

# RECOMMANDATIONS POUR AGIR EN FAVEUR DE LA SANTÉ DES ALPES

élaborées au ForumFutur Alpes



à Schaan, du 30 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2023

ForumFutur Alpes est une série de manifestations sur différents thèmes liés à la durabilité dans l'espace alpin. Cette manifestation d'une à deux journées vise à promouvoir les échanges interdisciplinaires, à transmettre des connaissances, à mettre en valeur les bons exemples de l'espace alpin et à inspirer de nouvelles idées. Le ForumFutur Alpes se tient au Liechtenstein et s'adresse à un public spécialisé ainsi qu'à la population locale. Un programme diversifié comprenant des conférences, des séances d'information, des ateliers spécialisés et des possibilités de mise en réseau permet d'aborder le thème à différents niveaux. Les excursions rendent le thème tangible pour les habitant-e-s du Liechtenstein et de la région.

Le ForumFutur Alpes du Liechtenstein est placé sous le patronage du gouvernement de la Principauté du Liechtenstein et est organisé par CIPRA International et soutenu financièrement par la municipalité de Schaan.

## Ma santé, notre climat

*« La crise climatique est une des catastrophes sanitaires majeures de notre ère. » Bea Albermann, médecin et activiste de la santé planétaire.*

*« Il faut se représenter les Alpes comme une île verte dans une mer de poussières fines. » Arnulf Hartl, immunologue et directeur de l'institut d'Éco-Médecine de l'Université de médecine Paracelsus de Salzbourg.*

Étés caniculaires, éboulements rocheux, maladies : les effets de la crise climatique menacent de plus en plus notre santé. Les Alpes sont affectées par le réchauffement climatique qui a des impacts sanitaires tels que les problèmes cardiovasculaires, les allergies, les maladies infectieuses ou les dépressions. En même temps, avec ses paysages naturels uniques et les bienfaits de différentes altitudes, l'Arc alpin offre un énorme potentiel pour la santé. Il existe de nombreuses synergies entre la promotion de la santé et l'action climatique : ces synergies doivent être exploitées.

Un climat stable favorisé par les mesures de protection du climat est indispensable pour la vie humaine et la santé sur la planète. En même temps, nous sommes obligé·e·s de prendre des mesures d'adaptation au climat pour atténuer les effets négatifs sur la santé. « Notre plus grand ennemi est l'impuissance », déclare Bea Albermann. En vue de sortir de l'apathie et de commencer à agir, le présent document expose des recommandations pour les décideur·euse·s qui ont été étudiées et élaborées lors du ForumFutur Alpes sur « Ma santé, notre climat ». Ces conseils pour agir englobent les éléments essentiels traités dans le cadre d'exposés et d'ateliers. Ils ne sont pas exhaustifs. Dans les notes de bas de page sont précisés des exemples concrets et approches présentés et discutés au ForumFutur Alpes ou indiqués comme sources en amont de la conférence.

L'objectif en est d'ouvrir la perspective d'un avenir sain pour nous et de préserver les Alpes en tant qu'espace de vie et espace naturel ce qui demande aux acteur·rice·s de collaborer de manière interdisciplinaire : communes, ONG, économie, politique et population. Mais chacun·e peut contribuer à atteindre cet objectif en réduisant son empreinte carbone et en élargissant son impact positif politique et sociétal. Cela signifie par exemple de poser des questions critiques, de s'engager pour la protection du climat, de s'associer, de fonder et de soutenir de manière active des initiatives et projets locaux.

## Santé des Alpes : recommandations

### 1. La mobilité comme clé pour la santé et un mode de vie respectueux du climat

Pollution de l'air, émissions de CO<sub>2</sub>, bruit et manque d'activités physiques : notre choix du mode de transport a un impact sur le climat et notre santé. La mobilité peut être un grand levier pour atteindre les objectifs climatiques. Opter pour des moyens de transport écologiques permet d'améliorer sa propre santé - e.g. en se déplaçant à vélo ou à pied pour les courts trajets. À cela s'ajoutent les effets positifs indirects tels que la réduction du bruit et de la pollution de l'air.

- △ Les solutions de mobilité participatives durables comme clé pour une meilleure santé et la protection du climat : élaborer des concepts et solutions de mobilité durables prenant en compte les aspects de santé de concert avec l'administration publique, des entreprises et la population civile<sup>1</sup>.
- △ Tenir compte de la santé en tant que facteur majeur de la gestion de la mobilité et de l'aménagement du territoire : aménager les infrastructures et les espaces publics de sorte que le choix d'un mode de transport sain et respectueux de l'environnement soit favorisé. Cela nécessite des chemins piétons et pistes cyclables sûrs, des lotissements compacts et des transports publics disponibles sur tout le territoire et à prix favorable<sup>2</sup>.
- △ Tenir compte de la mobilité comme facteur d'influence pour la santé individuelle lors de campagnes de prévention dans le secteur de la santé<sup>3</sup>.

### 2. Le potentiel des Alpes en matière de santé : influence de l'environnement sur la santé mentale et physique

De l'eau propre, de l'air pur, une riche biodiversité, des altitudes variées : les Alpes nous offrent de multiples ressources naturelles bénéfiques pour la santé. L'exercice physique sous la forme de randonnée ou de cyclisme à différentes altitudes renforce par exemple le système immunitaire et cardiovasculaire, et prévient les maux de dos et le diabète<sup>4</sup>. Les promenades dans la nature réduisent le stress et augmentent la qualité de vie. On respire un meilleur air que dans la vallée<sup>5</sup>.

- △ Reconnaître les espaces naturels en tant que facteur de santé mentale et physique et les préserver.

---

<sup>1</sup> [www.42hacks.com](http://www.42hacks.com) (all.), [www.cipra.org/de/amigo](http://www.cipra.org/de/amigo) (all., franç., ital., slv., angl.)

<sup>2</sup> [www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1](http://www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1) (all.)

<sup>3</sup> <https://vcoe.at/publikationen/vcoe-factsheets/detail/vcoe-factsheet-mobilitaet-ist-ein-wichtiger-gesundheitsfaktor> (all.)

<sup>4</sup> [Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten](#) (all.)

<sup>5</sup> [www.pmu.ac.at/ecomedicine](http://www.pmu.ac.at/ecomedicine) (all., angl.)

- △ Utiliser les espaces naturels pour améliorer la santé mentale et physique des personnes<sup>6</sup>. Cela demande de respecter la nature et de ne pas la surexploiter.
- △ Préserver les espaces non perturbés dans les zones d'agglomération, en prévoir et en créer, par exemple par la désimperméabilisation des sols<sup>7</sup>.

### 3. Phénomènes météorologiques extrêmes et catastrophes naturelles : mesures en faveur du climat et de la santé de la population

Les phénomènes météorologiques extrêmes et catastrophes naturelles se produisent de plus en plus souvent à cause du réchauffement climatique. La chaleur est particulièrement éprouvante pour le corps et peut entraîner des problèmes cardiovasculaires ou de déshydratation, des coups de chaleur, et une augmentation du nombre de décès. Tempêtes, avalanches, fortes précipitations avec coulées de boue, éboulements rocheux et inondations menacent la vie et peuvent provoquer des troubles mentaux tels que le stress, l'anxiété et les dépressions<sup>8</sup>.

- △ Aménagement du territoire orienté vers l'avenir : prévoir moins de sols imperméabilisés et plus d'espaces verts et « d'espaces bleus ». Favoriser la végétalisation et la biodiversité dans les zones d'agglomération et dans le milieu naturel pour éviter la création d'îlots de chaleur et promouvoir une gestion de l'eau adaptée au climat.
- △ Rédiger et mettre en œuvre des concepts de protection contre la chaleur pour les communes, les länder et la population<sup>9</sup>.
- △ Lors de la lutte contre les dangers naturels, intégrer - outre les mesures techniques - des « solutions fondées sur la nature »<sup>10</sup>, i.e. tout type de solutions inspirées par la nature ou des processus naturels<sup>11</sup>.

---

<sup>6</sup> [www.clinicum-alpinum.com](http://www.clinicum-alpinum.com) (all.), [www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/](http://www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/) (ital.)

<sup>7</sup> [www.wsl.ch/de/publikationen/biodiversitaet-in-der-stadt-fuer-mensch-und-natur.html](http://www.wsl.ch/de/publikationen/biodiversitaet-in-der-stadt-fuer-mensch-und-natur.html) (all., franç.), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/abgeschlossen/flaechen-sparen> (all., angl., franç., ital., slv.), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/laufend/ground-breaking> (all., franç., ital., slv.)

<sup>8</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9992044/> (all.)

<sup>9</sup> <https://hitze.info/hitzeschutz/hap/> (all.), [www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kommunen/](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kommunen/) (all.)

<sup>10</sup> [www.iucn.org/our-work/nature-based-solutions](http://www.iucn.org/our-work/nature-based-solutions) (angl.), [www.myclimate.org/de-at/informieren/faq/faq-detail/was-sind-nature-based-solutions-nbs/](http://www.myclimate.org/de-at/informieren/faq/faq-detail/was-sind-nature-based-solutions-nbs/) (all.)

<sup>11</sup> [www.news.uzh.ch/en/articles/2022/interview-ipcc.html](http://www.news.uzh.ch/en/articles/2022/interview-ipcc.html) (angl.), [https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur\\_hilft\\_bei\\_Anpassung\\_an\\_Klimawandel\\_in\\_den\\_Bergen](https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur_hilft_bei_Anpassung_an_Klimawandel_in_den_Bergen) (all.)

#### 4. Alimentation et agriculture

Notre système alimentaire n'a pas seulement un impact sur le climat en raison des circuits de distribution, de l'utilisation de ressources et des conditions de production, mais également sur notre santé. En même temps, il est mis à l'épreuve par les changements climatiques, le manque de surfaces agricoles et la croissance de la population. Par conséquent, nous ne devons pas seulement rendre la production d'aliments et l'exploitation de surfaces plus durables, mais également la consommation de produits.

- △ Promouvoir un régime alimentaire respectueux du climat, durable et à base d'aliments d'origine végétale en tenant compte de la situation régionale (Planetary Health Diet)<sup>12</sup> en intégrant les aspects de la santé planétaire dans les recommandations nutritionnelles.
- △ Faire connaître l'attractivité et la diversité d'une nutrition équilibrée et durable (basée sur le Planetary Health Diet) à la population en communiquant nettement les effets bénéfiques pour la santé sans mettre l'accent sur le renoncement à certains aliments.
- △ Permettre la transition vers une agriculture socio-écologique grâce à l'agroécologie<sup>13</sup>.

#### 5. Propagation de maladies liées au changement climatique

La hausse des températures en raison du réchauffement de la planète mène à une propagation de maladies vectorielles, en particulier de maladies subtropicales et tropicales, transmises par les moustiques, e.g. le paludisme ou la dengue. Elle augmente également le risque de piqûres de tiques transmettant des infections causées par des périodes prolongées de températures douces en Europe.

- △ Informer la population sur les risques et la prévention de maladies vectorielles et les mesures à engager contre ces maladies<sup>14</sup>.
- △ Mettre à disposition des outils comme des applications sur les tiques<sup>15</sup> et des plateformes d'information en offrant des possibilités de signaler les piqûres<sup>16</sup>. Sensibiliser pour les piqûres de tiques à différentes périodes de l'année et à différents endroits, pas seulement dans des zones boisées.
- △ Surveiller les vecteurs de maladies comme les tiques et moustiques<sup>17</sup>.

---

<sup>12</sup> <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/> (angl.)

<sup>13</sup> [www.agroecology.science/index.html](http://www.agroecology.science/index.html) (all., franç., angl.), [www.feldfreunde.li/unsere-vision](http://www.feldfreunde.li/unsere-vision) (all.)

<sup>14</sup> <https://tiger-platform.eu/de/asiatische-tigermuecke/brutstaetten/> (all., franç.)

<sup>15</sup> <https://zecke-tique-tick.ch/de/> (all.)

<sup>16</sup> <http://tiger-platform.eu/> (all., franç.)

<sup>17</sup> [www.zanzare-svizzera.ch/de/home-de/](http://www.zanzare-svizzera.ch/de/home-de/) (all., franç., ital., angl.)