globale. Face à ce constat, la marche apparaît comme une solution accessible, peu coûteuse et aux bénéfices majeurs. «L'activité physique est bonne pour tout ou presque. La marche régulière en fait partie», rappelle le Dr Yan Eggel, médecin du sport au centre du mouvement la Tour Valais. «Marcher active en effet le système cardiovasculaire, renforce la musculature, améliore le métabolisme et toutes les fonctions globales du corps.» Ainsi, pratiquer la marche diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Elle atténue le stress, améliore la santé mentale et le bien-être général.

Marcher 7'000 pas par jour: un remède simple

Une méta analyse publiée en juillet 2025 dans The Lancet Public Health montre qu'à partir de 7'000 pas par jour, le risque de mortalité chute significativement, avec des bénéfices visibles bien en dessous de cet objectif chez les personnes très sédentaires. «Quand on part de zéro, de petits efforts produisent déjà de grands effets. Il vaut parfois mieux marcher moins longtemps mais rester actif toute la journée, plutôt que de marcher deux heures par semaine et puis plus rien», insiste le Dr Eggel. L'Organisation mondiale de la santé recommande 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Un objectif réaliste en



«UNE VILLE QUI TIENT COMPTE DES PIÉTONS DANS SES AMÉNAGEMENTS INCITE D'AVANTAGE SA POPULATION À MARCHER.»

MARCOS WEIL
URBANISTE

intégrant simplement la marche au quotidien. Ses effets vont au-delà du physique, précise Yan Eggel : «Les jeunes qui sont actifs ont de meilleurs résultats scolaires et moins de symptômes d'anxiété ou de dépression.» Ils devraient d'ailleurs bouger une heure par jour pour la croissance et la santé des os, rappelle le spécialiste. Quant aux aînés, le renforcement musculaire induit par la marche réduit le

risque de chutes. On sait aussi que le sédentarisme favorise la résistance à l'insuline. Marcher prévient le diabète de type 2 et améliore la composition corporelle.

Des villes qui donnent envie de marcher

Les bénéfices multiples de la marche renforcent notre bien-être. Encore faut-il que l'environnement s'y prête. «Une ville qui tient compte des piétons dans ses aménagements incite davantage sa population à marcher», souligne l'urbaniste Marcos Weil. «Cela passe par une diversité de destinations accessibles à pied en moins de 15 minutes pour les besoins quotidiens, tels que les achats, la formation ou les loisirs. On parle de ville du quart d'heure.» Concrètement, c'est mettre à disposition des chemins sécurisés, continus et agréables, ou construire des préaux d'école plus verts. Les bancs offrent des possibilités

de pause, nécessaires notamment aux aînés. Les zones arborisées protègent des fortes chaleurs. Marcos Weil confie que «Les gens s'approprient immédiatement des espaces publics où ils ont du plaisir à marcher et à séjourner, et où les enfants sont en sécurité.» La signalétique piétonne compte aussi : indiquer les temps de marche motive plus que les distances. Enfin, limiter les places de stationnement au profit d'espaces partagés, de zones de rencontre et de rues apaisées favorisent le lien social et la sécurité des piétons.

Pour Marcos Weil, nos perceptions nous jouent aussi des tours. «En 2014, 49% de la population valaisanne vivait à 1km autour d'une gare.» En ville, relier marche et transports publics est une option accessible. Lorsque l'espace urbain fait de la place aux piétons dans une démarche participative, elle stimule la volonté individuelle de marcher. Ce choix bénéfique pour le corps et l'esprit n'est alors plus une contrainte. Pour le Dr Yan Eggel, le message est clair : «Chaque pas compte pour lutter contre la sédentarité. Plus on marche, plus notre santé globale s'améliore.» Lorsque santé et urbanisme avancent ensemble, marcher devient un réflexe. ●

ON EN PARLE

Comment lutter contre la sédentarité des jeunes?

Selon l'étude SOPHYA 2022, les jeunes suisses de 6 à 16 ans passent 90% de leur journée à être inactifs. En effet, l'enseignement journalier de l'éducation physique est loin d'être une réalité comme en Autriche. Le mouvement est pourtant crucial pour les enfants et adolescents. Apprendre à utiliser son corps ne se rattrape pas totalement à l'âge adulte.

Face à ces constats, de nombreux projets extrascolaires innovent pour motiver les jeunes à bouger. Par exemple, le programme Spark crée une offre alternative dans des lieux urbains sous-utilisés pour relier le sport et la santé en ville avec des animateurs spécialisés. La fondation Idée Sport propose «MidnightSports» pour les ados. À Troistorrens, Martigny, Sion et Sierre, des coachs ac-



cueillent gratuitement les jeunes le week-end dans des salles de gym pour se rencontrer, bouger et échanger. Nos environnements et conceptions urbaines stimulent ou freinent aussi l'activité physique. BoxUp propose gratuitement des casiers avec du matériel sportif pour favoriser le mouvement. Le laboratoire de l'OFSP, Lab7x1 favorise encore la recherche et l'essai de solutions innovantes pour encourager la population à bouger 1h par jour. Enfin, une enquête de l'Université de Berne, coordonnée par Rahel Aschwanden, a démontré que les influenceurs des réseaux sociaux peuvent aussi, sous conditions, inciter les jeunes à bouger davantage. Cette communication moins moralisatrice offre parfois de meilleurs résultats. ●

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...

