

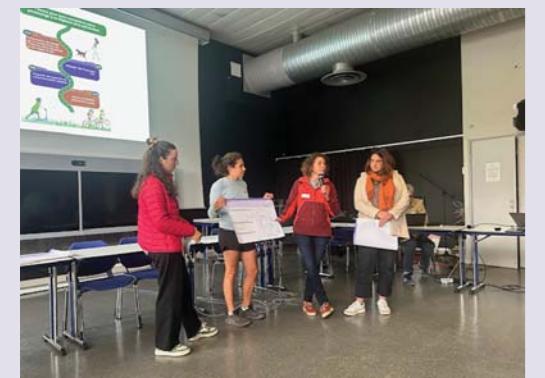
## Les Ateliers d'intelligence collective

La conférence s'est conclue par des ateliers collaboratifs d'une durée d'une heure, dont l'objectif était de formuler des messages clés et de concevoir des supports de diffusion afin de promouvoir les mobilités actives. Ces ateliers s'adressaient à quatre publics cibles : les enfants (6-12 ans) et familles, les jeunes (15-20 ans), les actifs/adultes, les retraités/personnes âgées.

Chaque atelier était animé par une facilitatrice du DRELAB et s'appuyait sur des personnes spécifiques à chaque tranche d'âge.

Les ateliers reposaient sur une méthode de co-construction à l'aide de post-it. Les participants ont d'abord formulé leurs idées, à raison d'une idée par post-it, en répondant à la question suivante : quels arguments proposer pour convaincre de l'intérêt des mobilités actives pour la santé ? Les idées ont ensuite été mises en commun, regroupées par similarité, afin de faire émerger les principaux arguments.

Dans un second temps, les participants ont travaillé en trinômes pour choisir, parmi une liste proposée, le support de diffusion le plus pertinent. Ils ont ensuite complété un poster comprenant : un slogan, des messages clés, des arguments, les freins identifiés et une illustration.



Les travaux menés par les groupes ont ensuite été repris par la Ville de Grenoble et le SPPPY afin de concrétiser les propositions, par tranche d'âge. La priorité a été donnée au groupe des **actifs / adultes**, pour lequel le support de communication jugé le plus pertinent à l'unanimité était une vidéo courte, destinée à être diffusée sur les réseaux sociaux. Elle est disponible [ici](#).

Pour les autres tranches d'âge, les travaux se poursuivront en 2026 au sein de la commission environnement-santé et seront publiés sur le site du SPPPY : [www.spppy.org](http://www.spppy.org)



Enfin, l'ensemble des participants s'est retrouvé en plénière, au cours de laquelle chaque groupe a présenté brièvement ses principaux arguments ainsi que le type de communication retenu.

## Les principaux arguments pour faciliter les mobilités actives (issus des ateliers)

**Liberté / autonomie Plaisir Santé**  
**Diminution du stress Maîtrise du temps et accessibilité**  
**Convivialité (pédibus/vélo...) Donner l'exemple**

Quelques propositions de slogans issues des ateliers

*Pour ton moral, pédale !  
 A vélo, je booste mes abdos  
 Ma dose quotidienne de bien-être  
 S'il fait beau, prends ton vélo  
 Je roule (en vélo) pour mes économies  
 Amène/entraîne tes copains  
 Bouge-toi avec ton vélo*

### Synthèses

#### Les enfants (6 à 12 ans) et les familles

Il est important d'aborder la mobilité active auprès des enfants et des familles de manière ludique et positive. Les messages clés doivent s'appuyer sur le plaisir de bouger, d'être avec ses copains et de vivre une aventure collective perçue comme un défi à relever ensemble. Les principaux freins concernent les inquiétudes des parents sur la sécurité de leurs enfants lors de ces déplacements. Pour y répondre, il est proposé de sécuriser au mieux les parcours, notamment pendant les heures de pointe et de co-construire les actions avec les enfants et leurs parents. Des actions concrètes peuvent être mises en place, comme des pédibus, des jeux de piste ou des parcours d'orientation, ainsi que des temps festifs associant les parents.

#### Les jeunes (15 à 20 ans)

Il est proposé d'aborder la mobilité active comme un vecteur de liberté et d'autonomie pour les étudiants, en montrant le vélo comme une solution accessible, pratique et économique. Les principaux freins identifiés sont le sentiment d'insécurité, le risque de vol et les aléas météorologiques. La santé n'étant pas une priorité à cet âge, les messages doivent rester concrets et ancrés dans le quotidien. Les actions envisagées incluent des stands dédiés aux jeunes, des rencontres sur les lieux de vie étudiante et des actions ponctuelles comme des journées sans voiture. Il est également suggéré de s'appuyer sur des influenceurs pour encourager l'usage du vélo auprès des étudiants, à travers des contenus simples et authentiques (témoignages, défis, mises en situation du quotidien) et en valorisant une image positive et moderne de la mobilité active.

#### Les retraités / personnes âgées

L'objectif est d'informer les retraités avec une communication adaptée, bienveillante et sans jugement, en allant directement à leur rencontre. Il s'agit d'expliquer simplement les bienfaits de la mobilité active pour la santé, en utilisant un vocabulaire accessible et en évitant le terme « sport ». L'activité physique est avant tout un moyen de rester autonome en avançant en âge et de faciliter les gestes du quotidien. Elle contribue aussi au lien social, à la confiance en soi et au bien-être mental. Il est important de favoriser l'écoute et l'implication des retraités. Chacun doit pouvoir avancer à son rythme, avec une approche encourageante qui donne envie d'agir, sans culpabiliser. Enfin, il est essentiel de rendre les offres de mobilité active visibles, claires et faciles d'accès afin de faciliter le passage à l'action.

Numéro 10 – Janvier 2026

Secrétariat du SPPPY  
 Unité départementale de l'Isère  
 Direction régionale de l'environnement,  
 de l'aménagement et du logement Auvergne-Rhône-Alpes  
 17 Boulevard Joseph Vallier  
 38030 Grenoble Cédex 2

Standard : 04 76 69 34 34

[secretariat.spppy@developpement-durable.gouv.fr](mailto:secretariat.spppy@developpement-durable.gouv.fr)  
[corinne.thievent@developpement-durable.gouv.fr](mailto:corinne.thievent@developpement-durable.gouv.fr)

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



# ENVIRONNEMENT-SANTÉ

## Lettre d'information

AGGLOMERATION GRENOBLOISE

“L'environnement est la clé d'une meilleure santé”

Organisation Mondiale de la Santé, 1999



## EDITO

Gilles Namur  
 adjoint au maire de Grenoble  
 et président de la commission  
 environnement-santé du SPPPY

### → Bouger plus chaque jour, un levier puissant pour notre santé et notre cadre de vie

Cette année, nous avons choisi de placer **la mobilité active** (marche à pied, vélo, trottinette, bus) au cœur de nos réflexions. Ce n'est pas un thème à la mode, **c'est un sujet de santé publique majeur**. Les connaissances scientifiques convergent : marcher, pédaler, bouger un peu plus chaque jour agit comme un véritable médicament préventif, accessible à tous.

Les chiffres de l'OMS, de Santé Publique France, de l'ADEME, du CEREMA ou de l'INSERM (étude Mobil-air) le confirment : une pratique régulière de marche ou de vélo **réduit les risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète et agit sur la santé mentale**, le bien-être, le sommeil. A l'échelle d'une métropole de 516 000 habitants, si chaque habitant de 30 ans et plus faisait 10 minutes de marche en plus par jour, environ 103 décès pourraient être évités chaque année, soit 3,4 % de la mortalité (Santé Publique France - 2024).

Si les habitants se mettent à marcher ou à pédaler pas seulement pour “sauver la planète” mais aussi pour leur propre santé, **nous aurons doublement gagné** : moins de pollution, moins de bruit, moins de sédentarité, moins de maladies chroniques. En choisissant de mettre les enjeux de santé au centre des débats, les messages de transition deviennent plus audibles, plus personnels, plus concrets.

La mobilité active est aussi un puissant **levier social, particulièrement pour les ménages sans voiture**, les seniors et les enfants dont l'autonomie recule : l'âge moyen du premier déplacement seul est passé de 10,6 ans à 11,6 ans en une génération (ADEME 2025).

Les collectivités et les services de l'Etat ont deux leviers principaux déclinés dans les plans de santé, les plans climat, les plans de déplacements, les plans de protection de l'atmosphère : **aménager des environnements favorables** (piétonisation, voies cyclables, accessibilité...) et **accompagner chacun dans cette démarche** (école du vélo, Prescri'Bouge, soutiens financiers, sensibilisation...).

**Nous avons tout en main pour agir.** Transformons ces connaissances en messages simples, faciles à partager. Mener des actions pour développer les mobilités actives, c'est investir dans la santé des habitants et dans la qualité de vie de notre territoire.

### • NUMÉRO 10 • JANVIER 2026

Cette lettre a pour objectif d'aborder périodiquement les thématiques liées à l'environnement et à la santé, à la fois dans la région Auvergne-Rhône-Alpes mais également plus localement, en Isère et dans l'agglomération grenobloise, afin de mettre en avant des initiatives locales dans ce domaine et de partager les retours d'expérience.

## POURQUOI cette Conférence dédiée aux Mobilités et à la Santé ?

par Corinne THIEVENT Cheffe de cellule Culture du risque Qualité de l'Air à la DREAL Grenoble et animatrice du SPPPY



Dès sa création en 2011, le SPPPY a fait de la santé environnement une priorité.

Si la commission dédiée n'a pas été immédiatement active, faute de moyens humains suffisants, la volonté de s'engager sur ces enjeux a toujours été forte. Cet engagement s'est notamment traduit par un rôle moteur du SPPPY dans le Plan Régional Santé Environnement 3, à travers le pilotage de l'action visant à favoriser l'implication des citoyens dans les décisions liées à la santé environnement.

Au fil des années, le SPPPY a rassemblé un réseau d'acteurs locaux désireux de sensibiliser et d'impliquer la population sur des sujets concrets du quotidien : alimentation, mobilités, agriculture, qualité de l'air et de l'eau, gestion des déchets, etc. Cette dynamique a permis la mise en place d'actions concrètes,

## Quels bénéfices pour la santé des mobilités actives : résultats de la première évaluation quantitative des impacts sur la santé

par Jean-Marc Yvon, ingénieur épidémiologiste, Santé Publique France

Fin 2024, Santé Publique France a publié les premiers résultats d'une évaluation quantitative des impacts sur la santé (EQIS) ayant estimé les bénéfices sanitaires associés au développement des espaces verts urbains et des mobilités actives (marche et vélo notamment), ainsi qu'à la réduction de l'exposition de la population à la pollution de l'air, au bruit des transports et la chaleur. Cette étude a été menée en collaboration avec trois métropoles (Lille, Montpellier et Rouen) et confirme que des actions ambitieuses sur chacun de ces déterminants environnementaux améliorent la santé (mortalité, morbidité, recours aux soins...).

Traditionnellement appliquée à la pollution de l'air, cette EQIS élargit son champ à d'autres facteurs environnementaux, permettant d'évaluer l'impact de scénarios concrets pour les collectivités et d'orienter les politiques d'aménagement urbain et péri-urbain.

Conclusion : des villes plus vertes, des citoyens en meilleure santé ! Cette première EQIS innovante montre l'importance des déterminants environnementaux et comment les aménagements urbains peuvent générer des bénéfices concrets, permettant aux métropoles d'agir positivement et efficacement pour la santé de tous.

comme la publication d'une lettre d'information en santé environnement (dont vous découvrez ici le 10<sup>ème</sup> numéro), l'organisation de cinq conférences-débats, ainsi que le pilotage d'études de zone sur le Sud grenoblois et le Pays roussillonnais.

Fin 2024, le SPPPY a choisi de consacrer ses travaux 2025-2026 aux liens entre mobilités et santé, en cohérence avec le Plan de Protection de l'Atmosphère Grenoble Alpes Dauphiné piloté par la DREAL. L'objectif n'était pas de produire un document de plus, mais de créer un temps d'échange et de co-construction. Une conférence a ainsi réuni des représentants des collectivités, de la santé, de la recherche et des associations afin d'élaborer ensemble des messages simples et adaptés à tous les âges, autour des mobilités actives et de leurs bénéfices pour la santé.

Les objectifs de la conférence :

- Comprendre les bénéfices des mobilités actives sur la santé, à partir des résultats de la première évaluation quantitative des impacts sur la santé réalisée par Santé Publique France.
- Explorer les effets des mobilités actives au quotidien et les leviers pour accompagner le changement des pratiques.
- Découvrir des actions concrètes et inspirantes, grâce à des présentations courtes mettant en lumière des initiatives locales.
- Co-construire les messages clés, lors d'ateliers collaboratifs, et réfléchir aux supports de communication les plus adaptés pour toucher tous les publics.

Cette 10<sup>ème</sup> lettre vous propose une synthèse claire des temps forts de la conférence du 23 septembre, ainsi que les travaux issus des ateliers collaboratifs.

Pour aller plus loin et retrouver l'ensemble des ressources, rendez-vous sur [www.spppy.org](http://www.spppy.org)

### RÉSULTATS POUR LES MOBILITÉS ACTIVES

Si chaque habitant de 30 ans et plus marchait 10 minutes de plus chaque jour de la semaine, la mortalité pourrait diminuer de 3%, soit 100 à 300 décès par an selon la métropole

10 min de plus de vélo chaque jour pourrait diminuer la mortalité de 6%, soit 200 à 600 décès par an selon la métropole

• Selon les métropoles, 60 à 75% des déplacements de moins de 1 km sont déjà réalisés en marchant ; 23 à 36% des déplacements de moins de 1 km sont réalisés en voiture

Si 90% des déplacements de moins de 1 km étaient réalisés en marchant, on pourrait éviter entre 2 et 3% de la mortalité, soit entre 100 et 200 décès par an selon la métropole.

## Quels impacts sur la santé et quelles stratégies d'accompagnement au changement

par Monique Mendelson, maîtresse de conférences et Aïna Chalabaev, professeure des universités, STAPS, Université Grenoble Alpes

Aujourd'hui, l'inactivité physique est un problème majeur de santé publique : elle est responsable d'environ 5,3 millions de décès par an dans le monde.

Les preuves scientifiques sont solides et largement documentées ; des études à grande échelle montrent que le vélo ou la marche régulière permettent :

- une réduction de 41 % de la mortalité toutes causes,
- une réduction de 45 % des maladies cardiovasculaires,
- une diminution de 40 % des cancers.

Les mobilités actives, comme la marche et le vélo, sont un moyen simple et efficace de lutter contre cette inactivité, car elles intègrent l'activité physique dans les déplacements du quotidien. Par exemple, se rendre au travail à vélo réduit fortement les risques de maladies et de décès, avec des effets durables dans le temps. De plus, chaque euro investi dans l'activité physique rapporte environ 3 euros de bénéfices pour la santé.

La mobilité active augmente clairement le niveau d'activité physique quotidienne : entre 5 et 45 minutes supplémentaires par jour. Chez les enfants, les trajets vers l'école peuvent représenter une grande partie de leur activité physique et améliorer la concentration. Chez les adultes, les déplacements domicile-travail deviennent une source facilitée d'exercice.

Les effets sont à la fois immédiats (meilleur sommeil, moins de stress) et durables (meilleure santé physique et mentale). À long terme, une activité physique régulière :

- réduit le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète,
- aide à prévenir la prise de poids,
- améliore la santé mentale, l'humeur et les capacités cognitives.

Enfin, la mobilité active ne bénéficie pas seulement à la santé individuelle. Elle apporte aussi des bénéfices économiques, sociaux et environnementaux : moins de pollution, moins de coûts de santé, une meilleure qualité de vie et des transports plus agréables.

En conclusion, promouvoir les mobilités actives est l'une des stratégies les plus efficaces pour améliorer la santé, tout en ayant des effets positifs sur la société et l'environnement.

## Comment promouvoir les mobilités actives ?

Les mobilités actives, comme la marche et le vélo, ont de nombreux avantages comme développé ci-dessus : elles améliorent la santé grâce à l'activité physique et réduisent la pollution. Pourtant, elles restent peu utilisées, car les habitudes de déplacement, notamment l'usage de la voiture, sont difficiles à changer.

En France, la majorité des déplacements se fait encore en modes non durables. Même dans des villes comme Grenoble, où de nombreuses alternatives existent, la voiture reste très présente.

Le choix du mode de transport est un phénomène complexe. Il dépend de plusieurs facteurs :

- des facteurs sociaux comme l'âge ou le niveau de vie,
- des facteurs spatiaux comme l'accessibilité ou l'offre de transports,
- et des facteurs individuels, comme les habitudes ou les représentations

En psychologie scientifique, on explique le changement de comportement par l'intention. Selon la théorie du comportement planifié, cette intention dépend des attitudes, des normes sociales et du contrôle perçu, c'est-à-dire le sentiment de pouvoir agir. Mais avoir l'intention de changer ne suffit pas toujours : c'est le fossé entre l'intention et le comportement. Pour le dépasser, il faut planifier concrètement ses actions et s'auto-réguler, par exemple en se fixant des objectifs précis.

C'est dans ce cadre qu'a été menée l'étude INTERMOB à Grenoble. Elle propose un accompagnement personnalisé aux automobilistes : information, conseils de mobilité, objectifs, abonnements gratuits aux transports et rappels par SMS. L'objectif est de réduire l'usage de la voiture et de mieux comprendre dans quelles conditions ces interventions sont efficaces.

En conclusion, promouvoir les mobilités actives nécessite à la fois des infrastructures adaptées et un accompagnement des individus pour les aider à changer durablement leurs comportements.

## Transition entre les paroles d'experts et les solutions concrètes

par Jean Ponard, médecin, président délégué du Grenoble métropole cyclisme (GMC38)

Malgré des preuves scientifiques solides, une forte médiatisation et une offre de plus en plus développée, la pratique de l'activité physique reste limitée. De nombreux dispositifs existent pourtant, comme le sport sur ordonnance, les Maisons Sport-Santé, les associations sportives ou les aménagements urbains comme les services vélos et de transports en commun.

Les bienfaits de l'activité physique sont pourtant largement reconnus, aussi bien pour la santé physique et mentale que pour la prévention des maladies. Malgré cela, une réticence à la pratique, notamment psychologique, persiste : aujourd'hui, seuls 39 % des patients atteints d'une affection de longue durée ont une activité physique régulière.

Le défi est donc de continuer à développer l'offre, d'améliorer l'environnement de pratique et de mieux communiquer pour toucher tous les publics. Des initiatives comme GMC38 s'inscrivent pleinement dans cette démarche.

Entre la lecture de deux chapitres, pensez à la pause active !



Par Marion Cordiner  
CTPS de Grenoble

## Présentations flash et solutions concrètes des territoires

Avec les contributions de : Damien Cottreau, responsable Unité vélo SMMAG - Perrine Mancel, coordinatrice Prescri'Bouge - Anthony Alussi, enseignant en activités physiques adaptées, Acti'form - Damien Demange, Ecole du vélo Grenobloise - Anne-Cécile Fouvet, Ville de Grenoble - Marie Ménager, la Clavette



• Le SMMAG : un réseau de transport en commun, des solutions pour la pratique accompagnée du vélo, une tarification différenciée, des Agences mobilité pour vous renseigner : <https://www.mobilites-m.fr/accueil>



• Les Maisons Sport-Santé : Prescri'Bouge, Acti'form, CAPAble, Explorabus elles sont une dizaine sur le territoire grenoblois, à l'écoute pour proposer des activités physiques adaptées : <https://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr/les-maisons-sports-sante/>

Après une phase individuelle de bilan le bénéficiaire est orienté vers des structures sportives ou des habitudes actives du quotidien. Acti'form anime par exemple le dispositif "Bougeons ensemble" avec la Ville de Grenoble : un professionnel accompagne gratuitement des temps de marche en groupe dans les parcs de la ville.



• L'Ecole du vélo Grenobloise : <https://www.grenoble.fr/408-ecole-du-velo-de-grenoble.htm> créée par la Ville de Grenoble, elle forme les jeunes et les adultes à la pratique du vélo en sécurité, notamment les publics éloignés de la pratique, afin de promouvoir un mode de déplacement actif et favoriser l'inclusion sociale.

• L'appli Form'City : 14 parcours guidés vocalement, différents niveaux de difficultés, des idées pour utiliser le mobilier urbain comme support d'exercice (marches, trottoirs, bancs...)

• La Clavette : Ateliers vélo solidaire, pour promouvoir l'usage du vélo comme mode de déplacement quotidien : chacun peut réparer sa bicyclette, par une mise en commun de savoir-faire bénévoles, d'outils et de pièces détachées issues du réemploi. <https://www.clavette-gre.org/>