

NOTE

REPENSER LES ACTIONS DE LA VILLE AU PRISME DE LA SANTÉ MENTALE



Réseau
français
Villes-Santé

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	4
INTRODUCTION.....	5
Constats.....	5
La ville dispose de leviers pour agir en faveur d'une meilleure santé mentale de ses habitants.....	7
PARTIE 1 :	
AGIR SUR UN CADRE DE VIE FAVORABLE À LA SANTÉ MENTALE.....	8
Le rôle de la nature.....	8
L'impact du logement.....	9
La prise en compte des nuisances sonores.....	10
Les enjeux des transports et de la mobilité.....	11
Perception des risques liés aux aléas naturels ou accidents industriels.....	13
Les lieux de vie, promoteurs de santé.....	14
Vers un Urbanisme favorable à la santé mentale.....	15
PARTIE 2 :	
PERMETTRE UN MODE DE VIE FAVORABLE À LA SANTÉ MENTALE ET LUTTER CONTRE TOUTES LES FORMES DE DISCRIMINATION.....	16
Lien social, utilité sociale.....	16
Activité physique, mobilités actives et réduction de la sédentarité.....	18
Alimentation.....	19
Les écoles, lieux privilégiés pour la promotion de la santé mentale.....	20
Mobilisation des arts et de la culture.....	21
Vie citoyenne, diversité et exclusion sociale.....	22
Sensibilisation de la population générale aux troubles psychiques et formations.....	23
PARTIE 3 :	
AGIR SUR L'ACCÈS AUX SOINS EN SANTÉ MENTALE.....	24
La ville comme levier et acteur d'un premier niveau d'alerte, de repérage et d'écoute.....	24
Faciliter la concertation entre les acteurs pour un meilleur accès aux soins.....	25
CONCLUSION :	
VERS UNE APPROCHE DE 'SANTÉ MENTALE DANS TOUTES LES POLITIQUES'	26

Remerciements

- **Les Villes qui ont participé au groupe de réflexion national du Réseau français Villes-Santé 'Villes et Santé mentale en temps de crise sanitaire' :** Amiens, Angers, Armentières, Bordeaux, Brest, Caen, Calais, Cannes, Cherbourg, Cherbourg-en-Cotentin, Dunkerque, Evry-Courcouronnes, Fontenay-sous-Bois, Fort-de-France, Grenoble, Lille, Lorient, Lyon, Marseille, Mulhouse, Nantes, Nice, Paris, Paris Vallée de la Marne, Poitiers, CA Portes de France - Thionville, Rennes, La Roche-sur-Yon, Saint-Amand-les-Eaux, Saint-Quentin, Saint-Quentin-en-Yvelines, Saint-Brieuc, Perpignan, CA Val de Fensch, CA Val de Garonne, Valence, Vandoeuvre-lès-Nancy, Villeneuve d'Ascq, Villeurbanne ;
- **Pour leur relecture et apports :**
 - ◇ **Linda CAMBON**, professeure titulaire de la Chaire Prévention de l'Institut de santé publique d'épidémiologie et de développement (ISPED) à l'Université de Bordeaux, et membre du collège du Haut conseil de santé publique (HCSP).
 - ◇ **Pr Nicolas FRANCK**, professeur de psychiatrie à l'Université Lyon 1, chef du pôle Centre rive gauche et responsable du Centre ressource de réhabilitation psychosociale au Centre Hospitalier Le Vinatier.
 - ◇ **Pr Philippe MICHEL**, professeur de Santé Publique à la Faculté de médecine de Lyon, directeur qualité usagers et santé populationnelle aux Hospices civils de Lyon.
 - ◇ **Fanny PASTANT**, coordinatrice nationale des conseils locaux de santé mentale - Centre national de ressources et d'appui aux CLSM - au Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale de l'EPSM Lille-Métropole.

Rédacteurs

Cette note a été co-rédigée par :

- ◇ Maude LUHERNE, Julie BOUSSARD, Nina LEMAIRE, Jennifer GUILLOUCHE, Réseau français Villes-Santé.
- ◇ Véronique BOUNAUD, Ville de Poitiers.
- ◇ Sandrine GOXE-DESSEAUVE et Rémi DEGREVE, Ville de Lille.

INTRODUCTION

Le Réseau français Villes-Santé est un réseau de près de 100 villes et intercommunalités agissant sur les questions de santé et ses déterminants. Le Réseau français Villes-Santé existe depuis plus de 30 ans et est accrédité auprès de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)⁰¹.

En 2022, le Réseau, avec les Villes de Poitiers et de Lille, a réuni un groupe de réflexion sur 'la santé mentale en temps de crise sanitaire' ayant pour objectif de réunir les constats, les expériences et les réflexions des villes sur la place de la santé mentale dans les politiques publiques qu'elles conduisent, au travers de **trois axes** : l'accès aux soins en santé mentale, le soutien aux individus, et l'action en faveur d'un environnement favorable à la santé mentale. 39 villes se sont mobilisées dans la réflexion (trois temps de travail ont été organisés entre avril et juin 2022).

Cette note vise à rassembler les résultats de ces réflexions et à les partager à l'ensemble des acteurs de la ville (élus et services) dans le but de contribuer à repenser les actions de la ville au prisme de la santé mentale car '**il n'y a pas de santé sans santé mentale**'.

CONSTATS.

La crise sanitaire a contribué, partout dans le monde, y compris en France, à l'augmentation du nombre de personnes atteintes de troubles psychiques. À titre d'exemple, 'le taux d'affections courantes telles que **la dépression et l'anxiété ont augmenté de 25% lors de la première année de la pandémie**' au niveau mondial⁰².

Santé publique France a observé, sur le territoire national, une nette augmentation (ainsi qu'un maintien) des états anxieux, des pensées suicidaires, des états dépressifs et des problèmes de sommeil. Santé publique France a également constaté une baisse du nombre de personnes qui ont une perception positive de leur vie depuis le début de la crise sanitaire⁰³. En 2021, le Réseau français Villes-Santé avait déjà alerté d'une 'vague de souffrance psycho-sociale' qui émergeait, alors que la 'vague épidémique' de la COVID-19 s'installait dans la durée⁰⁴.



01 Réseau français Villes-Santé, villes-sante.com

02 'Rapport mondial sur la santé mentale', OMS, 2022.

03 'Étude CoviPrev, Santé publique France', mai 2022.

04 'Le Réseau français Villes-Santé alerte de l'impact de la crise sanitaire sur la santé mentale des Français', Déclaration politique, 31 mars 2021.

La crise sanitaire a eu un impact direct ou indirect sur la santé mentale des Français. Elle a entraîné d'une part une modification des comportements comme par exemple, l'augmentation de la sédentarité, de la consommation de substances psycho-actives et du temps passé devant les écrans. Mais elle a aussi entraîné une surexposition à certains déterminants de santé délétères, comme celle aux violences intra-familiales, à la précarité, à l'isolement, aux difficultés d'accès aux soins (retard de diagnostic et de prise en charge), etc⁰⁵.

La crise a aussi eu un impact fort sur les inégalités sociales et territoriales de santé. En effet, son caractère syndémique⁰⁶, tout comme la mise en place de mesures universelles plutôt qu'adaptées aux différences de vulnérabilités (selon l'âge par exemple) et de conditions sociales (selon le gradient social par exemple) ont accru les inégalités déjà importantes en France, en faisant glisser le fardeau vers les populations les plus vulnérables (personnes en situation de précarité, enfants, etc.). Ces personnes ont payé la double peine des conséquences du virus et des mesures appliquées. Elles ont dû subir ces mesures alors qu'elles étaient elles-mêmes peu vulnérables à la gravité de la maladie (comme les jeunes et les enfants). La crise a rendu cruellement visible les différences d'environnements de vie de chacun : taille, qualité et sur occupation du logement, accès à des espaces verts, contexte social et familial, isolement social, inclusion dans un milieu scolaire, universitaire ou professionnel, conditions de travail, etc⁰⁷.



Elle a également souligné les limites du système français dans la protection des personnes les plus vulnérables.

La santé mentale est plus que jamais un enjeu pour toutes et tous nous incitant à redéfinir ses contours.

Qu'est-ce que la santé mentale et quelles sont les différentes manières d'en prendre soin ? De la 'bonne' santé mentale aux troubles psychiatriques en passant par la souffrance psychique, qu'est-ce qui contribue à notre santé mentale ? Quels sont les acteurs vers qui se tourner ? Le contexte actuel de saturation de l'offre de soins en psychiatrie rend compte prioritairement de l'importance de renforcer et de développer l'offre de soins mais également de la nécessité de favoriser la prévention. En effet, au-delà de la psychiatrie, **la santé mentale est un équilibre entre les ressources personnelles d'un individu, les obstacles qu'il rencontre et son environnement direct et indirect⁰⁸.** Prendre soin de la santé mentale de tous consiste donc à offrir un environnement qui va favoriser le maintien de cet équilibre. Le développement de la prévention nécessite une approche transversale pour laquelle les villes peuvent contribuer en actionnant de nombreux leviers.

05 Haut conseil de la santé publique, '[Crise sanitaire de la COVID-19 et inégalités sociales de santé](#)', 2021.

06 Une syndémie caractérise un entrelacement de maladies, de facteurs biologiques et environnementaux qui, par leur synergie, aggravent les conséquences de ces maladies sur une population.

07 Haut conseil de la santé publique, '[L'impact de la COVID-19 sur la santé mentale](#)', 2021.

08 Cf vidéo du cosmos mentale, Psycom.

Au-delà des constats, quel est le rôle de la ville pour agir en faveur d'une meilleure santé mentale ?

LA VILLE DISPOSE DE LEVIERS POUR AGIR EN FAVEUR D'UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE DE SES HABITANTS.

Ces leviers sont multiples et ne sont pas limités à renforcer l'accès aux soins. Ils s'appuient sur **les compétences dont disposent les villes, qui sont autant de leviers pour agir sur les déterminants de la santé mentale** : actions sur le cadre de vie (espaces verts, habitat, mobilités, nuisances etc.), sur l'accès à des activités sportives et culturelles, sur le soutien au lien social et au pouvoir d'agir des personnes ; actions sur les politiques de la petite enfance, l'enfance et la jeunesse ; actions sur l'accès à l'emploi et l'insertion sociale, la cohésion sociale, etc. Ces actions ont un impact important, direct ou indirect, sur la santé des habitants. Il s'agit alors de penser la santé dans une approche d'intégration dans toutes les politiques, récemment encouragée par la Charte de Genève (OMS, 2021), en mobilisant notamment la capacité des villes à fédérer les acteurs autour de projets ou d'événements communs. **En ce sens, le conseil local de santé mentale (CLSM) est un outil pertinent pour agir**, dès lors qu'on considère la santé mentale au sens du bien-être et non seulement à travers le prisme unique du recours aux soins.

Le conseil local de santé mentale (CLSM) est un dispositif qui permet la concertation des acteurs et l'amélioration de l'interconnaissance entre ces derniers, sur le sujet de la santé mentale. Le CLSM est un 'espace de concertation et de coordination entre les élus, la psychiatrie, les représentants des usagers, les aidants et l'ensemble des professionnels du territoire⁰¹. Concrètement, les CLSM permettent de définir une stratégie d'action commune sur le territoire, et sont nécessaires pour un dialogue entre et avec les acteurs du soin dans le but d'apporter la meilleure réponse aux besoins locaux.

Pour certains CLSM, une priorité est accordée aux quartiers prioritaires de la Politique de la Ville, où les difficultés socio-économiques sont plus présentes. La structuration des CLSM et les temps de coordination⁰² qui y sont affectés diffèrent selon les villes ou intercommunalités, et leur rattachement varie selon les réalités locales (CCAS, villes, hôpital, association). Le copinage Ville-Hôpital semble être un préalable important pour le bon fonctionnement d'un CLSM. En effet, la mobilisation de l'hôpital permet l'engagement des structures et des professionnels hospitaliers au sein de ces espaces, alors que la ville apporte une dimension populationnelle, d'où l'importance d'un portage politique fort⁰³. Un autre aspect fondamental pour le bon fonctionnement d'un CLSM est la nécessité d'avoir une ressource dédiée en interne (coordonnateur, chef de projet) qui assure la coordination, la transversalité, et l'organisation des différents espaces de dialogue, de concertation et d'action.

- 01 [Ressources liées aux conseils locaux de santé mentale.](#)
- 02 ['Coordonner un conseil local de santé mentale : un métier à part entière',](#) L'Information psychiatrique, 2020.
- 03 ['Les conseils locaux de santé mentale nécessitent un portage politique fort',](#) La Gazette des communes.



PARTIE 1

AGIR SUR UN CADRE DE VIE FAVORABLE À LA SANTÉ MENTALE

“ La santé se gagne ou se perd à la maison, à l'école, au travail, là où l'on vit.

LE RÔLE DE LA NATURE.

Depuis les années 1980, ce sont plus de 10 000 études scientifiques qui montrent les effets du contact de la nature sur le bien-être physique et psychologique⁰¹. Cette littérature scientifique a démontré l'impact positif des espaces verts et bleus sur la santé mentale et sur les émotions, à court et long terme. Tels qu'explicités dans la publication de l'Organisation mondiale de la santé 'Green and Blue Spaces and Mental Health. New evidence and perspectives for action' (2021), les espaces verts étudiés ont généralement entraîné des bénéfices sur la perception du niveau de stress, sur les niveaux de sévérité des troubles psychiques ou encore sur l'amélioration des capacités à se remettre d'un événement stressant⁰². Ils impactent la perception qu'ont les personnes de leur bien-être et de leur qualité de vie. Il est aussi démontré que les espaces côtiers ont un impact positif sur la santé mentale, notamment sur les affections psychiques.



Plus communément, il est observé que la pratique du jardinage a un impact thérapeutique, dans le sens où il permet de créer et d'entretenir un lien régulier avec la nature. Ainsi, des études scientifiques montrent l'impact de **l'usage des jardins partagés sur la santé mentale**⁰³ : ils apportent un meilleur sentiment de bien-être (par rapport à une pratique isolée ou une absence de pratique), ainsi qu'une meilleure capacité de résilience et d'optimisme.

01 ['Profiter de la nature, même en ville'](#), Savoir média.

02 ['Green and blue spaces and mental health, New evidence and perspectives for action'](#), OMS, 2021.

03 ['Community gardening : Stress, well-being, and resilience potentials'](#), Way Inn Koay et Denise Dillon.



Tel qu'explicité dans l'ouvrage du Réseau français Villes-Santé '**Espaces verts, équité et santé**' publié en 2020, les villes peuvent agir sur la santé dans leur politique de gestion de leurs espaces verts, mais aussi dans l'intégration de la nature comme un pan essentiel à la politique d'aménagement urbain. Cela se traduit par un travail sur **la conception des espaces verts**, par un travail paysager offrant des espaces verts diversifiés et de qualité, par un travail sur **les parcours et l'expérience de nature** au sein de ces espaces ; mais également sur **l'accès et l'utilisation de ces espaces** dans les différents quartiers de la ville et pour différents publics.

Même si l'aménagement des espaces verts requiert une certaine vigilance dans le choix de la faune et de la flore notamment via le contrôle de la prolifération d'espèces invasives (ragondins, frelons, chenilles processionnaires, etc.) ou allergisantes (pollens, ambroisie etc.), les bénéfiques sont largement documentés. D'un autre côté, l'inclusion de **l'animal en ville** peut également impacter favorablement la santé mentale, en facilitant le contact des habitants avec des animaux (moutons, chèvres, oiseaux, etc.). À noter que ces espaces verts et bleus sont également des leviers essentiels pour **l'adaptation des villes au changement climatique** et à ce titre, impactent également la santé mentale des habitants notamment en période de canicule (îlots de fraîcheur, réduction des îlots de chaleur). Enfin, la question de la végétalisation des villes (bâtiments, écoles, rues, etc.) et la conservation des espaces verts dans l'ensemble des projets d'aménagement urbain sont à considérer sous l'angle de la santé mentale et la réduction des inégalités. L'accès à la nature, la multiplication des expériences de nature pour les habitants des villes, ainsi que la compréhension des enjeux de préservation de la biodiversité est fondamentale.⁰¹

L'IMPACT DU LOGEMENT.

Dans son rapport sur les '*Facteurs contribuant à un habitat favorable à la santé*' (2019), le Haut conseil de la santé publique (HCSP) note que 'l'habitat ne se limite [...] pas au bâti. L'environnement socio-économique, les interactions sociales ou encore l'accessibilité aux services rentrent également en compte [...]. Au-delà de la structure physique du logement, il existe donc bien une dimension psychologique ainsi que des facteurs externes à considérer'. Le rapport ajoute : 'La fonction primaire est celle de protection, de refuge. Il doit permettre d'assurer **la sécurité des occupants** en les protégeant physiquement contre les éléments externes. La deuxième consiste à permettre **l'intimité**, délimitant un espace pour les relations privées et l'entretien personnel (comme le soin du corps, le repos etc.), cela étant essentiel à l'épanouissement d'une personne. Une autre fonction de l'habitat réside en **la notion de climat intérieur stable**, liée en particulier à la chaleur. En lien avec les activités à l'intérieur et à l'extérieur du logement, **l'aspect culturel et géographique** avec les habitudes de vie, de confort, ainsi que les perceptions des habitants jouent un rôle important dans la régulation de ce climat. Enfin, la dernière fonction est définie par **être chez soi**. Cela comprend l'aménagement spatial du logement (présence d'objets, de souvenirs par exemple) et **l'hospitalité**, un espace de sociabilité permettant d'accueillir d'autres personnes'.

01 ['Société, nature et biodiversité. Regards croisés sur les relations entre les Français et la nature'](#), THEMA, Ministère de la transition écologique.

Le HCSP a par ailleurs établi un outil de caractérisation d'un habitat du point de vue de la santé et du bien-être appelé le 'Domiscore'⁰⁴. La littérature existante, peu développée sur le sujet de l'habitat et de la santé mentale, démontre toutefois des liens clairs entre un habitat dégradé et des niveaux élevés d'anxiété, de stress, de baisse de motivation⁰⁵, et la génération d'un sentiment de honte.

Les villes, par leur politique de l'habitat et leur relation avec les bailleurs, ont un rôle à jouer sur la santé mentale des habitants. Dans son ouvrage *'Pour un habitat favorable à la santé'*, le Réseau français Villes-Santé introduit certains des éléments d'une telle politique. Un pilier d'action repose notamment sur **la lutte contre l'habitat indigne** avec un regard sur la conception des logements (volumes, lumière, aération, humidité, etc.), ou encore leur situation au regard de sources de pollution proches des habitations (industries, friches industrielles). L'action sur l'habitat insalubre permet de repérer des situations de souffrance psycho-sociale ou de troubles psychiques, et d'adapter une réponse aux besoins y compris par une amélioration du logement. **La lutte contre la prolifération d'espèces invasives** (rats, punaises de lit, etc.) contribue également à une meilleure santé mentale et à une meilleure qualité de sommeil. Au-delà de l'habitat insalubre, il existe un enjeu croissant **d'accessibilité et de maintien dans le logement** : stress lié au paiement du loyer, logement éloigné du lieu de travail et des services de proximité, etc. Les politiques d'accès au logement social, de plafonnement des loyers, de soutien à l'accession sociale, de soutien aux rénovations énergétiques, ainsi que le dialogue avec les promoteurs immobiliers sur le confort des logements font alors partie intégrante d'une politique favorable à la santé mentale. **Les projets d'habitat participatif** peuvent représenter des leviers intéressants pour lier les questions de santé mentale à l'habitat, prévenir l'isolement, et construire des projets collectifs avec les habitants.

LA PRISE EN COMPTE DES NUISANCES SONORES.

Déterminant peu mis en avant et pourtant majeur pour la santé, le bruit a un impact sur la santé mentale, et en particulier sur la qualité et le temps de sommeil, et sur la réaction au stress, notamment chez les enfants. Il est estimé dans un rapport de l'OMS de 2018⁰⁶, qu'il est le **second facteur environnemental provoquant le plus de dommages sanitaires en Europe derrière la pollution atmosphérique** : + de 20% de la population européenne se trouve ainsi exposée de manière chronique à des niveaux de bruit préjudiciables à la santé humaine.

L'Ademe, dans son rapport sur le coût social du bruit en 2021⁰⁷, répartit les types de bruits et leurs impacts sur la santé (au-delà de la perte d'audition, il est noté : gêne, altération du bien-être, sommeil perturbé, obésité, maladies cardiovasculaires, difficultés d'apprentissage, troubles de santé mentale). L'Ademe évalue le coût social du bruit à près de 126 milliards d'euros. **Les transports**, et en premier lieu le trafic routier, représentent la majeure partie du coût estimé, suivi par **les bruits émis par le voisinage** (chantiers, chantiers, travaux, trafic routier, voisins, etc.) et **le milieu du travail**. Le bruit est un enjeu majeur de ce qui est appelé le 'stress urbain', notion étudiée par l'Université de Lausanne qui préconise des 'plans urbains de santé mentale'.

04 [Haut conseil de la santé publique](#).

05 La santé en action, ['Le logement, déterminant majeur de la santé des populations'](#), 2021.

06 ['Environmental noise guidelines for the European Region'](#), OMS, 2019.

07 ['Coût social du bruit en France'](#), Ademe, 2021.



Les villes et intercommunalités disposent de leviers d'action pour réduire les nuisances sonores. À travers **leur politique de transports et de sécurité**, elles peuvent limiter la circulation de certains véhicules bruyants en ville, ainsi que leur vitesse (zones 20 ou 30). Il s'agit également d'étendre les surfaces de zones piétonnes ou dédiées à la circulation sans voiture. Les villes peuvent aussi travailler avec les acteurs économiques locaux afin de cadrer les horaires de livraisons. **La mise en place de lieux apaisés, le développement de zones calmes en ville, ou encore de moments apaisés dans certains espaces, lieux ou services** gérés par la ville peut ainsi avoir un impact important sur la population générale, en particulier pour les personnes vivant avec des troubles psychiques. Les villes et intercommunalités peuvent participer à l'amélioration des connaissances sur ce sujet en réalisant **des mesures du bruit** (cartes du bruit, promenades de capture des niveaux de bruit et de leur perception, etc.). Enfin, elles peuvent travailler via **les services de tranquillité publique**, à réguler les bruits de voisinage, en encadrant la vie nocturne ou certaines activités (travaux de rénovation, diffusion de musique etc.) ou en développant des solutions pour réduire ou couvrir le bruit occasionné par les chantiers et les commerces. Le pouvoir de police du maire est régulé par l'article L.2212-2 du code général des collectivités territoriales, qui autorise le maire à agir contre les bruits de voisinage au titre de sa police générale pour préserver la tranquillité publique, et par l'article L.1311-2 du code de la santé publique qui autorise le maire à intervenir au titre de la police spéciale de la santé publique lorsque ces bruits sont de nature à porter atteinte à la santé de l'homme.

Outre les niveaux sonores, la nature du bruit doit également être prise en compte. En effet, entendre des chants d'oiseaux ou l'écoulement de l'eau a un effet apaisant et bénéfique sur la santé mentale⁰¹. Le bruit est également en lien fort avec la qualité du logement. Les logements mal insonorisés sont sources de stress et de soucis de sommeil pour les habitants. En France, le Conseil National du Bruit travaille à des solutions comme le développement d'un label 'Zones calmes et moments apaisés' ou à la réflexion autour d'un renforcement des pouvoirs du maire dans ce domaine⁰². Le Centre d'information sur le Bruit représente un acteur ressource sur ce sujet⁰³.

01 ['Profiter de la nature, même en ville'](#), Savoir média.

02 [Conseil national du bruit](#).

03 [Centre d'information sur le Bruit](#).



LES ENJEUX DES TRANSPORTS ET DE LA MOBILITÉ.

Les enjeux liés à la mobilité sont fortement liés aux questions de santé. En effet, faciliter les mobilités dans une ville permet de lutter contre l'isolement, renforce l'accès aux différents services de la ville, aux activités sportives ou culturelles, ou encore renforce le lien social. Cependant, peu de travaux font le lien entre transports et santé mentale.

Dans sa note *'Recommandations pour un transport durable respectueux de l'environnement et de la santé - Reconstruire en mieux'*⁰⁸ (2021), la Commission économique des Nations Unies (en collaboration avec l'OMS) a synthétisé les principaux enseignements issus de la crise de la COVID-19 en ce qui concerne la politique de transports sur la santé et sur l'environnement. Les principaux constats sont que le recours à la voiture reste largement majoritaire dans les déplacements, y compris urbains. Un recours croissant au transport ferroviaire ainsi qu'aux transports en communs (type bus, car, etc.) est toutefois à noter. Les différences sont importantes entre les pays mais une tendance forte à l'utilisation croissante du vélo est visible partout. Les impacts du recours majoritaire à la voiture sur la santé sont connus : impact fort sur la pollution atmosphérique, la sédentarité, le sentiment de sécurité, le bruit, les accidents, etc. Pendant la crise sanitaire, les décisions de confinement et les restrictions à la mobilité ont eu un impact sur la circulation automobile et sur l'amélioration de la qualité de l'air, mais également sur l'usage des transports en commun (réduit en raison de la perception d'un risque de transmission du virus), et sur l'accroissement de l'usage du vélo et autres modes de déplacements 'doux' (avec des défis concernant l'aménagement des espaces de circulation pour garantir la sécurité). Le document apporte des éléments de recommandations et des exemples de villes ayant expérimenté et mis en œuvre des stratégies liées aux transports et aux déplacements incluant les enjeux de santé au sens large, dont certains enjeux importants de santé mentale.

Les villes, par leur politique de transports et de mobilité, disposent d'un levier important pour agir sur la santé mentale des habitants. Par exemple, **une politique tarifaire adaptée** permet de réduire les inégalités sociales des territoires. Celle-ci, associée à **un plan de circulation et une signalétique adaptée**, permet de penser l'accessibilité en fonction de l'offre de soins, des lieux de prévention et de promotion de la santé, mais aussi de tous les espaces de vie sociaux, culturels et économiques. Pour les villes de plus de 100 000 habitants, intégrer la santé comme un des axes de leur plan de déplacement urbain représente un levier important. Au-delà de la question tarifaire, la question de **l'accessibilité à une diversité de publics** et notamment aux personnes à mobilité réduite, y compris les personnes atteintes de maladies, handicaps et troubles psychiques, est à prendre en considération. Rendre plus accessible les services de proximité, les lieux culturels, les espaces verts, les lieux de soin et de prévention en santé (organiser des déplacements porte à porte pour les personnes à mobilité réduite par exemple) est un des leviers pour favoriser la santé mentale.

Le développement du vélo (incitation à la pratique, accessibilité financière, facilité de réparation et de stationnement, sécurité des voies cyclables etc.) va également dans ce sens. Le soutien à la **'marchabilité'**⁰¹ de la ville et en particulier la question de la sécurité est un levier important pour la santé mentale : espaces piétons sécurisés, articulation avec les modes de transport de la ville, mise à disposition de bancs, réduction de la vitesse de circulation automobile, mise à disposition d'une signalétique encourageant la marche, affichage de cartes et d'itinéraires adaptés, etc. Enfin, l'aménagement de **la circulation automobile en ville** est un autre levier, particulièrement pour la question du sentiment de sécurité, le bruit et l'exposition aux pollutions.

01 [Baromètre des villes marchables](#), FFRandonnée.

08 ['Recommandations pour un transport durable respectueux de l'environnement et de la santé. Reconstruire en mieux'](#), CEE-ONU, 2021.



PERCEPTION DES RISQUES LIÉS AUX ALÉAS NATURELS OU AUX ACCIDENTS INDUSTRIELS.

La littérature scientifique sur le lien entre les aléas naturels et les accidents industriels sur la santé est riche. Toutefois, comme le remarque des rapports de l'OMS sur *'La protection de la santé et de l'environnement et la résilience urbaine'* (2022)⁰⁹, peu d'études ont lié un ensemble d'aléas et la question de la santé dans les villes.

Ces rapports, qui proposent une approche innovante sur ces questions, concluent sur le rôle central des villes dans **la préparation face à ces aléas et dans la diffusion d'informations auprès de la population**. Cela passe notamment par la proximité avec les habitants, la capacité à informer sur les aléas, la connaissance des publics en situation de vulnérabilité et la capacité à déployer des processus de participation des habitants aux décisions et aux actions qui les concernent. En matière de santé mentale, une bonne préparation de la ville et des habitants aux aléas naturels et une information claire et transparente sont des facteurs clés.

Dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, des pistes d'actions ont été proposées par l'Institut national de santé publique du Québec pour favoriser la bonne santé mentale, la résilience et la cohésion sociale¹⁰ :

- ◇ Favoriser une information juste et positive : informer la population des conséquences psychosociales d'une pandémie en rappelant qu'il est normal de ressentir des émotions négatives et qu'il existe de nombreuses ressources disponibles.
- ◇ Susciter la participation de la population, l'engagement citoyen et communautaire : impliquer les communautés qui cumulent des facteurs de vulnérabilité dans la recherche de solutions non stigmatisantes et appropriées à leur situation.
- ◇ Soutenir les connexions sociales en collaboration avec les ressources de la communauté.
- ◇ Répondre aux besoins psychosociaux des membres de la communauté.

Sur un aspect particulier des aléas naturels et de leur lien avec la santé mentale, le phénomène d'éco-anxiété est présent de manière croissante parmi la population, et notamment chez les jeunes. En effet, les épisodes climatiques extrêmes (sécheresses, vagues de chaleur, inondations etc.) semblent générer une importante prise de conscience des réalités climatiques et de la nécessité de s'y adapter, ce qui conduit à une augmentation de ce sentiment d'éco-anxiété.

09 ['Protecting environments and health by building urban resilience'](#), OMS, 2022.

10 ['COVID-19 : La résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être'](#), INSPQ, 2020.

Selon 'The Lancet Planetary Health'¹¹ : 45% des jeunes disent que l'éco-anxiété affecte leur vie quotidienne ; 75% jugent le futur 'effrayant' ; 56% pensent que 'l'humanité est condamnée'.

Ces prises de conscience individuelles et/ou collectives entraînent des processus d'adaptation qui prennent appui sur les mécanismes de défense innés des individus. Une meilleure connaissance et compréhension de ces processus pourrait alors permettre une communication et des accompagnements plus pertinents autour de ces enjeux.

Les villes peuvent **agir sur la perception des risques** en apportant des informations claires, en impliquant les habitants dans les processus de préparation face aux risques, et en engageant des processus de médiation notamment entre les habitants et les professionnels (industriels, scientifiques, acteurs locaux, etc.). En ce sens, **la politique de communication et de gestion des risques** au sein des villes, en ce qui concerne la survenue d'aléas climatiques et/ou industriels sur le territoire, doit intégrer les questions de santé et prendre en considération la santé mentale. Autre pendant important de la mesure de ces risques : la mise en place d'**un observatoire local de santé** qui permet d'acquérir et de suivre un ensemble de données de santé et de données environnementales (pollution de l'air et des eaux), à l'échelle du territoire et ainsi faciliter le partage d'information à destination des décideurs et de la population. Les villes peuvent également **agir sur les conséquences psychosociales des crises** en favorisant une information juste et positive, en soutenant les habitants dans leur processus de reconnaissance et de compréhension des enjeux, et en facilitant **la participation citoyenne et les liens sociaux**.

Cela peut se traduire par un soutien aux associations et aux maisons de quartier par exemple, pour favoriser la création d'espaces de dialogue, d'information et d'échange avec les habitants. Les villes peuvent y travailler aux côtés des professionnels de santé, sur la question du soutien psychologique et de l'accès aux soins, notamment via les conseils locaux de santé mentale (CLSM) qui peuvent se saisir de tels sujets.

LES LIEUX DE VIE, PROMOTEURS DE SANTÉ.

Par leurs organisations et leurs fonctionnements, les lieux de vie (école, lieu de travail, établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux, etc.) sont des déterminants importants de la santé mentale. Des initiatives visant à faire de ces lieux des endroits **promoteurs de santé et de bien-être voient le jour, avec** : la démarche École promotrice de santé, les Établissements hospitaliers promoteurs de santé, etc.¹². Ces démarches visent à prendre en compte tous les déterminants de santé, qu'ils soient liés au bâti (architecture et design inclusifs), à l'usage des locaux, à la présence d'espaces verts, etc. mais également aux facteurs relatifs au lien social, à la place des usagers, aux impacts des organisations et des fonctionnements sur la santé. La ville peut ainsi jouer un rôle dans l'accompagnement de ces démarches sur le territoire, mais également dans la mise en œuvre directe d'actions en direction des agents, **en tant qu'employeur**.

11 ['Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury : a global phenomenon, the lancet planetary health'](#), 2021.

12 Ou encore l'exemple des Maggie's centres, un réseau de centres d'accueil accompagnant et aidant toute personne touchée par le cancer dans un environnement sans connotation curative, bienveillant et agréable.

Plusieurs leviers peuvent être mis en place : conditions de travail, prévention des risques psycho-sociaux, actions de sensibilisation à la santé mentale, mise en oeuvre de la circulaire du 23 février 2022, accompagnement des agents vivant avec un trouble psychique, etc. Au-delà du levier interne, les villes et les intercommunalités peuvent aller plus loin dans la mobilisation avec la **responsabilité sociale des entreprises** et l'aide des acteurs économiques du territoire en s'appuyant sur des objectifs de santé et de développement durable.

Plusieurs programmes de formation et de prévention existent, comme par exemple le programme Papageno¹³ qui a pour objectif de former des équipes sur les lieux de travail. Le programme Papageno est une opportunité d'échanger sur la santé mentale et de former à la communication et à la gestion d'une situation de crise en milieu professionnel (en cas de suicide dans une structure, par exemple).



VERS UN URBANISME FAVORABLE À LA SANTÉ MENTALE.

Au regard de ces différents éléments, il apparaît important de souligner que la ville, par **sa politique d'urbanisme**, dispose d'un levier important pour agir sur la santé sur le long terme, et donc sur la santé mentale, via la prise en compte de la santé dans les plans locaux d'urbanisme à l'échelle de la ville et de l'intercommunalité. Des travaux apportent des éléments plus concrets dans ce sens, notamment le guide de l'École des Hautes Études en Santé Publique (EHESP) '*Agir pour un urbanisme favorable à la santé*'¹⁴ (2014), et le guide ISADORA qui vise à proposer une démarche d'accompagnement à l'intégration de la santé dans les opérations d'aménagement (2020)¹⁵.

Le projet CUSSH, démarche prospective d'analyse **des systèmes complexes urbains**, met également en évidence que les choix d'aménagement faits par les territoires ont une influence sur la santé et sur tous ses déterminants¹⁶. **Les évaluations d'impacts sur la santé** permettent d'engager une démarche de prospective et d'évaluation de l'impact sur la santé d'un projet ou d'un programme (y compris sur la santé mentale).

13 [Programme Papageno.](#)

14 '[Agir pour un urbanisme favorable à la santé](#)', EHESP.

15 '[Guide ISADORA](#)', EHESP.

16 [Projet CUSSH. Vidéo de la Ville de Rennes, partenaires du projet.](#)

PARTIE 2

PERMETTRE UN MODE DE VIE FAVORABLE À LA SANTÉ MENTALE ET LUTTER CONTRE TOUTES LES FORMES DE DISCRIMINATION

LIEN SOCIAL, UTILITÉ SOCIALE.

(cette partie est issue d'une analyse de la littérature de l'Observatoire de la santé du Hainaut¹⁷).

Le lien social désigne l'ensemble des relations qui unissent un individu aux autres et à la société, depuis la famille, en passant par les amis, jusqu'aux mécanismes institués de la solidarité. C'est à travers ce lien que nous allons être capables de mobiliser des ressources affectives, matérielles, informationnelles et/ou émotionnelles qui vont ensuite nous permettre de satisfaire nos besoins fondamentaux, voire de faire face aux difficultés de la vie. Nous allons par exemple, pouvoir trouver du soutien et du réconfort, expérimenter la solidarité, mais aussi éprouver un sentiment d'appartenance au groupe, qui vont nous permettre de nous sentir intégrés dans la société. Le lien social exprime le rapport que l'individu entretient avec ses différents groupes d'appartenance et qui lui octroie une identité et une reconnaissance partagée de celle-ci au sein des différents groupes.



C'est donc à travers nos interactions, petites ou grandes, nos rituels partagés, nos échanges quotidiens que se vit ce lien social. Ce lien semble ainsi jouer un rôle particulièrement déterminant sur la santé, et a fortiori sur la santé mentale. L'Observatoire de la santé du Hainaut, dans son analyse de la littérature sur les liens complexes entre santé et lien social en période de pandémie, met en exergue plusieurs études qui viennent confirmer cette hypothèse.

¹⁷ ['Le lien social et la santé dans un contexte de pandémie - Courtage en connaissances scientifiques'](#), Observatoire de la santé du Hainaut, 2020.

Ainsi, au niveau de la santé globale :

- ◇ L'absence (ou la perte) du lien social a été associée :
 - à une augmentation du cholestérol et de la pression artérielle ;
 - à une activation des mécanismes de stress psychologique et psychique ;
 - à une augmentation des maladies cardiovasculaires ;
 - à une altération importante du système immunitaire qui reste une protection importante contre les maladies les plus létales.
- ◇ L'isolement relationnel s'avère significativement associé à un moindre recours aux soins.

Plus particulièrement, pour la santé mentale, la synthèse pointe que :

- ◇ les contacts entre les personnes pourraient jouer le rôle de facteurs protecteurs contre le risque de dépression ;
- ◇ le réseau relationnel procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations ;
- ◇ le mécanisme d'isolement social agit de manière directe mais également de manière rétroactive pour entretenir et augmenter l'impact sur la santé mentale. Autrement dit, 'les personnes isolées sont plus fréquemment sujettes aux troubles psychiques comme la dépression, et les personnes vivant avec des troubles psychiques sont plus souvent isolées'.

Des auteurs comme Yzerbyt et Klein¹⁸ montrent que 'le lien social affecte massivement la santé physique et mentale. Les analyses de mortalité montrent que l'absence de soutien



(isolement et absence de support) et le manque d'intégration sociale (étroitesse du réseau social) constituent des facteurs bien plus déterminants que par exemple, le fait de fumer, de consommer de l'alcool, d'être sédentaire ou encore de souffrir d'obésité'. Par ailleurs, selon les chiffres de l'association Astrée¹⁹, 19% des personnes souffrent de solitude et parmi elles, 61% déclarent avoir déjà eu des pensées suicidaires.

Avec l'objectif de rétablir ou de maintenir un lien social, les politiques publiques locales relatives au **développement social**, à la **cohésion sociale** et/ou à la **solidarité** ont un impact important sur la santé mentale. Ainsi, l'accompagnement social individuel, les interventions sociales d'intérêt collectif, les actions des maisons de quartiers, ou encore les actions de lutte contre l'isolement sont également des actions de prévention et de promotion de la santé mentale. En soutenant ou en étant à l'initiative de ces actions, les collectivités locales activent un levier important de promotion de la santé mentale. Au-delà de porter une attention au lien social au travers des politiques visant l'inclusion sociale ou la lutte contre les exclusions, et l'isolement il est nécessaire de considérer le risque de fragilisation de ce lien comme une vulnérabilité intrinsèque à tout être humain et d'y porter une attention particulière à travers toutes les politiques publiques.

18 'Loin des yeux, proche du cœur ! Le lien social au temps du coronavirus', Vincent Yzerbyt, Olivier Klein.

19 [Association Astrée](#).

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MOBILITÉS ACTIVES ET RÉDUCTION DE LA SÉDENTARITÉ.

L'activité physique joue un rôle fondamental pour la santé tout au long de la vie. Au-delà des bénéfices sur la santé physique, il est largement prouvé que **l'activité physique joue un rôle positif sur la santé mentale** en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression, en renforçant la concentration et l'estime de soi, et en retardant l'arrivée de la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées²⁰.

L'activité physique contribue aussi à réguler la quantité et la qualité du sommeil, en particulier si elle est pratiquée à la lumière du jour (soutien au rythme veille-sommeil)²¹. La pratique d'une activité physique favorise aussi le lien social. Cependant, il est mondialement observé que les individus pratiquent de moins en moins d'activité physique et passent de plus en plus de temps assis. Cette tendance s'est considérablement accrue pendant la crise sanitaire. Ces modes de vie sédentaires²², au-delà d'impacter la santé physique (maladies cardiovasculaires, diabètes, cancers, etc.) impactent également la santé mentale²³, un temps long ou rallongé de sédentarité étant associé à l'anxiété, à la dépression ou aux troubles du sommeil. Il est reconnu que **l'environnement est le facteur le plus important dans ces modes de vie.**

Les villes peuvent agir à différents niveaux pour renforcer les modes de vie actifs des habitants. D'une part, en agissant sur **des environnements favorables à la pratique d'activité physique** : mise à disposition élargie de pistes cyclables sécurisées et d'équipements sportifs, amélioration de la 'marchabilité' dans la ville, renforcement de l'accès aux espaces verts et bleus pour la pratique d'activité physique, dont la promenade, aux espaces de jeu pour les enfants, etc. La politique d'urbanisme a, à ce titre, un rôle important à jouer. D'autre part, **en incitant les habitants à pratiquer une activité physique**, en sensibilisant et en accompagnant les habitants à la pratique du vélo et de la marche, en élaborant des parcours urbains, en renforçant la connaissance et l'accès à l'offre sportive et culturelle de la ville, etc. Ces actions doivent aussi intégrer les différents groupes d'âges (enfants, jeunes, personnes âgées), femmes et hommes, les personnes en situation de handicap ; intégrer les différents quartiers de la ville et milieux de vie (écoles, espaces verts, espaces publics etc.). Le Réseau français Villes Santé apporte des suggestions d'actions dans ses différents travaux sur les mobilités actives et sur la pratique de l'activité physique, ainsi que le Haut conseil de la santé publique dans son rapport publié en 2022 sur la *'Sédentarité et l'activité physique en période post crise sanitaire'*. L'OMS a également élaboré un outil de mesure des bénéfices sur la santé des mobilités actives appelé HEAT, et a élaboré un 'Plan mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030'⁰¹. Enfin, à noter que l'activité physique adaptée est désormais prescrite pour le traitement des troubles dépressifs et anxieux. Le cadre offert par le déploiement des MaisonsSport Santé offre une opportunité croissante de se saisir des enjeux de l'activité physique au bénéfice de la santé mentale.

01 ['Des personnes plus actives pour un monde plus sain'](#), Plan d'action mondial, OMS.

20 ['Physical activity strategy for the European Region'](#), OMS, 2016-2025.

21 ['Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses'](#), 2016.

22 Définition de la sédentarité : temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher.

23 ['Sédentarité et activité physique en période post crise sanitaire'](#), HCSP.

ALIMENTATION.

Autre déterminant moins connu, avec une littérature scientifique plus limitée, il est à noter que l'alimentation joue un rôle important sur la santé mentale. **Aussi, un régime alimentaire sain et équilibré permet** : une réduction des risques de dépression et une amélioration de l'humeur²⁴. À l'inverse, il est reconnu qu'**en contexte de changements psychologiques ou d'événements stressants**, les individus tendent à modifier leurs préférences et choix alimentaires, et voient leur appétit modifié. Alimentation et santé mentale sont donc associées dans un sens comme dans l'autre. L'alimentation étant avant tout **un comportement social**, elle joue un rôle essentiel sur les questions d'identité, de lien social et familial, de plaisir, de culture, d'appartenance. Pour les raisons évoquées ci-dessus, la précarité alimentaire apparaît comme un sujet important. En effet, 'près de 8 millions de personnes déclaraient en 2014 et 2015, ne pas pouvoir s'alimenter correctement, qualitativement et/ou quantitativement, et ce, pour des raisons financières'²⁵.



Les villes jouent un rôle sur l'accès à une alimentation saine et durable, et sur les pratiques individuelles, et ce à différents niveaux. D'une part, **le levier de la restauration collective** permet de proposer une alimentation plus équilibrée, saine et durable à un grand nombre d'habitants (enfants, personnes âgées, agents de la collectivité). D'autre part, **le levier de la politique alimentaire et agricole** à l'échelle bien souvent de l'intercommunalité, permet d'agir sur l'offre alimentaire du territoire, et permet de renforcer l'accès à des produits frais, locaux et de saison. Cette offre peut se refléter dans la capacité de la ville à proposer une offre alimentaire plus favorable à la santé dans l'espace public : favoriser l'installation de marchés, réguler une offre alimentaire saine dans le cadre d'un projet d'aménagement urbain, etc. La ville dispose ainsi de leviers pour faciliter l'accès à des régimes alimentaires plus sains, notamment par **une politique d'accès à l'alimentation pour tous** (bons alimentaires, épiceries sociales et solidaires, ateliers cuisine, tarification solidaire pour la restauration collective), **et de sensibilisation** par l'organisation d'événements ou d'actions auprès des habitants ou dans les écoles, ou encore par une implication plus grande des habitants dans les décisions qui affectent l'accès à une bonne alimentation sur leur lieu de vie.

Au-delà de l'offre alimentaire, **les politiques de gestion des espaces verts et la politique d'urbanisme** de la ville permettent de soutenir le développement d'espaces pour **l'agriculture urbaine**. Ces '**fermes urbaines**' offrent aux professionnels la possibilité de rapprocher la production alimentaire des consommateurs, et apportent des espaces verts dans la ville. De plus, le déploiement de '**potagers urbains**' ou '**jardins partagés**' pour les particuliers sont des leviers pour une meilleure santé mentale, permettant à des groupes d'habitants de se retrouver et se relier autour de la pratique du jardinage.

24 'Food and mood : how do diet and nutrition affect mental wellbeing ?', 2020.

25 Plan National Nutrition Santé 4.

LES ÉCOLES, LIEUX PRIVILÉGIÉS POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE.

La santé mentale des enfants est un sujet majeur, et l'est d'autant plus depuis la crise sanitaire. L'accumulation de connaissances sur l'impact de la fermeture des écoles et du confinement sur leur bien-être a contribué à renforcer la nécessité de politiques publiques spécifiques dans le domaine de la santé et développement de l'enfant. L'étude CONFÉADO de Santé publique France réalisée en 2020²⁶ apporte des pistes de réflexion sur ce sujet. L'étude relate, pendant le confinement, une plus grande détresse parmi les enfants et adolescents vivants dans des familles plus fragilisées, exposés à des conditions économiques et de logement plus difficiles. Le manque d'activités extérieures a été rapporté comme un élément contribuant à cette détresse. L'OMS a rapidement promu le maintien de l'ouverture des écoles comme un facteur de santé et de stabilité dans le développement des enfants, mais aussi comme un réducteur des inégalités entre les contextes familiaux et sociaux.

L'école peut aussi être un vecteur de promotion de la santé mentale : pratique d'une activité physique, accès à une alimentation saine, participation à des activités culturelles et artistiques, apprentissages, création de lien social, accès à la nature, etc. L'école bénéficie aussi de personnels permettant un suivi rapproché de la santé des enfants (infirmières et psychologues scolaires), même si les conditions actuelles de suivi sont insuffisantes au regard des besoins (manque de personnels, difficultés de recrutement, manque de financement aux projets etc.).



Les villes ont un rôle à jouer sur la santé mentale des enfants dans les milieux scolaires. Au-delà du cas particulier des villes disposant d'un **service municipal de santé scolaire**, qui permet un suivi rapproché et global des enfants, les villes et intercommunalités peuvent agir soit en lien avec l'Éducation nationale dans le cadre de projets communs, soit par le biais des services péri-scolaires et des ATSEM, ou des associations réalisant des activités au sein des écoles, y compris les associations de parents d'élèves. En effet, l'environnement scolaire est un déterminant majeur du bien être à l'école : aménagement des locaux, fonctionnement participatif, agencement des cours de récréation etc. Dans le cadre éducatif, **le développement des compétences psychosociales**⁰¹ est un levier pour intégrer les questions de santé mentale à l'école. Ces compétences, renforcées par les professionnels de l'enfance, peuvent s'acquérir au travers d'ateliers dédiés, ou être intégrées dans les apprentissages des enfants. **Les programmes dédiés aux quartiers prioritaires dans le cadre de la Politique de la Ville 'Cités éducatives' et 'Réussite éducative'** apportent également un cadre d'action pour les villes afin d'agir sur les inégalités sociales de santé. La ville peut aussi être un relai de communication auprès des acteurs de l'éducation sur les ressources locales existantes pour accompagner la santé et le développement des enfants (lieux de visites et d'accueil, associations, services, etc.). D'autres leviers ont été identifiés par le Réseau français Villes-Santé et présentés dans la synthèse *'Les conditions pour agir en prévention et promotion de la santé mentale face à la crise du coronavirus'*⁰².

01 ['Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances'](#), Santé publique France.

02 [Point Villes-Santé](#), Réseau français Villes-Santé, 2020.

26 [Étude CONFÉADO](#).

MOBILISATION DES ARTS ET DE LA CULTURE.

Dans un rapport de l'OMS publié en 2018, deux chercheuses ont rassemblé un ensemble de preuves sur **l'impact de l'art sur la santé**²⁷. Deux processus sont à l'œuvre en ce qui concerne la santé mentale. Comme indiqué dans ce rapport, 'les activités artistiques peuvent être considérées comme un ensemble complexe et multimodal d'interventions combinant différents éléments connus pour être favorables à la santé. Les activités artistiques peuvent inclure l'expérience esthétique, la sollicitation de l'imagination, l'activation sensorielle, l'évocation d'émotions et la stimulation cognitive. Selon sa nature, une activité artistique peut aussi impliquer une interaction, de l'activité physique, un lien avec les thématiques de santé ou une interaction avec le milieu du soin'.



Les activités artistiques et culturelles ont un impact positif sur le sentiment d'efficacité personnelle²⁸ et permettent une meilleure régulation des émotions. Par ailleurs, ces activités permettent de réduire l'isolement, d'améliorer le soutien et les interactions sociales. Ces éléments contribuent à réduire les risques de troubles psychiques et à améliorer la santé globale à tout âge.

La politique culturelle a un impact sur la santé mentale des habitants. D'une part, l'accès à la culture pour tous, y compris pour les personnes atteintes d'une maladie ou d'un handicap peut être considéré en soit comme vecteur de santé. D'autre part, le processus créatif peut favoriser un meilleur rétablissement, c'est l'objectif visé par les démarches d'art-thérapie. Tout en sollicitant les sens, la culture permet également de construire du sens. Les activités collectives et participatives ont ainsi montré leur efficacité sur la santé mentale, que ce soit en population générale ou auprès de populations spécifiques. En soutenant des projets culturels participatifs dans les quartiers, en facilitant **l'accès à la culture pour tous** et en diversifiant l'offre culturelle et artistique locale, la ville participe à soutenir la santé mentale des habitants. L'accès à l'offre culturelle et artistique peut être plus difficile pour les personnes vivant en établissements sanitaires ou médico-sociaux. La ville peut alors avoir un rôle pour faciliter l'accès à la culture et à l'art. Par ailleurs, à l'image de la prescription d'activité physique, **des initiatives de prescriptions muséales** commencent à voir le jour pour des patients souffrant de pathologies diverses (troubles anxieux, maladies chroniques, etc.). Ces initiatives qui sont nées au Canada, se sont essaimées en Belgique et en Suisse, et font l'objet de quelques expériences en France. Une autre façon d'appréhender le rôle des arts et de la culture par rapport à la santé est d'en faire des supports ou des outils permettant de **sensibiliser le grand public**. Pour les troubles psychiques, fortement stigmatisés, ces supports permettent de mobiliser différemment les publics sur des sujets qui peuvent être peu attrayants et anxiogènes. C'est le cas par exemple, des artistes qui témoignent de leur vécu⁰¹. À noter également que les lieux culturels et artistiques peuvent être vécus comme des **lieux refuges et de sérénité**.

01 Voir par exemple le titre 'L'enfer' de Stromae.

27 ['What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?'](#), OMS.

28 Le sentiment d'efficacité personnelle ('self-efficacy') est un concept développé par le psychologue Albert Bandura. Il désigne les croyances d'une personne sur sa capacité à atteindre des buts ou de faire face à différentes situations. Ce sentiment constitue un déterminant important de la motivation à agir et de la persévérance vers des buts car le niveau d'effort investi est en fonction des résultats attendus.

VIE CITOYENNE, DIVERSITÉ ET EXCLUSION SOCIALE.

L'implication des habitants dans la vie citoyenne, qui leur permet d'exercer leurs droits citoyens et sociaux, est un facteur important de santé mentale, agissant sur le sentiment de contrôle et d'appartenance à une communauté. En ce sens, la mise en place de budgets participatifs, de conseils citoyens, de concertations citoyennes, ou encore de mobilisation dans des projets communs contribue à renforcer la santé mentale. Cependant, l'accès à la vie citoyenne et aux droits, ne peut se réduire à la mise à disposition de processus ouverts de participation. En pratique, des démarches plus actives d'implication de groupes habituellement exclus socialement sont nécessaires pour permettre un réel accès aux droits pour tous. Au-delà des principes et valeurs républicaines de l'universalisme et de la reconnaissance de la nécessité de politiques en faveur de **l'inclusion sociale, la réduction des situations de discrimination et de l'exclusion sociale** est fondamentale dans une approche globale de santé mentale. Au regard de discours, d'attitudes ou de situations discriminantes, certains habitants peuvent alors développer un sentiment d'auto stigmatisation, aboutissant à des phénomènes de nonaccès aux droits, aux soins, à la vie sociale ou à des services ouverts à tous. À titre d'exemple, une étude de l'INSEE relate que '41% de jeunes des 10-24 ans touchés par des déficiences et des limitations d'ordre sensoriel, moteur ou cognitif déclarent avoir subi au cours de leur vie une discrimination à cause de leur état de santé ou d'un handicap. C'est huit fois plus que chez les jeunes sans handicap²⁹'.



Les situations de discrimination sont nombreuses et liées à une diversité de caractéristiques individuelles (âge, sexe, orientation sexuelle, couleur de peau, etc.) mais peuvent aussi être induites par un état de santé (maladies, troubles psychiques, etc.).

La lutte contre les discriminations est un axe majeur de la politique locale en France. Plusieurs axes de travail sont inclus : amener à une prise de conscience collective sur la réalité des discriminations, notamment par des campagnes grand public ; former les acteurs pour réduire les situations de discrimination en impliquant des associations citoyennes, des associations de personnes vivant avec des maladies, troubles ou handicaps ; détecter et agir en prévention des discriminations, notamment par le biais de l'information, la sensibilisation et la médiation en santé. Enfin, des actions de soutien aux victimes de discrimination et la possibilité de dénoncer des pratiques discriminantes (lieux d'écoute, accompagnement juridique, etc.) peuvent être portées notamment par des associations ou dans certains cas, par la ville. En 2020, les Semaines d'information sur la santé mentale ont porté cette thématique. Les villes peuvent aussi agir pour rapprocher les personnes du soin et faciliter l'accès aux droits en santé en ciblant certaines populations plus éloignées du système de santé : personnes vivant en prison, personnes issues de la communauté des gens du voyage, personnes vivant dans l'extrême précarité, personnes vivant avec des troubles psychiques, etc. La lutte contre l'exclusion et les démarches d'aller-vers sont des leviers importants de réduction des discriminations dans l'accès à la santé.

29 [Données INSEE.](#)

SENSIBILISATION ET FORMATIONS DE LA POPULATION GÉNÉRALE AUX TROUBLES PSYCHIQUES.

Les villes jouent un rôle au niveau de la sensibilisation de la population et de l'ensemble des acteurs du territoire sur la santé mentale. En ce sens, deux leviers sont importants dans cette sensibilisation. D'une part, **les Semaines d'information sur la santé mentale** permettent de sensibiliser, lutter contre la stigmatisation, mobiliser et renforcer l'interconnaissance, faire connaître les ressources de proximité, et partager des outils et des connaissances sur divers sujets de santé mentale et ce pendant deux semaines, partout en France. Chaque année, un collectif rassemble les acteurs qui souhaitent mettre en place ce type d'actions sur leur territoire³⁰. Les villes ont ainsi la possibilité de coordonner l'organisation de ces semaines dans la ville, mais peuvent plus généralement déployer des actions de sensibilisation sur la santé mentale. Elles disposent également du levier du soutien aux associations pour les personnes vivant avec un trouble psychique (Groupes d'Entraide Mutuelle, UNAFAM, associations de patients) et peuvent se positionner comme étant un relai d'information sur les services et activités qu'elles proposent. Les conseils locaux de santé mentale permettent d'intégrer ces acteurs dans les réflexions et actions locales en faveur de la santé mentale, en les associant aux comités de pilotage et groupes de travail.

D'autre part, **la formation en premiers secours en santé mentale (PSSM)** est une formation généraliste de sensibilisation et d'assistance en santé mentale, scientifiquement validée³¹. Créée dans le but de contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques, cette formation permet une sensibilisation aux problématiques et principes d'actions pour une meilleure santé mentale. Dans une circulaire du 23 février 2022³², l'État prévoit le déploiement de cette formation pour les agents publics sur trois niveaux : la sensibilisation, la formation aux premiers secours en santé mentale et la formation de formateurs en santé mentale. Enfin, des formations, sensibilisations, peuvent être organisées par les villes, en réponse à des besoins exprimés par les acteurs du territoire (associations, maisons de quartiers, agents périscolaires, etc.) au sujet de la santé mentale, en lien avec l'hôpital de référence en santé mentale.



30 [Semaines d'informations sur la santé mentale.](#)

31 [Formation en premiers secours en santé mentale.](#)

32 ['Circulaire formation santé mentale'](#), Fonction publique.

PARTIE 3

AGIR SUR L'ACCÈS AUX SOINS EN SANTÉ MENTALE

LA VILLE COMME LEVIER ET ACTEUR D'UN PREMIER NIVEAU D'ALERTE, DE REPÉRAGE ET D'ÉCOUTE.

Le système de soins en santé mentale est articulé autour d'un ensemble d'acteurs agissant à différents niveaux, selon les publics, les besoins et la capacité de chacun à y répondre. Ces acteurs sont : l'hôpital (avec les services d'urgence, les courts et longs séjours, les centres médico-psychologiques, les centres d'accueil thérapeutique), mais aussi la médecine de ville (avec notamment les médecins généralistes et les psychiatres), et les professionnels de l'accompagnement thérapeutique spécialisé que sont les psychologues, les psychanalystes et les autres psychothérapeutes. En plus du volet 'soins', des structures d'accueil et d'accompagnement existent dans le secteur médico social (établissements d'accueil et d'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique, services d'accompagnement à la vie sociale). Ce système complexe est depuis longtemps soumis à rude épreuve par **son manque de visibilité et de reconnaissance** au sein d'un système de soins majoritairement axé sur la santé physique (impliquant des difficultés financières et de recrutement), mais aussi par **une augmentation nette des besoins**

de soins de la population, d'autant plus visible chez les enfants, les jeunes et les personnes âgées. Les chiffres apportés par les Assises nationales de la santé mentale et de la psychiatrie organisées en 2021³³ sont à ce titre très parlants : la France connaît un taux de suicide très élevé, 1 français sur 5 est touché par un trouble psychique, et il est observé une consommation accrue de psychotropes, notamment pendant la crise sanitaire. Ces chiffres montrent d'une part, le défi à pouvoir répondre efficacement à une problématique majeure de santé publique et aux besoins de soins en augmentation dans un contexte de ressources limitées, mais aussi la nécessité de renforcer les actions de prévention en santé mentale afin de réduire la souffrance psychosociale des Français. Les villes, à travers leur réseau, peuvent contribuer à repérer et à mettre en lien les différents acteurs pour améliorer l'accès aux soins. Elles peuvent aussi proposer des lieux d'écoute visant à apporter une réponse à des problématiques ponctuelles vécues par les habitants. Elles ne peuvent néanmoins pas agir directement sur les besoins de soins plus importants, faisant face à la réalité d'une pénurie médicale qui affecte le système de santé. Or, le relais aux professionnels de santé lorsque les problématiques dépassent le cadre de la prévention, est un élément essentiel.

33 'Dossier de presse des Assises nationales de la santé mentale et de la psychiatrie', 2021.

La ville, par sa proximité, son réseau d'acteurs et par l'ensemble des établissements accueillant du public dont elle a la gestion, est **un des acteurs de première ligne dans l'alerte, le repérage et l'écoute**.

En particulier pendant la crise sanitaire, les villes par leurs services de santé publique ont déployé ou co-élaboré des actions avec les acteurs de leur territoire pour renforcer un premier niveau de réponse face aux sollicitations des habitants. Dans un contexte de saturation des services d'accueil et de soins, elles ont contribué à la mise en place de lignes d'écoute, l'ouverture de permanences de psychologues, et l'ouverture d'espaces ou de points d'écoute pour les habitants en relais de communication sur les services mis en place par les partenaires. Un accompagnement spécifique peut également être mené par le biais des CCAS pour les personnes en situation de vulnérabilité, de précarité ou de grande précarité. La ville peut également agir pour renforcer cette première ligne via **un programme de sensibilisation et de formation** à destination de ses agents, et d'un ensemble d'acteurs de la ville (cf. Semaines d'information sur la santé mentale et formations en premiers secours en santé mentale). Enfin, leur travail de partenariat, en coopération avec les acteurs du soin en santé mentale est fondamental pour aller au-delà de l'écoute, et répondre aux besoins de soin.

FACILITER LA CONCERTATION ENTRE LES ACTEURS POUR UN MEILLEUR ACCÈS AUX SOINS.

La crise sanitaire a révélé l'importance des besoins en santé mentale sur l'ensemble des territoires³⁴. Ainsi, le rôle des villes dans la concertation des acteurs sur le champ de la santé mentale est de plus en plus reconnu. **Les ateliers santé ville (ASV)** portés par la politique de la ville, ou encore **les contrats locaux de santé (CLS)** et

34 ['Face aux troubles psychiques dus à la crise, les remèdes des villes'](#), La Gazette, 2021.

35 [Projet territorial de santé mentale](#).

les conseils locaux de santé mentale (CLSM) sont des dispositifs qui permettent une action des villes sur ce sujet. Au-delà des conseils locaux de santé mentale, **les projets territoriaux de santé mentale (PTSM)** permettent d'articuler sur un territoire plus large des actions coordonnées autour de priorités définies nationalement³⁵.

La récente montée en puissance **des communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS)**, qui sont des réseaux de professionnels de santé articulés autour d'une stratégie et de projets communs, représente un levier supplémentaire pour agir en faveur de l'amélioration de la réponse aux besoins de santé mentale sur un territoire. À titre d'exemple, suite au travail de lien entre la ville et les médecins généralistes, certaines CPTS mettent en place des systèmes de soutien entre médecins généralistes et psychiatres afin d'améliorer la réponse aux besoins, ce qui renforce le lien entre l'hôpital, le CMP et la médecine de ville dans le suivi des patients. La ville joue à ce titre un rôle de liant, de mise en relation ou d'articulation entre tous ces acteurs. Elle peut aussi jouer un rôle de sensibilisation, de prévention et d'accompagnement en santé mentale auprès des publics, de ses agents et des élus, et ce, **en complémentarité avec les acteurs du soin**. La ville peut ainsi faciliter l'interaction entre les acteurs locaux pour favoriser l'accès aux soins en santé mentale et soutenir le développement de l'offre de soins.



CONCLUSION

VERS UNE APPROCHE DE 'SANTÉ MENTALE DANS TOUTES LES POLITIQUES'

À travers la lecture des différentes compétences et actions de la ville au prisme de la santé mentale, il apparaît clairement :

- d'une part, **la nécessité pour la ville de disposer de compétences et d'acteurs identifiés pour agir sur la santé mentale**, autour d'un service dédié et de son pendant partenarial qui peut être celui du conseil local en santé mentale (CLSM) ;
- d'autre part, **la nécessité d'améliorer la prise de conscience et la reconnaissance du rôle de l'ensemble des services de la ville dans leur impact, direct ou indirect, sur la santé mentale des habitants.**

Cette lecture de l'action publique locale au regard de la santé mentale et du bien-être de ses habitants nécessite d'être accompagnée par une véritable démarche inter-services soutenue par les directions et les élus. **C'est le sens de la démarche Villes-Santé.** Cette plus grande reconnaissance et montée en compétences de la collectivité sur les questions de santé mentale permettra à l'avenir, d'améliorer la réponse face aux crises et de réduire l'impact de celles-ci sur la santé mentale des habitants en apportant aux villes des leviers supplémentaires pour agir sur l'ensemble des facteurs impactant la santé mentale.



Sur le long-terme, il est à souhaiter que l'intégration de la 'santé mentale dans toutes les politiques' soit une réalité et devienne un élément majeur dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation des politiques publiques. De plus, au-delà de la mise en lumière de l'ensemble des leviers dont dispose la ville pour agir en faveur d'une meilleure santé mentale, les auteurs de cette note souhaitent souligner **le rôle de conseil dans la gestion de crise** que peut avoir une instance dédiée à la santé mentale (CLSM ou autre). Structurer une instance sur cette question pourrait permettre d'inclure les impacts sur la santé mentale dans les arguments d'aide à la décision politique, et compléter ainsi les actions de gestion des crises.

RESTEZ INFORMÉ !

Scannez ce QR code et recevez notre newsletter mensuelle !
Et rendez-vous sur villes-sante.com



Réseau français Villes-Santé
EHESP, bâtiment Max Weber
2, rue Henri Le Guilloux
35033 RENNES Cedex 9

secretariat@villes-sante.com
06 67 59 72 86

villes-sante.com