

Projet pilote pour la santé «Trente minutes d'effort par jour»

Interview: Danielle Emery Mayor

Parce qu'elle est un lieu idyllique pour se maintenir en bonne santé, Crans-Montana a été nommée région pilote suisse. Entretien avec Maria-Pia Tschopp, présidente du Plan d'action environnement et santé à Crans-Montana (PAES).

Le PAES Crans-Montana a remporté en 2003 le premier prix (catégorie projet d'envergure régionale) lors du concours organisé par le Réseau santé et activité physique suisse. Présidente du PAES Crans-Montana, Maria-Pia Tschopp reçoit les félicitations du conseiller fédéral Samuel Schmid.



Photo BASPO

www.paes-crans-montana.ch

Le PAES encourage tout le monde à plus d'effort physique, pour un plus grand bien-être.

Concrètement, qu'est-ce que cela veut dire?

Trente minutes d'un effort léger par jour c'est très bénéfique pour la santé. C'est ce que fait savoir l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), car la sédentarité provoque trop de maladies (troubles cardio-vasculaires, diabète, obésité, hypertension). Dans le cadre idyllique de Crans-Montana, où la qualité de l'air est prouvée, ce défi peut être relevé facilement: il suffit de se laisser tenter par un des nombreux sentiers balisés. Par exemple, **le Sentier mille-pattes**, pensé et réalisé par les enfants du Centre scolaire, qui se trouve en plein cœur de la station; ou encore **le Sentier de la transhumance**, un peu plus sportif, qui relie les villages de Mollens, Miège ou Salquenen à l'alpage de Colombire.

Le manque d'activité physique gagne du terrain! Pour améliorer le bien-être de ses habitants et de ses hôtes, Crans-Montana, avec le PAES, travaille dans le but d'augmenter la pratique de la marche à pied.

The PAES encourages everybody to take more physical exercise, for their greater well-being. In practical terms, what does this mean?

Thirty minutes of light exercise per day is beneficial to your health. This is the message of the federal public health office (OFSP), because a sedentary way of life can cause too many illnesses (cardiovascular, diabetes, obesity, and hypertension). In the idyllic setting of Crans-Montana, where the quality of the air has been proved, this challenge can easily be met: just let yourself be tempted by one of the many signposted walks. For example; **le Sentier mille-pattes**, in the heart of the resort, designed by the school children, or the slightly more sporty **Sentier de la transhumance**, linking the villages of Mollens, Miège, or Salquenen to the Colombire alpine pasture.



Crans-Montana veut inverser la priorité entre autos et piétons. Comment nous convaincre de laisser notre voiture au garage?

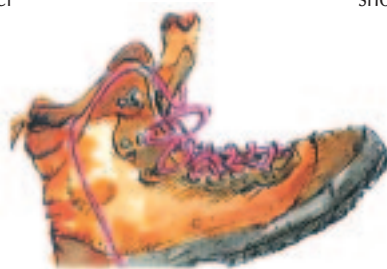
Créer des zones à priorité piétonne ou des zones de rencontre signifie que la voiture est tolérée à condition qu'elle adapte son comportement à la nouvelle configuration des lieux. Il s'ensuit une plus grande sécurité pour les piétons, moins de nuisances et une plus grande attractivité des rues. Il fera bon y flâner, y discuter, profiter des animations. Le monde attirera le monde...

Le PAES fait également la promotion des produits du terroir.

Se nourrir sainement assure également une bonne santé. Promouvoir des produits valaisans, c'est favoriser les saveurs du terroir, la fraîcheur des ingrédients, les producteurs et les commerces de proximité. Manger «authentique» participe au plaisir des vacances et au bien-être général!

Au niveau politique, le PAES semble induire une nouvelle dynamique à Crans-Montana. Comment travaillez-vous?

Le PAES propose; les autorités politiques disposent. Chaque étape-clé de notre projet est présentée aux autorités politiques qui prennent position. Le dialogue est très constructif pour une bonne raison: nous travaillons tous dans l'intérêt de la région de Crans-Montana.



Crans-Montana wants to reverse the priorities of vehicles and pedestrians. How can we be persuaded to leave our cars in the garage?

Creating pedestrian priority zones and meeting zones means that cars are tolerated on the condition that they adapt their behaviour to the new layout of the area. This results in greater safety for pedestrians, fewer harmful elements and it also makes the streets more attractive to people. It is a more enjoyable place to take a stroll, stop for a chat or make the most of the events. People will attract even more people...

The PAES is also promoting local products.

Eating healthy food helps maintain your health. Promoting the products from Valais is an encouragement to use local flavours, fresh ingredients, the producers and the corner shops. Eating "authentic" food contributes towards the pleasures of the holiday and general well-being!

On a political level, the PAES seems to be bringing about a new dynamism to Crans-Montana. What are your working methods?

The PAES makes a proposition; its fate is in the hands of the political authorities. Each key phase of our project is presented to them and they take up a position. The dialogue is very positive for one good reason: we all work in the interests of the Crans-Montana region.

Les enfants du Centre scolaire ont beaucoup travaillé pour réaliser le Mille-Pattes, un sentier didactique au long duquel ils invitent les marcheurs à porter un regard attentif sur leur environnement.

The lack of physical activity is gaining ground! To improve the well-being of its inhabitants and visitors, Crans-Montana, together with the PAES, is working towards encouraging them to walk.