

Abstract - Groupe n°44

Santé urbaine : 10 ans de lutte contre les troubles mentaux, quelle adaptation de l'urbanisme Lausannois ?

Christopher Bär, Julien Conus, Alex Gander, Gregor Meschenmoser

Introduction

La vie urbaine est liée à une augmentation du risque de troubles de santé mentale, tels que les psychoses, les troubles affectifs et l'anxiété. Ces effets négatifs sont particulièrement prononcés pour ceux ayant grandi en milieu urbain [1]. Nous observons par exemple une relation linéaire entre le risque de développer un trouble psychotique et le degré d'urbanisation [2], même en tenant compte des facteurs de confusion, tels que la toxicomanie plus élevée ou l'appartenance à une minorité ethnique [3].

L'environnement urbain représente une source de stress par divers mécanismes. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer la densité humaine, les surcharges sensorielles, en particulier le bruit, les obstacles à une bonne mobilité piétonne (feux rouges, foules, etc.), et la gestion des rôles sociaux (interactions sociales non désirées) [4]. Ces paramètres provoquent ce que nous appelons le « stress urbain » [5]. Le stress urbain peut être observé à travers l'imagerie fonctionnelle du cerveau, qui montre une hypersensibilité de la région fronto-lobique au stress et une hyperactivité de l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien [1].

À l'heure actuelle, plus de 50% de la population mondiale vit en milieu urbain, et cette tendance devrait s'accroître dans les années à venir pour atteindre 66% d'ici 2050 [6]. C'est pourquoi il est urgent de trouver des solutions pour préserver la santé mentale de la population, d'autant plus qu'aujourd'hui, les maladies mentales représentent la plus grande charge de morbidité mondiale après les maladies infectieuses, et que les coûts de prise en charge de ces différents troubles ne cessent d'augmenter [7].

Compte tenu de ces faits, nous nous sommes posé la question suivante : « Comment la ville de Lausanne a-t-elle évolué du point de vue urbanistique, depuis 2015, pour réduire l'incidence de problèmes de santé mentale ? »

Méthode

Nous avons eu pour objectif de détailler les changements urbanistiques qui ont eu lieu dans la ville de Lausanne depuis 2015 afin de réduire l'incidence des problèmes de santé mentale.

Pour répondre à ces objectifs, nous avons effectué 12 entretiens semi-structurés avec des personnes de différentes professions (1 urbaniste, 3 géographes, 3 psychiatres, 1 psychothérapeute, 2 pairs.e.s praticien.ne.s, 2 représentant.e.s d'association : du GRAAP et du CORAASP). Nous avons également réalisé une revue de littérature et eu le privilège de participer à une séance qui s'est penchée sur la thématique et les adaptations concrètes à apporter à la ville de Lausanne.

Résultats

En 2024, il y a eu de nombreuses modifications de l'espace urbain pour améliorer la qualité de vie, ce qui a un impact sur la santé mentale. Il n'y a cependant pas encore eu de modification de l'espace urbain ayant pour but direct de diminuer l'incidence de troubles de santé mentale.

Avec son plan communal adopté en 2022 la ville de Lausanne a l'ambition de modifier la ville pour la rendre plus adaptée aux besoins de la population : développement des transports en commun (grande ressource pour les patients décrite par les pairs praticiens), des zones piétonnes, des espaces verts et des animations des centralités. Dans ce contexte des modifications ont déjà eu lieu, nous pouvons, par exemple, citer la modification en cours de la place du tunnel, ou la construction en cours du parc de la plaine du loup.

Depuis 2021, la vitesse du trafic est limitée à 30 km/h de nuit à Lausanne, et depuis 2023 certaines zones sont aussi soumises à cette limitation la journée. Cette modification a un impact majeur sur la pollution sonore, qui est liée à la qualité du sommeil et à la santé mentale. Aussi l'usage du vélo comme moyen de transport est favorisé : de 2016 à 2020 la longueur totale des aménagements pour les vélos a augmenté de 23 km pour atteindre 111 km fin 2020. De plus, certaines pistes ont été aménagées pour être plus sécuritaires et agréables à utiliser par les cyclistes, comme à l'avenue de Provence par exemple.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle illustre le type de modifications en cours et leur impact indirect potentiel sur la santé mentale.

Discussion et conclusion

L'efficacité (dans la réduction des troubles de santé mentale) des mesures listées ci-dessus n'a pas été mesurée.

Les modifications de l'espace urbain rencontrent quelques difficultés, surtout d'ordre politique, au niveau de la répartition des ressources budgétaires. Une autre barrière à ces modifications reste la stigmatisation des troubles de santé mentale et le tabou qui les entoure. Finalement, les transformations urbaines demandent beaucoup de temps et d'argent sans apporter de bénéfices à court terme, ce qui représente une autre limitation.

Cependant, à Lausanne, il y a globalement un grand intérêt pour l'urbanisme et le Syndic (M. Junod) soutient le groupe de recherche et est intéressé à ce que Lausanne devienne l'une des premières villes suisses favorables à la santé mentale.

Des modifications urbanistiques spécifiques à la santé mentale seront donc mises en place dans le futur, notamment grâce au groupe de recherche des Pr. Conus (UNIL, CHUV) et Pr. Söderström (Unine) qui vise à modifier la ville selon 6 axes : espaces publics, verts, bleus, commerciaux, de mobilité, culturels et de loisirs.

Notons aussi que ces modifications ont tendance à rendre la ville plus calme et paisible, cependant le côté attrayant de la ville vient aussi de son animation. Le défi sera donc de trouver le bon équilibre.

Pour conclure, le lien entre troubles de santé mentale et vie urbaine est établi, montrant l'enjeu important que représente l'aménagement de l'urbanisme. A Lausanne, depuis 2015, seules des modifications impactant indirectement la santé mentale ont été prises, mais des modifications spécifiques pourraient voir le jour dans le futur.

Nous pouvons enfin mentionner un certain conflit d'intérêt dans notre travail en raison du lien de parenté entre un membre de notre groupe et un de nos intervenants.

Références

[1] Krabbendam L, et al. Understanding urbanicity: how interdisciplinary methods help to unravel the effects of the city on mental health. *Psychological Medicine* . 2021 May 1;51(7):1099–110.

[2] Vassos E, Pedersen CB, Murray RM, Collier DA, Lewis CM. Meta-analysis of the association of urbanicity with schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin* 2012;1118:1123.

[3] Van Os J. Et al. The environment and schizophrenia. *Nature* 2010;468:203-12

[4] Söderström O. Et al. Unpacking 'the City': An experience-based approach to the role of urban living in psychosis. *Health Place* . 2016;42:104–10.

[5] Baumann PS, et al. Urban remediation: a new recovery-oriented strategy to manage urban stress after first-episode psychosis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2020;55(3):273–83.

[6] Fouquet C. En 2050, plus de deux tiers de l'humanité vivra en ville. *Les Échos* [internet]. 2018 May 19

[7] Abbott A. Stress and the city : Urban decay. *Nature* 2012;490:162-4

Mots clés

Urbanisme ; santé mentale ; Lausanne ; ville

01.07.2024

Santé urbaine : 10 ans de lutte contre les troubles mentaux, quelle adaptation de l'urbanisme Lausannois ?

Christopher Bär, Julien Conus, Alex Gander, Gregor Meschenmoser

INTRODUCTION

La **vie urbaine** est liée à une **augmentation** du risque de troubles de **santé mentale**, tels que les psychoses, les troubles affectifs et l'anxiété. Ces effets négatifs sont particulièrement prononcés pour ceux ayant grandi en milieu urbain.

Le **stress urbain** peut être observé à travers l'**imagerie fonctionnelle** du cerveau, qui montre :

- une hypersensibilité de la région fronto-lobique au stress
- une hyperactivité de l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien. [1]

Le **stress urbain** résulte de plusieurs éléments comme la surstimulation visuelle et auditive, la pollution, la complexité de l'environnement (construit et social), l'exposition à des violences [2]

OBJECTIF :

Détailler les changements urbanistiques qui ont eu lieu dans la ville de Lausanne depuis 2015 afin de réduire l'incidence des problèmes de santé mentale.

ENJEUX :

50% de la population mondiale **vit en ville** [3] et va atteindre **66%** selon les prévisions d'ici 2050 [4].

Les maladies mentales représentent **13% de la charge de morbidité** chez les 10-19 ans dans le monde [5]

Les **coûts** de prise en charge de ces différents troubles ne cessent **d'augmenter** [6].

"On a profité du Covid pour développer plus de pistes cyclables dans le but de diminuer le contage. On a vu l'utilisation du vélo qui a explosé et on pense que ça peut avoir un impact sur la santé mentale" (urbaniste)

MÉTHODOLOGIE :

pour répondre à ces objectifs, nous avons :

- fait 12 entretiens semi-structurés et multidisciplinaires (1 urbaniste, 3 géographes, 3 psychiatres, 1 psychothérapeute, 2 pair.e.s praticien.ne.s, 2 représentant.e.s d'associations)
- réalisé une revue de littérature
- participé à une séance qui s'est penchée sur la thématique et les adaptations concrètes à apporter à la ville de Lausanne

PISTES CYCLABLES

De 2016 à 2020, la longueur totale des aménagements pour les vélos a **augmenté de 23 km** pour atteindre **111 km**.

De plus, certaines de ces pistes cyclables ont été aménagées pour être **plus sécuritaires et agréables** à utiliser par les cyclistes.

MAIS ALORS QU'EN EST-IL A LAUSANNE ?

En 2024, il y a eu de nombreuses modifications de l'espace urbain pour améliorer la **qualité** de vie, ce qui a un impact sur la **santé mentale**.

Il n'y a cependant **pas** encore eu de mesures ayant pour but **direct** de diminuer l'incidence de troubles de santé mentale. Parmi les modifications retrouvées en **2024**, il y a notamment:

RÉAMÉNAGEMENT

Le réaménagement en cours inclut la **réduction** de l'espace pris par le **trafic**, la plantation **d'arbres** ainsi que l'installation de **nouveaux bancs**

"Il y a une corrélation entre le bruit nocturne et le taux de suicide, les zones 30km/h ont eu un immense impact sur la qualité de sommeil" (géographe)

LIMITATION DE VITESSE

Depuis 2011, la vitesse du trafic est **limitée à 30 km/h** de nuit dans la ville de Lausanne.

Depuis 2023, certaines zones sont également limitées à cette vitesse en journée.

Cette modification a un **impact majeur** sur la **pollution sonore**, qui est liée à la qualité du sommeil et à la santé mentale.

"Les substances volatiles, notamment les terpènes, les couleurs vertes, les expériences sensorielles et une atmosphère calme contenue dans les espaces verts améliorent le bien-être" (doctorante en géographie)

DISCUSSION :

Les modifications de l'espace urbain rencontrent quelques **difficultés**, notamment politiques, économiques et temporelles. Néanmoins, à Lausanne, il y a un grand **intérêt** pour l'urbanisme. En effet, le Syndic est intéressé à faire de la ville une des premières de Suisse **favorable** à la santé mentale.

Il existe aussi une certaine **ambivalence**: ces modifications tendent à rendre la ville plus **calme** et paisible, mais **l'attrait** de la ville réside également dans son **animation**. Le défi sera donc de trouver le bon **équilibre**.

CONCLUSION :

Le lien entre troubles de santé mentale et vie urbaine est établi, soulignant l'importance de **l'aménagement urbain**.

À Lausanne, depuis 2015, de nombreuses modifications de la ville qui devraient **impacter** positivement la santé mentale ont été effectuées, même si ce n'était pas l'**objectif principal**. Des changements **spécifiques** à la baisse de l'incidence des troubles de **santé mentale** pourraient voir le jour dans le **futur**.

Références

- [1] Krabbendaet al. Understanding urbanicity: how interdisciplinary methods help to unravel the effects of the city on mental health. Psychological Medicine. 2021 May 1;51(7):1099-110
- [2] Conus P. Abtrahamyan Empson L. Baumann P. Et al. Remédiation urbaine : Nouvelle stratégie thérapeutique pour les patients souffrant de psychose, Rev Med Suisse. 2020 ; 16 : 144-7
- [3] Véron J. La moitié de la population mondiale vit en ville. Popul Soc (Paris) [Internet]. 2007;N° 435(6):1-4.
- [4] Fouquet C. En 2050, plus de deux tiers de l'humanité vivra en ville. Les Échos [Internet]. 2018 May 19
- [5] WHO [En ligne]. [cité le 25.07.2024]. Disponible: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [6] Abbott A. Stress and the city : Urban decay. Nature 2012;490:162-4