



#### Feuille d'information 94

## Bonnes pratiques en matière de promotion de la santé psychique au travers de l'environnement physique

### Abstract

L'environnement physique englobe, d'une part, les espaces publics et, d'autre part, les espaces intérieurs des écoles, des crèches et des institutions pour personnes âgées. La présente feuille d'information s'appuie sur des données scientifiques pour montrer comment **la santé psychique peut être promue au travers de l'environnement physique**. Plusieurs exemples pratiques internationaux sont ensuite décrits, plus particulièrement leur qualité, leurs résultats, le besoin et la faisabilité en Suisse. Quatre recommandations peuvent être déduites de ces données scientifiques et pratiques: premièrement, il existe déjà de nombreux exemples en Suisse, à l'intérieur et hors des programmes d'action cantonaux (PAC), qui agissent au niveau de l'environnement physique. Dans ces exemples, le lien avec la santé psychique pourrait encore être renforcé. Deuxièmement, il s'agit de combler des lacunes importantes, en termes notamment d'infrastructures à fonction sociale<sup>1</sup> pour les personnes âgées dans les villages, de lieux de rencontre et d'espaces ouverts pour les adolescent-e-s et les jeunes adultes dans l'espace public, ainsi que de mesures d'intervention au niveau des espaces intérieurs des écoles. Troisièmement, il s'agit de sensibiliser les professionnel-le-s et les autorités des secteurs politiques du développement du territoire, des transports, du logement, de la sécurité, de l'économie, de l'éducation, des affaires sociales et de l'environnement à l'importance de l'environnement physique pour la santé psychique, au travers de mesures de mise en réseau des PAC. Et, quatrièmement, dans le cadre du domaine de l'information au public des PAC, la population devrait être motivée à passer plus de temps dans la nature.

### Table des matières

1	Introduction	1
2	Exemples de bonnes pratiques	3
3	Recommandations	12

<sup>1</sup> Sont concernés ici les bureaux, appartements, épiceries, écoles, cabinets médicaux, cafés, musées et studios de fitness. Ces infrastructures permettent l'échange social entre personnes. Malgré cette fonction sociale, ces lieux sont intégrés dans l'environnement physique dans cette feuille d'information. Selon la définition de Promotion Santé Suisse, l'environnement social comprend, d'une part, la sensibilisation et l'habilitation des professionnel-le-s et, d'autre part, de nouvelles conditions-cadres organisationnelles et politiques.

## 1 Introduction

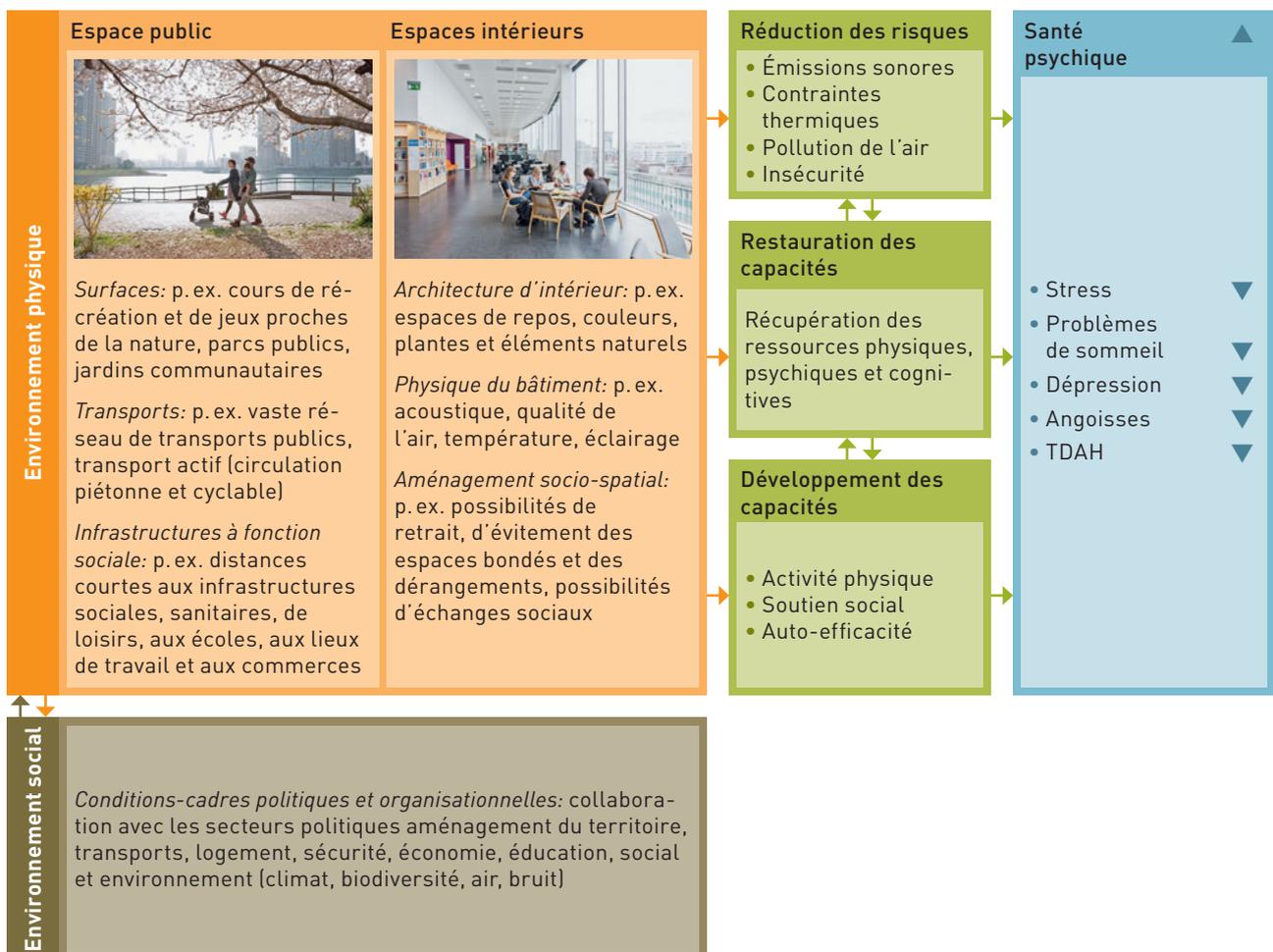
Depuis 2017, les programmes d'action cantonaux (PAC) peuvent mettre en œuvre différentes mesures de promotion de la santé psychique chez les enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes, ainsi que chez les personnes âgées. Les mesures agissant sur l'environnement physique, qu'il s'agisse d'espaces extérieurs ou intérieurs, en font partie. La littérature scientifique a identifié différentes caractéristiques de ces espaces qui ont une importance particulière pour la santé psychique. La **figure 1** illustre les liens entre environnement physique et santé psychique.

En **orange** dans la figure sont présentées les caractéristiques des espaces extérieurs et des espaces intérieurs qui influent positivement sur la santé psychique: des cours de récréation et de jeux proches de la nature, un vaste réseau de transports publics, des distances courtes aux établissements de santé et de loisirs ou la qualité de l'air et de l'éclairage dans les espaces intérieurs.

En **vert** dans la figure sont présentés les trois domaines réduction des risques, restauration des capacités et développement des capacités. Ces trois domaines contiennent les thématiques qui

FIGURE 1

### Liens entre environnement physique et santé psychique



Source: Fässler, S. & Föhn, Z. (2023). Gute Beispiele zur Förderung der psychischen Gesundheit im materiellen Umfeld. Interface Politikstudien Forschung Beratung.

doivent être prises en compte lors de la mise en œuvre de mesures dans l'environnement physique pour promouvoir la santé psychique: par exemple émissions sonores, contraintes thermiques, activité physique ou soutien social.

Les parties en **bleu** concernent la santé psychique: la réduction des émissions sonores, de la chaleur, de la pollution de l'air et du sentiment d'insécurité, la promotion de l'activité physique et du soutien social, ainsi qu'un environnement physique qui soigne les ressources cognitives, physiques et psychiques, permettent de réduire le stress, les problèmes de sommeil, la dépression et les angoisses.

Les adaptations de l'environnement physique ne peuvent se faire que si les professionnel-le-s et les autorités des secteurs politiques développement du territoire, transports, logement, sécurité, économie, éducation, affaires sociales et environnement modifient les conditions-cadres organisationnelles et politiques (marquées en **marron**). Au travers de dispositions légales, les autorités peuvent, par exemple, favoriser la construction de places de jeu proches de la nature lors de réaménagements dans les cantons ou communes. Ou les architectes peuvent considérer dans leurs plans pour de nouveaux locaux scolaires leur influence sur la santé psychique.<sup>2</sup>

## 2 Exemples de bonnes pratiques

Actuellement, peu de mesures agissant sur l'environnement physique sont mises en œuvre dans les PAC. Cette lacune doit être comblée. Dans la section suivante sont présentés huit exemples de bonnes pratiques internationales ayant un lien explicite avec la santé psychique. La qualité de ces exemples pratiques a été jaugée à l'aune des critères d'évaluation de la liste d'orientation de Promotion Santé Suisse.<sup>3</sup> Le potentiel d'impact des mesures a été évalué sur la base de la littérature scientifique, de l'estimation d'expert-e-s et de rapports d'évaluation, si disponibles. Les exemples ont fait l'objet de discussions entre huit personnes issues des PAC, de Radix et de l'Association faîtière suisse pour l'animation socio-culturelle enfance et jeunesse. Ces discussions ont servi à vérifier le besoin et la faisabilité de ces exemples dans le contexte suisse. Les huit exemples pratiques sont présentés ci-après en fonction de l'acteur canton, commune ou école. Chaque exemple pratique contient par ailleurs des informations concernant le pays et les niveaux PAC policy et interventions.

<sup>2</sup> Pour une analyse approfondie de la littérature scientifique sur le lien entre environnement physique et santé psychique: Fässler, S. & Föhn, Z. (2023). *Gute Beispiele zur Förderung der psychischen Gesundheit im materiellen Umfeld*. Interface Politikstudien Forschung Beratung.

<sup>3</sup> <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8256>, consultée le 9.11.2023

Interventions (page 12): nécessité avérée, besoins et modes de vie des groupes cibles et des parties prenantes, intégration stratégique, planification de projet, égalité des chances, participation, potentiel de diffusion.

Policy (page 13): nécessité avérée, légitimation par les organismes gouvernementaux/organisations clés, égalité des chances, participation du groupe cible, interprofessionnalité/intersectorialité, potentiel de diffusion.

## A connected society: a strategy for tackling loneliness

**Acteur** Canton

**Pays** Grande-Bretagne

**Niveau PAC** Policy

En 2018, les autorités britanniques ont publié une stratégie à long terme pour le renforcement de la société et la lutte contre la solitude. Le troisième chapitre de la stratégie se concentre sur l'environnement physique et comporte trois axes: premièrement, les surfaces inutilisées, par exemple dans les écoles et les gares, doivent être rendues publiques. Deuxièmement, les contacts sociaux doivent être renforcés et maintenus grâce à un réseau de transports adaptés: par exemple par la formation de conducteur-trice-s de minibus, afin que ces derniers soient empruntés plus souvent par les personnes âgées, au travers de centres de mobilité, qui soutiennent les personnes âgées dans leur accès

aux transports publics ou grâce à une collaboration avec des entreprises de transports, afin de favoriser les échanges entre passager-ère-s durant le trajet. Des ordonnances en matière de transports durables ont par ailleurs été intégrées dans la politique nationale d'aménagement du territoire. La stratégie renseigne sur les mesures déjà existantes dans les différents secteurs politiques et indique comment les renforcer. Outre la stratégie nationale, des stratégies régionales et communales ont été définies.



### Informations complémentaires

[A connected society: a strategy for tackling loneliness](#)

<b>Qualité</b>	Les six critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les mesures de Policy sont atteints.	<b>Élevée</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	Un rapport annuel a identifié un progrès dans la mise en œuvre et dans l'impact en termes de policy. Une évaluation, menée en 2021, a par ailleurs montré que les espaces communs, créés dans le cadre de la stratégie, permettent à la population de nouer des contacts sociaux et de développer une sensibilité pour les espaces publics en tant que bien communautaire.	<b>Élevé</b>
<b>Besoin</b>	Le besoin est évalué de façon variable. Il semble plus élevé dans les régions urbaines que dans les régions rurales. Selon les données issues du sondage suisse sur la santé de 2017, 34% de la population se sent parfois seule et 5% très souvent seule.	<b>Moyen</b>
<b>Faisabilité</b>	La mise en œuvre est difficile sans le soutien politique. La mise en lien avec le thème du climat ou de la chaleur, ou avec le thème des transports, pourrait représenter un potentiel.	<b>Faible</b>

## Community Wellbeing Strategy

### Acteur Commune

### Pays Canada

### Niveau PAC Policy

La commune de North Vancouver a établi une stratégie à trois visions: premièrement, North Vancouver veut devenir une commune qui favorise les liens (connection). Deuxièmement, elle aspire à être une commune qui promeut l'égalité des chances (equity). Et troisièmement, North Vancouver souhaite investir dans les infrastructures à fonction sociale (investment). Ces visions doivent être atteintes par six chemins. Premièrement, des communautés qui favorisent la cohésion sociale et couvrent l'ensemble des besoins essentiels doivent être créées. Cette idée est fondée sur le concept de la Ville du quart d'heure, développé en 2016 par le professeur franco-colombien Carlos Moreno. Ce concept prévoit que les habitant-e-s doivent pouvoir atteindre les six domaines principaux à fonction sociale – travail, logement, santé, éducation, achats et loisirs – à pied ou à vélo, en moins d'un quart d'heure. Deuxièmement, une ville pour tous les groupes d'âge doit être bâtie, notamment par le soutien de projets communautaires, le développement des moyens de garde

et des soins pour les personnes âgées et la participation des enfants, adolescent-e-s et personnes âgées. Troisièmement, des logements pour tou-te-s doivent être créés, notamment au travers du soutien apporté aux sans-abri, par la promotion de logements à but non lucratif ou de règles pour les investisseur-euse-s privé-e-s. Quatrièmement, l'intégration, la diversité, l'égalité des chances et l'accessibilité doivent être assurées, par exemple par des prestations de la ville, par l'échange avec différents groupements sociaux ou l'aménagement de l'espace public et des bâtiments. Cinquièmement, une économie inclusive doit être créée et la pauvreté réduite. Sixièmement, des partenariats doivent être établis et les ressources partagées. La santé psychique est intégrée à différents endroits de la stratégie.



**Informations complémentaires**  
[Community Wellbeing Strategy](#)

<b>Qualité</b>	Les six critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les mesures de Policy sont atteints.	<b>Élevée</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	Le concept de la Ville du quart d'heure comprend plusieurs éléments ayant un effet positif scientifiquement prouvé sur la santé psychique, tels que la circulation piétonne et cycliste, l'accessibilité des infrastructures à fonction sociale, la participation des groupes cibles ou la collaboration multisectorielle.	<b>Élevé</b>
<b>Besoin</b>	Les villes suisses évaluent le besoin comme faible, parce que les principales infrastructures à fonction sociale sont généralement atteignables en moins de quinze minutes. Des concepts similaires ou bases réglementaires existent par ailleurs déjà dans les villes – même si la santé psychique n'y figure pas explicitement. Un besoin est cependant identifié dans les régions rurales et pour le groupe cible des personnes âgées, qui sont moins mobiles.	<b>Moyen</b>
<b>Faisabilité</b>	La mise en œuvre de mesures d'aménagement du territoire et de planification des transports est exigeante. Six points doivent être respectés pour garantir leur implémentation: collaboration multisectorielle entre différents secteurs politiques, participation des groupes cibles, mesures concrètes et réalisables, prise en compte de la marge de manœuvre (réduite) des communes, prestations de soutien pour les communes, organisations ou personnes qui gèrent les nouveaux espaces.	<b>Moyenne</b>

## Youth Space

### Acteur Commune

Le Youth Space à Surrey se veut un lieu sûr et intégrant, où les adolescent-e-s peuvent créer et nourrir des contacts sociaux. Il est ouvert cinq jours par semaine pour les jeunes âgés entre 10 et 18 ans. Ce lieu de rencontre est né d'une initiative de travailleur-euse-s sociaux-ales et d'environ 100 adolescent-e-s résidant à Surrey. L'une des raisons à la base de cette initiative est qu'à part les parcs ou la rue, il n'existait pas de lieux de rencontre pour les adolescent-e-s. Les adolescent-e-s avaient par ailleurs le souhait de s'impliquer dans la commune plutôt que d'être perçu-e-s comme un problème.

### Pays Canada

### Niveau PAC Intervention

L'ensemble des activités et manifestations répondent aux besoins et intérêts des adolescent-e-s et sont menées par les adolescent-e-s sous la supervision des travailleur-euse-s sociaux-ales. Il existe par ailleurs des programmes pour le renforcement des compétences sociales ou du niveau d'attention et un groupe LGBTIQ+. Les travailleur-euse-s sociaux-ales offrent également un soutien aux adolescent-e-s en cas de difficultés psychiques.



### Informations complémentaires [Youth Space](#)

<b>Qualité</b>	Six des huit critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les interventions sont atteints.	Élevée
<b>Potentiel d'impact</b>	Selon l'estimation des expert-e-s et des indications tirées de la littérature scientifique, la possibilité pour les adolescent-e-s et les jeunes adultes de disposer de lieux de rencontre qu'elles/ils peuvent cocréer favorise le soutien social et le sentiment d'auto-efficacité.	Moyen
<b>Besoin</b>	Un renforcement de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse est largement approuvé. Selon une étude menée en 2018, seules 58% des communes disposent d'offres d'animation socioculturelle enfance et jeunesse. Des espaces (partiellement) autogérés pour les adolescent-e-s plus âgé-e-s et les jeunes adultes, ainsi que des espaces libres dans l'espace public font également défaut. Une animation socioculturelle active pourrait soutenir les adolescent-e-s et jeunes adultes dans la cocréation de tels espaces et agir comme médiatrice dans les conflits de voisinage.	Élevé
<b>Faisabilité</b>	Les PAC peuvent favoriser les lieux de rencontre pour adolescent-e-s, en tant que lieux de promotion de la santé psychique et de détection précoce des difficultés psychiques, en formant les travailleur-euse-s sociaux-ales à ces thématiques (p. ex. le projet «Und du so?» du PAC Zurich). Il pourrait cependant s'avérer compliqué pour les PAC de convaincre les communes de créer plus de lieux de rencontre (partiellement) autogérés pour les adolescent-e-s et de renforcer l'animation socioculturelle.	Moyenne

## Plauderkasse

**Acteur** Commune

**Pays** Pays-Bas

**Niveau PAC** Intervention

À l'origine, l'offre Plauderkasse (la caisse à bavardage) vient des Pays-Bas. Elle y est mise en œuvre dans toutes les filiales Jumbo et fait partie de la stratégie nationale contre la solitude. Le projet a été repris en Allemagne et, depuis 2022, dans le canton de Bâle-Ville. Les Plauderkassen ont été lancées par Gsünder Basel, en collaboration avec la fondation Christoph-Merian et le département de la santé de Bâle-Ville, dans le but de renforcer la participation sociale et l'esprit communautaire et de lutter contre l'isolement social. Des employé-e-s et des bénévoles formé-e-s prennent le temps de discuter

avec les client-e-s aux Plauderkassen, qui sont actuellement proposées à deux endroits (filiale Migros, pharmacie). La possibilité de boire un café ou d'avoir un échange personnel plus approfondi sur le chemin du retour avec un-e bénévole formé-e est également proposée. Sur demande, les personnes intéressées reçoivent des informations complémentaires au sujet d'offres de soutien.



### Informations complémentaires

- [Plauderkasse Pays-Bas: Jumbo](#)
- [Plauderkasse Suisse](#)

<b>Qualité</b>	Quatre des huit critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les interventions sont atteints.	<b>Moyenne</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	L'évaluation de l'essai pilote à Bâle montre que les Plauderkassen sont utilisées par un-e client-e sur neuf, ce qui dépasse les attentes des porteurs du projet. Le projet a atteint tant les personnes âgées que la population active. Les discussions tournaient majoritairement autour de thèmes du quotidien, tels que la météo. Certains échanges plus personnels ont également pu avoir lieu, notamment au sujet de la perte d'une personne de référence proche. Les offres complémentaires, telles que le café, l'accompagnement sur le chemin du retour ou les informations sur d'autres services ont été peu utilisées.	<b>Moyen</b>
<b>Besoin</b>	Seules quelques personnes interrogées identifiaient un besoin pour un projet à bas seuil comme celui-ci. L'évaluation semble cependant montrer que ce projet répond à un besoin du groupe cible.	<b>Moyen</b>
<b>Faisabilité</b>	Une mise en œuvre est évaluée comme judicieuse uniquement lorsque les client-e-s peuvent être réorienté-e-s vers d'autres offres de soutien plus durables.	<b>Faible</b>

## Chatty Cafe Scheme

**Acteur** Commune

**Pays** Grande-Bretagne

**Niveau PAC** Intervention

Ce projet de Grande-Bretagne a pour but de réduire la solitude. Près de 800 cafés proposent des tables «Chatter & Natter», animées par des bénévoles, qui offrent aux client-e-s la possibilité d'échanger entre eux/elles. Le Chatty Cafe Scheme propose également des groupes de discussion virtuels sur Zoom et un service de main tendue téléphonique. En

Suisse, il existe des projets similaires, tels que Café-récits, Tavolata, malreden et les tablées de midi de la maison intergénérationnelle de Berne ou de l'église réformée d'Ostermundigen.



**Informations complémentaires**  
[Chatty Cafe Scheme](#)

<b>Qualité</b>	Cinq des huit critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les interventions sont atteints.	<b>Moyenne</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	L'évaluation du Chatty Cafe Scheme se base sur des sondages écrits non représentatifs et des entretiens avec les utilisateur-trice-s des différentes offres (tables dans les cafés, groupes de discussion virtuels, service téléphonique d'amitié), les bénévoles et les tenancier-ère-s des cafés. Les personnes interrogées étaient unanimes: le Chatty Cafe Scheme contribue à la réduction de la solitude et au renforcement de la société. De nombreuses personnes interrogées ont par ailleurs témoigné d'une amélioration de leur santé psychique.	<b>Élevé</b>
<b>Besoin</b>	La majorité des personnes interrogées évalue le besoin comme faible parce qu'il existe déjà de nombreuses offres similaires en Suisse.	<b>Faible</b>
<b>Faisabilité</b>	La faisabilité est également évaluée comme faible. Des organisations (p. ex. églises) ou bénévoles responsables sont nécessaires pour une gestion durable de ces offres. L'évaluation du Chatty Cafe Scheme montre que le recrutement et l'encadrement des bénévoles sont compliqués.	<b>Faible</b>

## Whole School Approach to Mental Health

**Acteur** École

**Pays** Irlande et Canada

**Niveau PAC** Policy

L'objectif de ce projet est la promotion de la santé psychique en Irlande et au Canada par une approche globale. L'accent est mis sur l'environnement social (conditions-cadres organisationnelles et sensibilisation du corps enseignant au thème de la santé psychique) avec quelques recommandations sur l'environnement physique. Une atmosphère soignée, sûre, accueillante et chaleureuse (p. ex. canapés, plantes décoratives), un environnement orienté vers les élèves (p. ex. travaux des élèves, citations, photos), des espaces adaptés aux besoins des enfants et des adolescent-e-s, ainsi que des espaces extérieurs et intérieurs qui favorisent les interac-

tions sociales, l'activité physique et les pauses, en sont quelques exemples. Cette approche fait partie de la stratégie du ministère de l'éducation en Irlande et du Pan-Canadian Joint Consortium for School Health (JCSH) au Canada, avec des représentant-e-s de l'éducation et de la santé de 12 provinces, ainsi que de l'office de santé national.



### Informations complémentaires

- [Stratégie du ministère de l'éducation d'Irlande](#)
- [Stratégie JCSH Canada](#)

<b>Qualité</b>	Les six critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les mesures de policy sont atteints.	<b>Élevée</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	Cette policy s'appuie sur des caractéristiques de l'environnement physique décrites comme importantes pour la santé psychique dans la littérature scientifique (p. ex. plantes, espaces de repos, température, aménagement socio-spatial).	<b>Élevé</b>
<b>Besoin</b>	Le besoin est évalué de manière inégale. L'approche pourrait encourager les écoles à donner plus d'importance à l'environnement physique. Elle reste cependant très vague.	<b>Moyen</b>
<b>Faisabilité</b>	La mise en œuvre de cette approche est considérée comme exigeante, parce que les collaborateur-trice-s des départements de l'éducation et des écoles sont déjà très chargé-e-s en termes de travail. Il manque également les ressources financières pour la mise en œuvre de ce projet. Au lieu de partir sur une nouvelle approche, le Réseau d'écoles <sup>21</sup> , au sein duquel des projets agissant au niveau de l'environnement physique sont déjà mis en œuvre, pourrait être sollicité. Le lien avec la santé psychique pourrait être renforcé, particulièrement dans les projets du Réseau d'écoles <sup>21</sup> qui agissent au niveau de l'école entière.	<b>Moyenne</b>

## Chill Rooms

**Acteur** École

**Pays** États-Unis

**Niveau PAC** Intervention

Le concept des Chill Rooms des écoles de Pittsburgh (États-Unis) vise à aider les élèves à réduire leur anxiété et leur stress. Dans les Chill Rooms, les élèves peuvent se détendre dans une atmosphère relaxante et sûre. L'espace est tenu par des professionnel-le-s de la santé psychique qui répondent aux besoins individuels des élèves. Les Chill Rooms font partie d'un vaste programme de promotion du niveau d'attention dans les écoles. Le projet est actuellement mis en œuvre dans 20 écoles dans la

région de Pittsburgh. Il existe de nombreux projets similaires dans les pays anglophones, souvent créés sur initiative personnelle des écoles, avec un focus parfois variable. L'École Mathieu-Martin au Canada propose par exemple un espace mieux-être aménagé et géré par les élèves.



**Informations complémentaires**  
[Chill Rooms](#)

<b>Qualité</b>	Quatre des huit critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les interventions sont atteints.	<b>Moyenne</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	Dans la littérature scientifique, les possibilités de retrait et les espaces de détente sont évalués comme importants pour la santé psychique. Selon les indications des responsables de projet, les absences ont diminué dans les écoles participantes, tout comme les comportements dérangeants et le sentiment d'impuissance, alors que le niveau d'attention et de résilience a augmenté.	<b>Élevé</b>
<b>Besoin</b>	Les personnes interrogées identifient un besoin élevé de lieux de retrait chez les élèves. Il existe par ailleurs peu d'interventions qui ciblent les espaces intérieurs des écoles.	<b>Élevé</b>
<b>Faisabilité</b>	Le manque d'espace dans les écoles, ainsi que la charge de travail élevée des professionnel-le-s (p. ex. assistant-e-s social-e-s scolaires, enseignant-e-s spécialisé-e-s, infirmier-ère-s scolaires, psychologues scolaires) rendent la mise en œuvre difficile. L'approche la plus prometteuse semble être celle de Peer-to-Peer avec les élèves.	<b>Moyenne</b>

## Nature Friendly Schools

**Acteur** École

**Pays** Grande-Bretagne

**Niveau PAC** Intervention

Le programme Nature Friendly School de Grande-Bretagne vise à renforcer la santé psychique, la résilience et l'engagement environnemental des élèves et à soutenir le corps enseignant dans l'enseignement à l'extérieur. Il offre un changement dans l'environnement physique adapté aux besoins des écoles (p.ex. classes au vert, prairies de fleurs sauvages, potagers), des formations continues sur mesure pour le corps enseignant, des plans d'enseignement, des vêtements et du matériel pour l'apprentissage en plein air. Le programme fait

partie du «25 Year Plan for the Environment» et de la «Children and Nature Policy» du gouvernement britannique et est financé par le département de l'éducation et le ministère de l'environnement, de l'alimentation et des affaires rurales. Il collabore avec des ONG des domaines de (la formation à) l'écologie et de la santé psychique.



**Informations complémentaires**  
[Nature Friendly Schools](#)

<b>Qualité</b>	Cinq des huit critères de qualité de Promotion Santé Suisse pour les interventions sont atteints.	<b>Moyenne</b>
<b>Potentiel d'impact</b>	Il est scientifiquement prouvé que le contact avec la nature renforce la santé psychique. Certaines recherches ont par ailleurs démontré que des places de jeux et jardins d'enfants proches de la nature favorisaient la participation sociale et le développement de certaines compétences de vie (p.ex. créativité, gestion du stress).	<b>Élevé</b>
<b>Besoin</b>	Les classes au vert sont globalement évaluées très positivement. De nombreux-ses enseignant-e-s sont cependant déjà actif-ve-s dans ce domaine et le besoin de soutien est évalué comme faible.	<b>Faible</b>
<b>Faisabilité</b>	Les offres déjà existantes (p.ex. Réseau d'écoles <sup>21</sup> , Cour verte, QuAktiv, bancs forestiers, potagers scolaires) pourraient être mises en œuvre dans les espaces extérieurs des écoles. De nombreux-ses acteur-trice-s sont déjà actif-ve-s dans le domaine de la formation continue du corps enseignant (p.ex. plateforme Enseigner dehors des Hautes écoles pédagogiques, Centre de compétences suisse pour apprendre dehors Silviva, Fondation Naturama). Ces offres ne font cependant pas de lien explicite avec la santé psychique.	<b>Moyenne</b>

### 3 Recommandations

Sur la base des résultats tirés de la science et de la pratique, nous formulons quatre recommandations pour la promotion de la santé psychique dans l'environnement physique. Les recommandations sont formulées selon les quatre niveaux PAC policy, interventions, mise en réseau et information au public. Dans la mesure du possible, nous nous appuyons sur des mesures déjà existantes, tel que

l'environnement physique. Les recommandations sont formulées selon les quatre niveaux PAC policy, interventions, mise en réseau et information au public. Dans la mesure du possible, nous nous appuyons sur des mesures déjà existantes, tel que

FIGURE 2

#### Recommandations

	Recommandation 1	Recommandation 2	Recommandation 3	Recommandation 4
	<p><b>Recommandation 1</b></p> <p>Renforcer le lien entre environnement physique et santé psychique dans les mesures existantes</p>	<p><b>Recommandation 2</b></p> <p>Promouvoir de nouvelles mesures de policy et de nouvelles interventions de qualité, pour combler les lacunes dans l'offre</p>	<p><b>Recommandation 3</b></p> <p>Former un réseau avec les professionnel-le-s et les autorités des cantons et communes</p>	<p><b>Recommandation 4</b></p> <p>Sensibiliser la population</p>
Communes	<p><b>Policy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Label «Commune en santé»</li> <li>Label «Communes amies des aînés»</li> </ul>	<p><b>Policy</b></p> <p>Sensibiliser les autorités de villages ne disposant pas d'infrastructures à fonction sociale (achats, travail, loisirs, culture, social, éducation, santé) à leur importance et les motiver à créer des lieux de rencontre avec les personnes âgées</p>	<p><b>Mise en réseau</b></p> <p>Mise en réseau avec les secteurs politiques aménagement du territoire, transports, logement, sécurité, économie, éducation, social, pour...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>démontrer l'importance de l'environnement physique pour la santé psychique;</li> <li>animer les groupes cibles à participer à la conception, à la mise en œuvre et à la gestion d'espaces publics et intérieurs;</li> <li>saisir les fenêtres d'opportunité (p. ex. saisir le besoin d'adaptation au changement climatique pour aménager des espaces publics dans une démarche participative).</li> </ul>	<p><b>Information au public</b></p> <p>Passer par exemple par la campagne «Wie geht es dir?»...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pour démontrer l'importance de la nature pour la santé psychique;</li> <li>pour motiver à passer plus de temps dans la nature;</li> <li>en utilisant des mesures telles que site web, brochures, affiches, manifestations, films, activités physiques en plein air.</li> </ul>
	<p><b>Interventions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prix «Commune/Ville en santé»</li> <li>Agir ensemble</li> <li>Réseau GERONTOLOGIE CH</li> </ul>	<p><b>Interventions</b></p> <p>Renforcer les lieux de rencontre pour adolescent-e-s dans leur fonction de promotion de la santé psychique et de détection précoce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formation continue des travailleur-euse-s sociaux-ales (p. ex. «Und du so?»)</li> <li>Sensibilisation des communes (p. ex. nouveaux lieux de rencontre pour adolescent-e-s, lieux de rencontre [partiellement] autogérés pour jeunes adultes, animation socioculturelle active dans l'aménagement de l'espace public et la médiation dans les conflits de voisinage)</li> </ul>		
École	<p><b>Policy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réseau d'écoles<sup>21</sup></li> </ul>	<p><b>Interventions</b></p> <p>Utiliser les espaces intérieurs des écoles pour la promotion de la santé psychique:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recommandations au corps enseignant pour l'aménagement des espaces intérieurs</li> <li>Aménagement de Chill Rooms par les élèves d'école secondaire, dans le cadre d'une semaine de projet, puis gestion des espaces par une approche Peer-to-Peer</li> <li>Aménager les espaces intérieurs avec la participation de toutes les parties prenantes, dans le cadre d'un processus de développement de l'école, en tenant compte des nouvelles formes d'apprentissage flexibles</li> </ul>		
	<p><b>Interventions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cours de récréation et de jeux proches de la nature</li> <li>QuAktiv</li> <li>Espaces de jeu</li> <li>Canapés d'école</li> <li>www.schulgarten.ch</li> </ul>			

suggéré par les responsables PAC (cf. [recommandation 1](#)). Les exemples présentés dans les settings commune et école font rarement un lien direct entre la santé psychique et l'environnement physique, mais comportent des éléments dont l'importance pour la santé psychique a été démontrée scientifiquement. Nous soulignons également les lacunes qui persistent dans les settings commune et école et comment elles peuvent être comblées (cf. [recommandation 2](#)). Les adaptations de l'environnement physique ne peuvent s'opérer qu'avec la participation des professionnel-le-s et autorités compétentes au niveau des cantons et des communes. Les activités de mise en réseau prennent ici tout leur sens (cf. [recommandation 3](#)).<sup>4</sup> Selon la littérature scientifique, les espaces verts sont particulièrement importants pour la santé psychique. Il ne suffit cependant pas de créer des espaces verts, il s'agit également de s'assurer que ces espaces verts soient utilisés (cf. [recommandation 4](#)). Cette combinaison de prévention structurelle et comportementale est considérée comme particulièrement efficace.

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Direction de projet Promotion Santé Suisse

Dr Sandra Walter, Responsable de projet  
Évaluation & Qualité

### Autrices

- Sarah Fässler, Interface Politikstudien  
Forschung Beratung AG
- Dr Zora Föhn, Interface Politikstudien  
Forschung Beratung AG
- Dr Sandra Walter, Promotion Santé Suisse

### Rapport

Fässler, S. & Föhn, Z. (2023). *Gute Beispiele zur Förderung der psychischen Umwelt im materiellen Umfeld*. Interface Politikstudien Forschung Beratung.

Rapport disponible sur demande.

### Crédit photographique image de couverture

iStock

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 94

© Promotion Santé Suisse, décembre 2023

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

<sup>4</sup> La recommandation 3 concerne l'environnement social. Selon la définition de Promotion Santé Suisse, l'environnement social comprend, d'une part, la sensibilisation et le renforcement des capacités de personnes de référence privées et professionnelles et, d'autre part, les conditions-cadres organisationnelles et politiques dans les secteurs politiques aménagement du territoire, transports, logement, sécurité, économie, éducation et affaires sociales.