

Chèr(e) lectrice/eur,

Le management de la mobilité a un rôle majeur à jouer pour améliorer le bien-être et le bonheur. Des recherches ont montré un accroissement du niveau de bonheur des citoyens lorsque l'espace public est récupéré ou réaménagé pour ralentir la circulation et que des espaces sont créés pour inciter et encourager les interactions sociales et les mobilités actives. De telles innovations menées à l'échelle des quartiers agissent comme des pôles de croissance pour le développement local et fonctionnent comme des nœuds importants au niveau global de la ville.

Avec cette e-Lettre, EPOMM met l'accent sur le thème du bien-être et du bonheur, et sur la manière dont ceux-ci peuvent être améliorés grâce au management de la mobilité.



Créé par [Freepik](#)

## Bonheur, bien-être et mobilité durable pour une vie meilleure

Le bonheur est un état de bien-être mental ou émotionnel défini par des émotions positives ou agréables, allant du contentement à une joie intense.

Pour reconnaître le bien-fondé de la quête du bonheur et du bien-être en tant qu'objectifs universels, les Nations Unies ont déclaré le 20 mars la [Journée Internationale du Bonheur](#).

Les transports et les mobilités centrés sur les personnes recouvrent, à la fois, de nouvelles manières de traduire les besoins des personnes en solutions de mobilité orientées vers les modes actifs et de nouvelles façons de mettre à disposition ces solutions. En dépit de l'énorme diversité de leurs contextes culturels, de leurs tendances démographiques, de leur potentiel économique et de leurs conditions sociales, **les quartiers et les districts urbains sont le niveau approprié pour piloter des innovations en réponse à certaines problématiques communes de mobilité urbaine durable**. On pourrait y inclure l'amélioration de l'accès aux services de mobilité, aux soins de santé, à l'éducation, à l'emploi et aux entreprises, ainsi qu'à un mode de vie durable. On peut y agir sur les comportements pour réduire les émissions de gaz à effet de serre liées aux déplacements, pour diminuer le bruit, pour favoriser le recours aux véhicules propres, pour renforcer les transports publics et pour répondre aux questions de sécurité. En outre, de nouvelles manières d'appréhender l'espace public par différentes catégories d'utilisateurs peuvent être développées et testées à cette échelle.



© [Mobieli 21](#)

## Les plans de mobilité urbaine durable et l'idée de "qualité de vie"

Les effets positifs des politiques de mobilité durable vont bien au-delà des seuls aspects environnementaux et financiers. L'idée de qualité de vie est au cœur même d'un [Plan de mobilité urbaine durable](#) (*Sustainable Urban Mobility Plan - SUMP* en anglais). On peut y intégrer le niveau de bonheur éprouvé par les citoyens, leur perception du vivre-ensemble et leurs interactions avec d'autres personnes, leur santé physique et leur bien-être mental. **Une politique de mobilité réellement durable peut contribuer significativement à l'idée de ville heureuse, avec des citoyens en bonne santé**. Cela contribue également à imaginer des espaces publics dynamiques où les gens peuvent se rencontrer et où l'économie locale peut prospérer. **Les inégalités en matière de santé et de bien-être dans les transports résultent bien souvent d'une planification des déplacements trop centrée sur la voiture individuelle**.

La prise en compte des problématiques de santé et de bien-être parmi les objectifs d'une politique de mobilité devrait donc privilégier des mesures qui ont un impact sur l'ensemble de la population, en encourageant l'activité physique, les solidarités et le bien-être. Nous sommes ici au cœur du Management de la Mobilité et des SUMPs avec des bouquets de mesures ciblant le recours aux modes actifs, tels que la marche et le vélo, l'accessibilité aux solutions de mobilité, la réduction de la congestion routière, la régulation du stationnement et l'aménagement durable du territoire.

Les relations entre mobilité, santé et bien-être font dès lors l'objet d'un **consensus sur un futur agenda politique**. Ce sujet sera d'ailleurs explicitement abordé dans le prochain numéro de la lettre 'SUMP 2.0'.



© Cycling Without Age

## Sentez à nouveau le vent souffler dans vos cheveux

En 2012, **Ole Kassow** a eu l'idée de ramener des personnes âgées sur leurs vélos. Un obstacle important à surmonter tenait à leur capacité limitée à se déplacer. La réponse a été trouvée dans un "trishaw", un cyclo-pousse à propulsion humaine. Au moyen de ce vélo pouvant emmener deux passagers, il a commencé à proposer des promenades aux résidents d'une maison locale de soins infirmiers. C'est ainsi qu'est née l'initiative **Cycling Without Age** ("Pédalez Quel Que Soit Votre Âge"), en tant qu'**entreprise à vocation sociale**. L'objectif de cette société est de proposer des promenades récréatives aux **séniors**, sous forme de randonnées en **trishaw** conduits par des bénévoles.

Cette initiative s'est rapidement développée et plusieurs entreprises jumelles ont été lancées à travers le monde, dans le but d'améliorer le bien-être des résidents et leur permettre de retisser des liens avec l'ensemble de la communauté.

**"Briser les chaînes de l'âge et ramener la joie pure et les souvenirs liés à la bicyclette de notre enfance"**, telle pourrait être en résumé la mission globale portée par cette initiative.

Plusieurs pays européens supportent à l'heure actuelle une initiative **Cycling Without Age** initiative : **Allemagne, Angleterre, Autriche, Belgique, Danemark, Ecosse, Espagne, Finlande, France, Irlande, Islande, Italie, Luxembourg, Norvège, Pays-Bas, Portugal, Slovaquie, Suède et Suisse**.



© Fietsschool Antwerpen

## On n'est jamais trop vieux pour commencer quelque chose de nouveau

Faire du vélo avec les enfants, et le bonheur qui l'accompagne, est un **facteur intrinsèque de motivation** pour des adultes, dans l'optique de les amener à apprendre à faire du vélo eux-mêmes.

**Apprendre aux adultes à faire du vélo est une activité très profitable** à différents points de vue, notamment sous l'angle du bien-être. Apprendre à faire du vélo aide grandement à surmonter les différents défis sociétaux auxquels, notamment, les immigrants peuvent être confrontés : apprendre la langue, apprendre à connaître les gens, rompre l'isolement social. Et cela joue également un grand rôle émancipateur. De plus, apprendre à faire du vélo renforce la confiance en soi, l'indépendance et la résilience des individus.

Les écoles d'apprentissage cycliste pour adultes sont courantes dans les villes belges telles que **Louvain, Anvers, Bruxelles**. Mais d'autres pays européens expérimentent également des concepts similaires pour enseigner le vélo aux adultes, comme au Royaume-Uni (**Devon Cycling Training**), en Allemagne (**Bremen Fahrradschule, Radfahrerschule** à Berlin) et en France (**Vélo-école de Montreuil**).



© Good Move, Région de Bruxelles Capitale

## Bien-être et santé au cœur des plans de mobilité

In April 2019, the Brussels-Capital Region has ratified a proposal for a **new regional SUMP**. The " " framework sets out the guidelines ( and ) for the mobility strategies being ratified between now and 2030. The ambition of Good Move is to support and accompany the nineteen municipalities of the region to implement a set of concerted and coherent actions in the context of their local mobility plans.

En avril 2019, la Région de Bruxelles-Capitale a ratifié une proposition pour un **nouveau SUMP régional**. L'initiative "**Good Move**" pose des lignes directrices (**en néerlandais et en français**) pour les plans de mobilité urbaine qui seront élaborés et adoptés d'ici à 2030. L'ambition de Good Move est de soutenir et d'accompagner les dix-neuf communes de la région dans la mise en œuvre d'un ensemble d'actions concertées et cohérentes dans le cadre de leurs plans de mobilité locale.

L'objectif principal du programme est d'**améliorer la qualité de vie dans les quartiers en réduisant la circulation routière, en proposant des espaces publics de bonne qualité et en contribuant au bien-être des résidents**. La dimension "santé", l'une des sept dimensions de cette initiative, mérite tout particulièrement d'être évoquée dans la présente e-Lettre, car elle promeut une mobilité ayant un impact positif sur la santé physique et mentale des citoyens.

Développer des mesures impactant la santé publique dans les objectifs du SUMP est une tendance forte et encourageante, que l'on peut observer dans différents Etats et villes européens. Par exemple, le SUMP viennois (**Step2025**) comprend un objectif de santé

publique fort : " La proportion de la population viennoise qui pratique une activité physique de 30 minutes dans le cadre de ses déplacements quotidiens passera de 23 % en 2013 à 30 % en 2025 ".



© Maria Garz, Grünau bewegt sich

## De la recherche pour améliorer la santé des enfants en Allemagne

La promotion de la santé infantile et la prévention de l'obésité sont au centre du projet de recherche **GRÜNAU BEWEGT sich** (en allemand). Le but du projet est d'**améliorer durablement le développement des enfants au travers de changements de comportement favorisant leur santé** dans leur mode de vie et plus globalement dans leurs relations sociales.

En collaboration avec des enfants, des parents et des partenaires locaux, des interventions à l'échelle de quartiers sont mises en œuvre dans l'optique de promouvoir la santé des enfants. Certains exemples, liés au management de la mobilité, portent sur la promotion de l'effort et sur une nouvelle conception du milieu de vie, des parcours scolaires et des espaces publics en général, mieux adaptée aux enfants. Cela va de pair avec l'objectif plus large de la création d'un "**plan de la ville en mouvement**" visant à faciliter le recours aux équipements récréatifs et de loisirs existants (tels que les installations sportives, les espaces verts et les terrains de jeux).

Cette philosophie **promouvant l'activité sous l'angle de la santé et de la mobilité durable** a fait l'objet de plusieurs campagnes (inter)nationales, telles que, par exemple, le jeu jeu **Traffic Snake**. La promotion de l'autonomie des enfants dans leur mobilité permet donc de jouer sur au moins trois tableaux : santé, bonheur et soutenabilité.



Créé par Freepik

## Conclusion : Planifier, en favorisant la santé des personnes !

Notre société est confrontée à des défis majeurs dans les domaines du climat, de l'énergie, de la sécurité, de la congestion et de l'accessibilité des espaces et des services. En promouvant les bons choix et en prenant les bonnes décisions, on peut apporter une réponse à la plupart des problématiques de mobilité à mesure que les gens, à l'échelle de leur quartier, deviennent à la fois plus heureux et en meilleure santé. Cependant, faire les bons choix implique des changements de comportement qui sont souvent difficiles pour nous autres êtres humains. Pour faciliter ces décisions, il est important de **faire participer la population et de s'assurer que les nouvelles solutions apportées répondent mieux à ses attentes**.

L'un des principaux moteurs du bien-être réside dans les interactions sociales physiques. Les rencontres en chair et en os sont cruciales pour améliorer les relations sociales, alors même que les réseaux sociaux virtuels ne semblent pas avoir les mêmes effets positifs sur le bien-être.

Toutefois, il faut également davantage de stratégies politiques intersectorielles favorisant des villes heureuses, saines et durables, avec une vision d'ensemble et s'appuyant de façon déterminante sur le rôle essentiel du management de la mobilité.

## Evènements à venir

- **Formations vélo – Montez sur vos bicyclettes !**  
10-11 Septembre | Lund, Suède & Copenhague, Danemark  
16-17 Octobre | Utrecht & Amsterdam, Pays-Bas  
<https://learning.climate-kic.org/...>
- **Conférence annuelle du Forum CIVITAS 2019**  
2-4 Octobre | Graz, Autriche  
<https://civitas.eu/forum2019>
- **Conférence Walk21**  
7-11 Octobre | Rotterdam, Pays-Bas  
<https://www.walk21.com/rotterdam>
- **Congrès mondial des ITS**  
21-25 Octobre | Singapour  
<http://www.eltis.org/...>
- **Congrès Smart City World Expo**  
19-21 Novembre | Barcelone, Espagne  
<https://cities4people.eu/...>

- **Conférences annuelle Polis**  
27-28 Novembre | Bruxelles, Belgique  
<https://www.polisnetwork.eu/2019conference>

Pour plus d'évènements, merci de consulter le [Calendrier EPOMM](#) .



[EPOMM 2018](#)



[allinx](#)



[feedback](#)



[subscribe](#)



[unsubscribe](#)



[fullscreen](#)



[news archive](#)