

# Etude bien-être

## Dossier de présentation

Mai 2011



**Bien-être** : la solution est-elle seulement individuelle? Le bien-être, c'est la santé ! C'est en tout cas ce qu'affirme l'Organisation Mondiale de la Santé qui la définit comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social* ». L'Association Santé Environnement France (ASEF), qui réunit plus de 2 500 médecins, a voulu savoir quels étaient les critères déterminants pour se sentir bien et a donc décidé de descendre dans la rue pour s'en rendre compte concrètement...

# Quelques mots sur l'ASEF

## Qui sommes-nous ?

Née en Provence en 2008, l'ASEF rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins en France sur le lien environnement-santé. Elle a été reconnue d'intérêt général en 2010.

Notre objectif est de sensibiliser et d'informer sur les impacts que peuvent avoir les pollutions environnementales sur la santé humaine. Nous travaillons sur des thématiques variées telles que l'impact sur la santé de la qualité de l'air intérieur et extérieur, de la qualité de l'eau, des polluants chimiques, des ondes électromagnétiques, du changement climatique, de la biodiversité...

## Les fondateurs



### Dr Pierre Souvet, Président de l'ASEF

Cardiologue à Vitrolles, il est le co-fondateur de l'ASEF. Il a été élu «Médecin de l'année» pour son action sur les questions de santé environnementales.



### Dr Patrice Halimi, Secrétaire général de l'ASEF

Chirurgien-pédiatre à Aix-en-Provence, il est le co-fondateur de l'ASEF. Il s'investit sur les questions liées à la santé et à l'environnement des enfants.

## Les actions

### Des études

L'ASEF a déjà réalisé de nombreuses études sur les PCB, l'air intérieur des crèches, les lits bébé, les ampoules à basse consommation, l'alimentation, le bien-être, la qualité de l'air extérieur...



### Des conférences



Nous organisons des conférences autour des problématiques santé-environnement : ondes électromagnétiques, réchauffement climatique, biodiversité, pollution de l'eau...

### Des supports de communication



Nous informons la population des impacts néfastes des pollutions environnementales sur la santé. Pour cela, nous avons élaboré un site internet, qui est aujourd'hui une bibliothèque d'informations en santé-environnement. Nous réalisons également des livrets gratuits sur des questionnements quotidiens : l'environnement de bébé, le bio-ménage, le bio-jardinage....



# L'étude

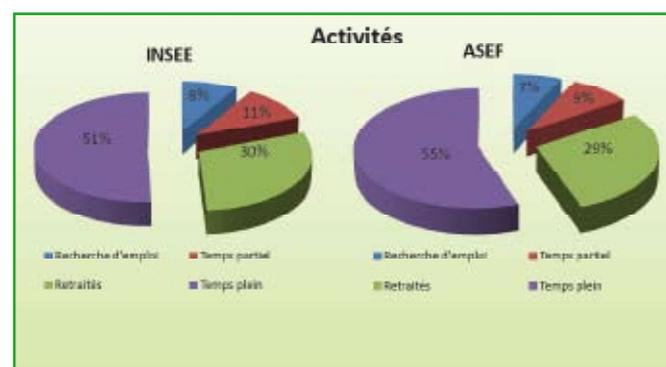
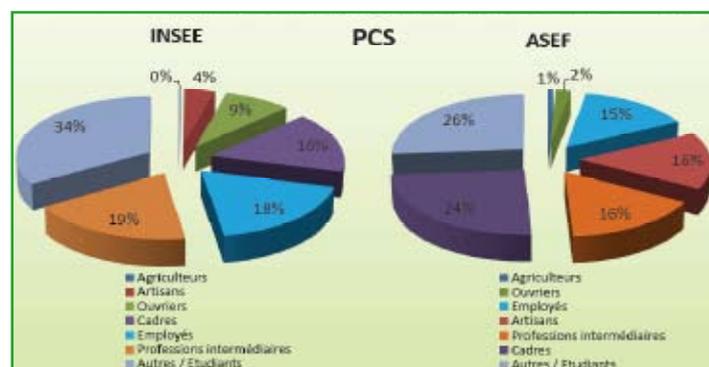
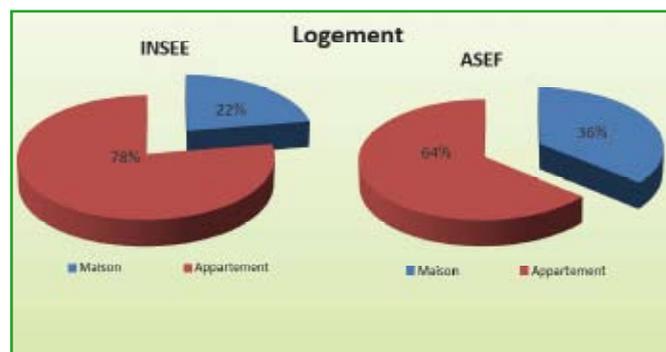
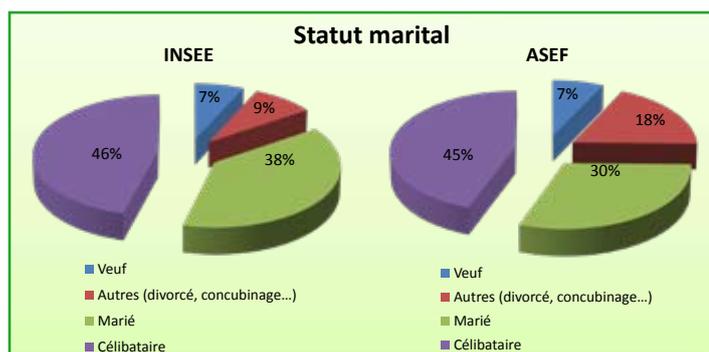
## Le Protocole

Afin de définir plus précisément à quoi était lié notre bien-être et donc notre santé, l'ASEF est descendue dans les rues d'Aix-en-Provence pour soumettre 1 000 habitants à son questionnaire.

Composé de 20 questions, le questionnaire portait sur l'état de santé global, l'anxiété, le lien social et l'argent.

« Nous avons voulu faire cette étude pour comprendre quels étaient les ressorts du bien-être afin d'agir plus efficacement en prévention, afin d'améliorer le quotidien de nos patients » explique le Dr Patrice Halimi, Chirurgien-Pédiatre à Aix-en-Provence et Secrétaire Général de l'ASEF.

## Le profil des sondés



# Les résultats

Comme l'étude menée en Grande-Bretagne en 2005 par l'Institut GFK NOP, les résultats globaux montrent que les gens, toutes catégories sociales confondues, n'associent pas particulièrement bien-être et argent... Augmenter notre pouvoir d'achat ne nous rendrait donc pas forcément plus heureux.....

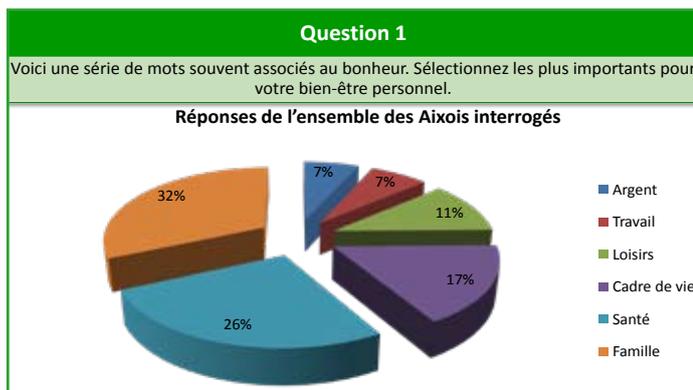
Dans le cas aixois, on observe quatre grandes tendances.

D'abord, les gens sont très sensibles à leur cadre de vie, ils en font un des éléments constitutifs du bien-être. Un tiers des personnes interrogées vivant dans les quartiers les plus défavorisés de la ville déclarent ainsi que pour se sentir mieux, il faudrait en priorité qu'elles aient un cadre de vie plus agréable.

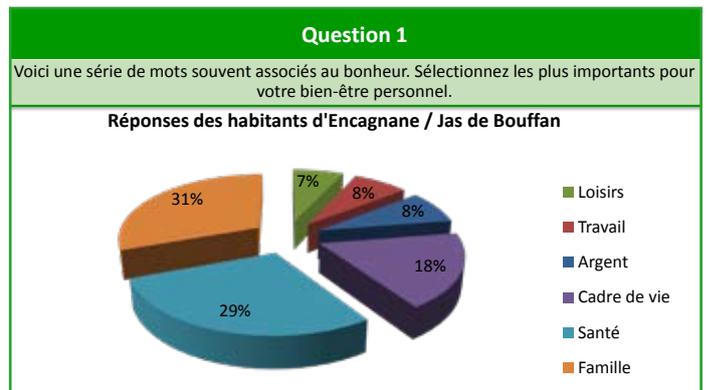
Deuxième point soulevé : l'impact de la pollution – avec trois quarts des Aixois qui affirment être gênés par celle-ci. On connaissait depuis longtemps les effets « objectifs » de la pollution de l'air sur la santé, mais pas les « subjectifs »....

Enfin, le bruit et la perte de temps – notamment dans les embouteillages, sont décrits par les Aixois comme les principales sources de nuisances...

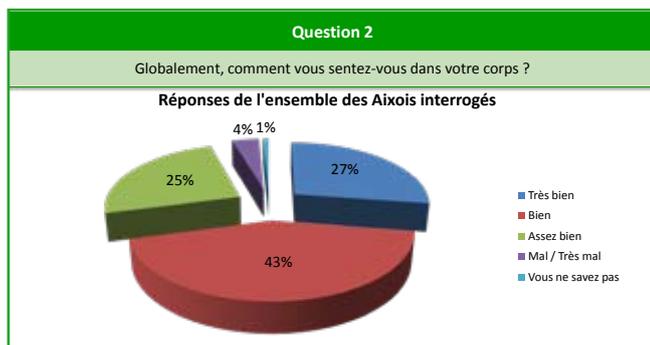
## Les questions



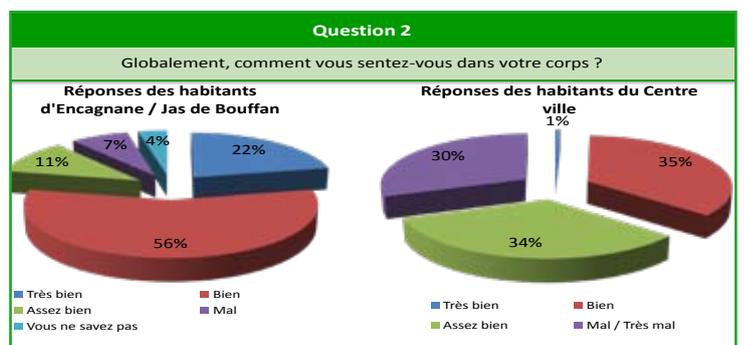
*Ce graphique montre davantage un besoin d'argent collectif (26% santé et 17% cadre de vie) qu'un besoin d'argent individuel (7%)*



*Les résultats sont les mêmes pour les quartiers Encagnane / Jas de Bouffan, quartiers populaires*



*A priori, les Aixois se sentent bien. Cependant, il est difficile d'avouer l'échec*



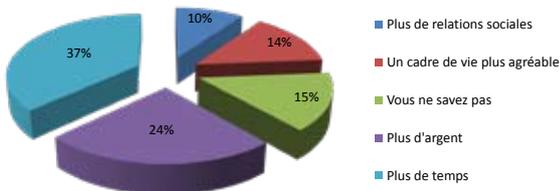
*Ces graphiques révèlent que les habitants d'Encagnane se sentent mieux que les habitants du centre ville*

# Les résultats

## Question 3

Pour vous sentir mieux, vous diriez qu'il faudrait en priorité que vous ayez :

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés

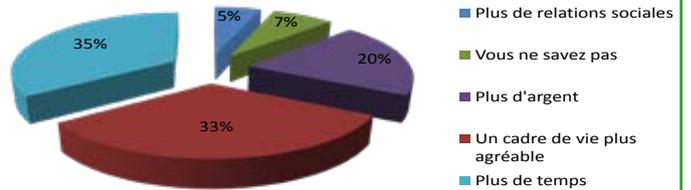


Près de la moitié des Aixois (51%) demande pour se sentir mieux d'avoir plus de temps et un cadre de vie plus agréable.

## Question 3

Pour vous sentir mieux, vous diriez qu'il faudrait en priorité que vous ayez :

### Réponses des habitants d'Encagnane / Jas de Bouffan

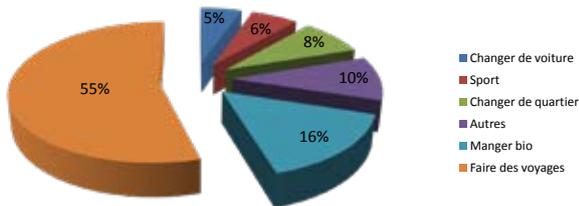


A Encagnane / Jas de Bouffan, plus de la moitié des personnes interrogées (66%) aimerait avoir plus de temps et un cadre de vie plus agréable pour se sentir mieux.

## Question 4

Si vous étiez augmenté(e), que feriez-vous en priorité pour améliorer votre bien-être ?

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés

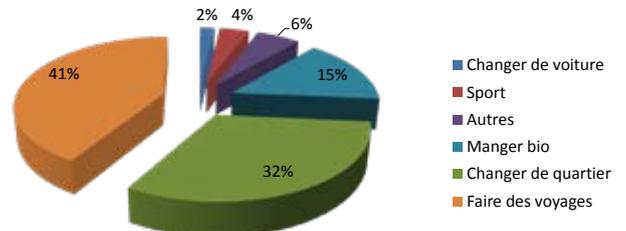


Si on résout le problème de l'argent, on observe que les Aixois souhaitent voyager, c'est-à-dire s'évader, changer de cadre de vie et aussi consommer des produits issus de l'agriculture biologique.

## Question 4

Si vous étiez augmenté(e), que feriez-vous en priorité pour améliorer votre bien-être ?

### Réponses des habitants d'Encagnane / Jas de Bouffan

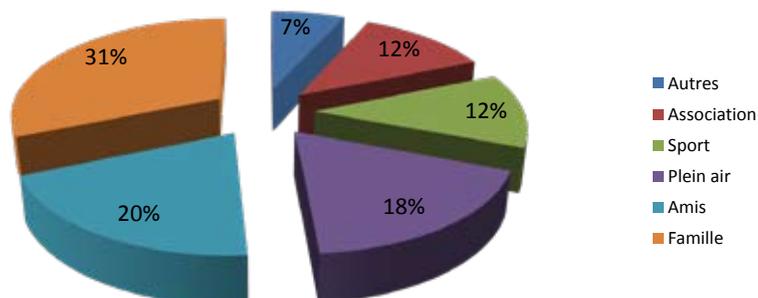


Pour les habitants d'Encagnane / Jas de Bouffan, on retrouve le désir de voyager (41%) mais surtout la volonté de changer de quartier (32%)

## Question 5

Si vous aviez plus de temps, vous le consacriez à :

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés

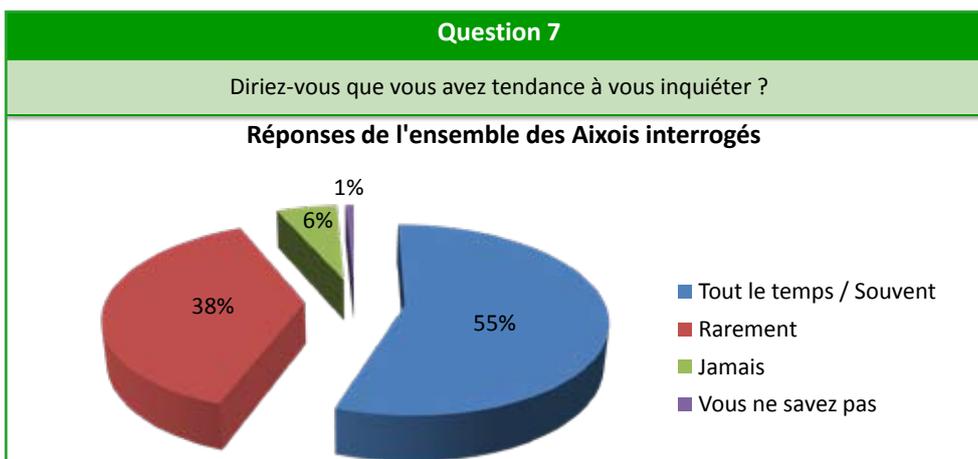


Si on résout le problème du temps, on observe comme pour la question 1 un besoin de lien social (famille, amis) et une recherche de l'amélioration du cadre de vie.

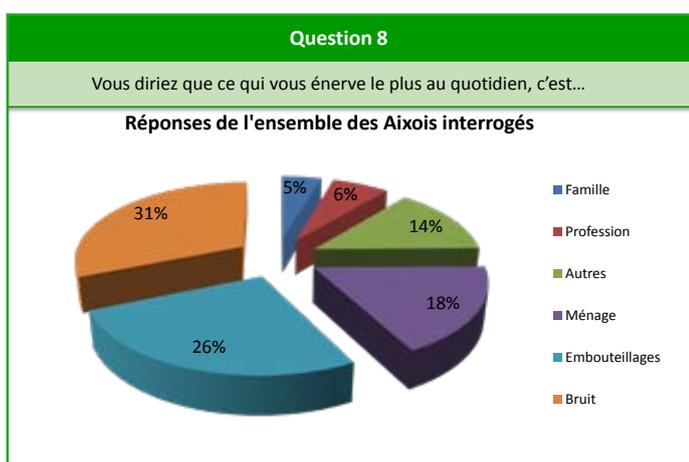
# Les résultats



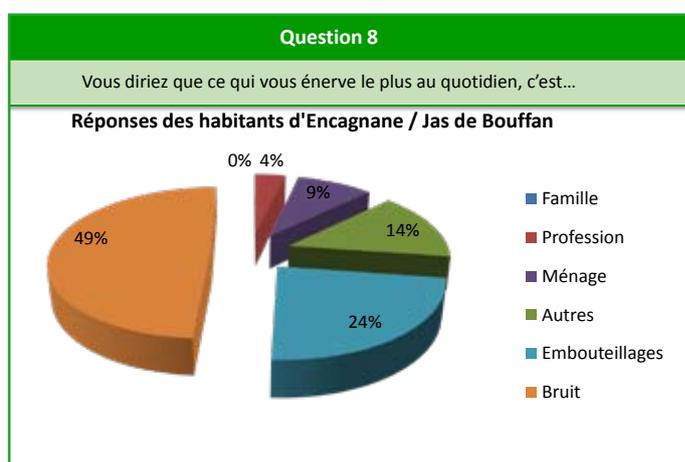
*Les Aixois sont à priori satisfaits de leur vie. Il y a cependant la possibilité d'avoir ici un biais car les gens ne veulent pas avouer en public leur malaise.*



*Un Aixois sur deux est souvent inquiet*



*Le bruit et les embouteillages arrivent en tête des nuisances les plus pénibles au quotidien. Un Aixois sur deux s'en plaint.*

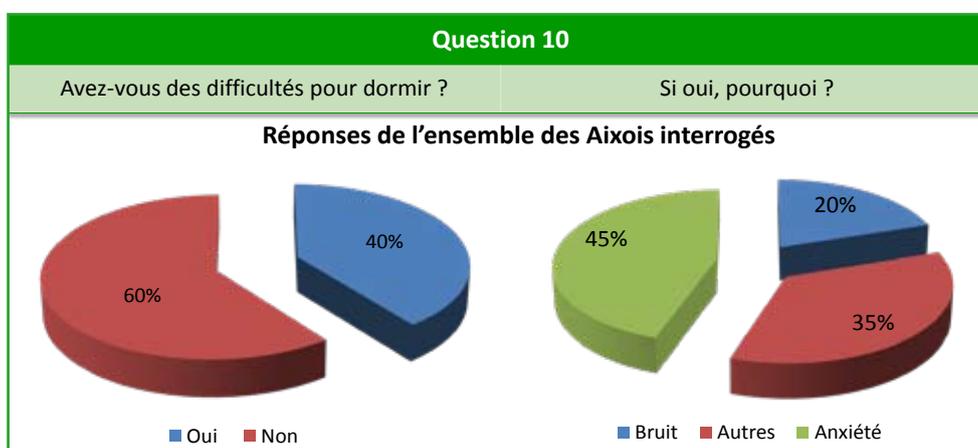


*Près d'un habitant sur deux se plaint du bruit dans les quartiers Encagnane / Jas de Bouffan.*

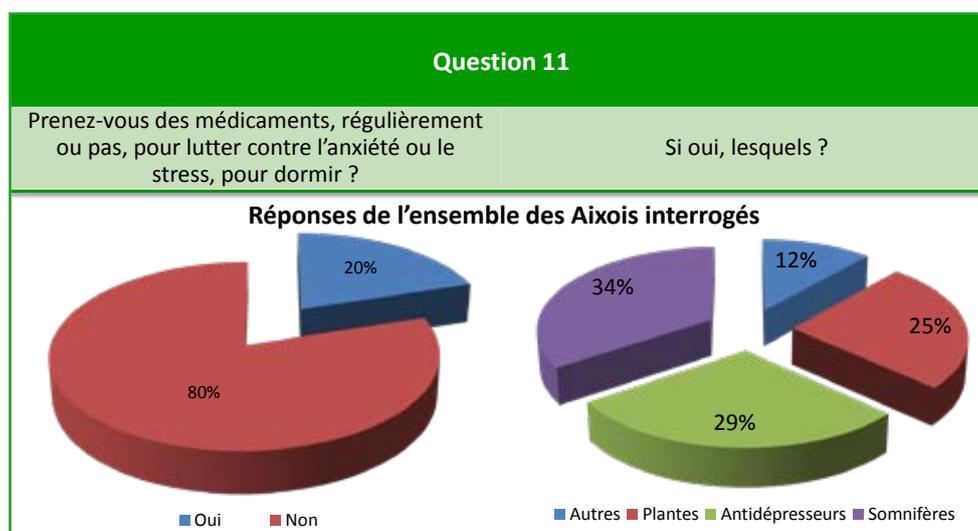
# Les résultats



*Les ¾ des Aixois ressentent la pollution de l'air.*



*Quatre Aixois sur dix ont du mal à s'endormir et 1 Aixois sur 5 qui n'arrive pas à dormir à cause du bruit et de l'anxiété.*



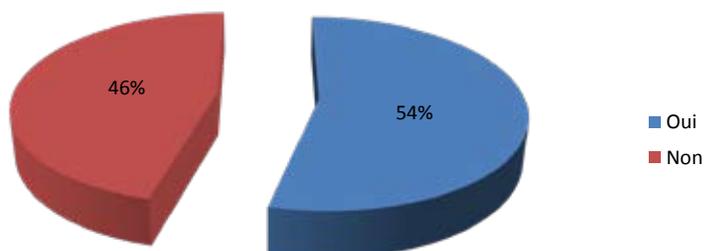
*1/5 des Aixois prennent des médicaments et 2/3 d'entre eux en prennent des « forts » (antidépresseurs et somnifères).*

# Les résultats

## Question 12

S'il y avait un médicament légal et disponible en magasin qui rendrait plus heureux et qui n'aurait pas d'effets secondaires, pensez-vous que vous en prendriez ?

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés



Presque un Aixois sur deux prendrait un médicament pour être plus heureux.

## Question 13

Avec combien de personnes proches discutez-vous au moins une fois par semaine ?

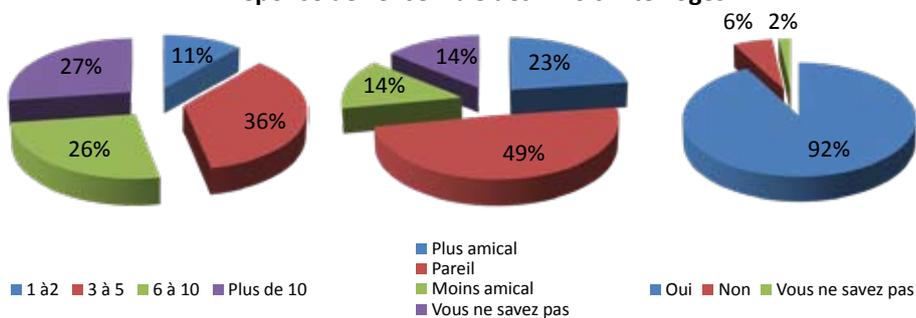
## Question 14

Il y a 10 ans, votre voisinage était :

## Question 15

En cas de problème grave, pouvez-vous appeler quelqu'un pour vous aider ?

### Réponse de l'ensemble des Aixois interrogés



Ces trois graphes montrent que les Aixois ont des relations sociales.

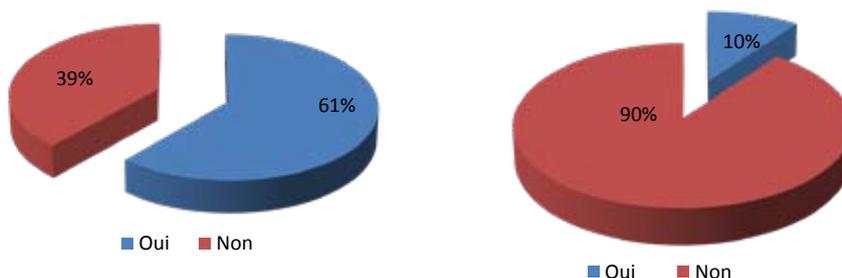
## Question 16

Vous arrive-t-il de vous sentir particulièrement angoissé (e) ou opprimé (e), lorsque vous êtes dans une foule ?

## Question 17

Vous arrive-t-il de vous sentir particulièrement angoissé (e) ou opprimé (e), lorsque vous êtes dans un espace vert ?

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés



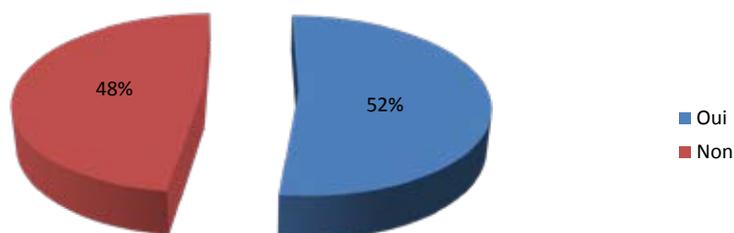
Les personnes interrogées se sentent mieux dans un espace vert que dans une foule.

# Les résultats

## Question 18

Faire les magasins, acheter de nouvelles choses, vous rend-il heureux ?

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés

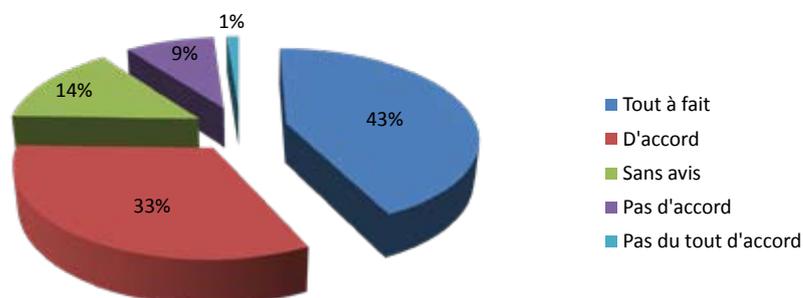


*Pour un Aixois sur deux il est important de consommer, tandis que pour l'autre moitié, ce n'est pas essentiel...*

## Question 19

Dites-moi si vous êtes d'accord ou non avec cette phrase : « Le 1<sup>er</sup> objectif d'un gouvernement doit être d'arriver à rendre son peuple le plus heureux possible et non le plus riche possible »

### Réponses de l'ensemble des Aixois interrogés

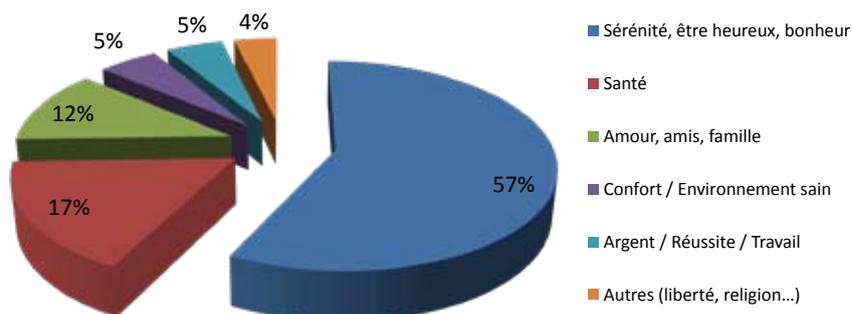


*Cette question montre que 70% des gens attendent que le collectif les aide à être heureux.*

## Question 20

Dites-nous avec vos propres mots ce que « bien-être » veut dire pour vous ?

### Résultats de l'ensemble des Aixois interrogés



*Plus d'un Aixois sur deux pense que le bien-être est synonyme de bonheur et de sérénité .*

# Les grandes tendances

Cette étude nous a permis de mesurer de façon locale et concrète quelles étaient les attentes des personnes interrogées. Au fil des questions, nous avons pu dégager quatre tendances fortes dans la constitution ou la dégradation du bien-être des Aixois et des Aixoises.

## Le cadre de vie

### Ce que nous apprend l'étude...

Au fil des questions, nous avons pu observer que la question du cadre de vie revenait de façon récurrente et ce, surtout dans les quartiers les plus populaires... En effet, un tiers des personnes interrogées vivant dans les quartiers d'Encagnane et du Jas de Bouffan déclarent que pour se sentir mieux il faudrait en priorité qu'elles aient un cadre de vie plus agréable et que si elles étaient augmentées, elles changeraient de quartier.

Autre élément lié au cadre de vie et pouvant nuire à notre bien-être: le manque d'espaces verts en ville. En effet, le sondage nous montre qu'un Aixois sur cinq, s'il avait plus de temps, aimerait se consacrer à des activités de plein air ou de jardinage, et que 9 Aixois sur 10 se sentent apaisés dans un espace vert !



### Urbanisme et santé ?

De nombreuses études scientifiques ont montré le lien entre urbanisme, espace vert et santé. En **2009, une étude hollandaise** a démontré que les personnes vivant à proximité d'espaces verts avaient moins de risque de dépression, d'anxiété, de stress et de maladies respiratoires. Une équipe de chercheurs de Bilthoven a comparé les données de 350 000 dossiers médicaux en tenant compte du lieu d'habitat de leurs propriétaires. Les principaux résultats montrent que jardins et espaces verts ont un impact positif marqué contre la dépression et l'anxiété (réduction du stress et des troubles de l'attention), que l'amélioration de la qualité de l'air induite par les parcs, et la possibilité d'y pratiquer des exercices physiques, réduisent la fréquence des maladies respiratoires chez les riverains et enfin que les enfants de moins de 12 ans et les personnes à faible revenu, qui passent plus de temps dans les environs de leur domicile, sont plus particulièrement sensibles à ces bienfaits. Toitures végétalisées, parcs et jardins, paysagisme d'intérieur... tous ces aménagements contribueraient à préserver la nature en ville et donc à prévenir le stress et les maladies (1).

Autre étude montrant l'importance du végétal pour la santé humaine : **l'étude Ulrich**. Dans les années 80, cette étude américaine a montré que des patients hospitalisés qui jouissaient de la lumière naturelle et d'une vue directe sur des arbres à l'extérieur bénéficiaient d'un temps d'hospitalisation postopératoire plus court, créaient moins de tension avec le personnel et présentaient moins de complications mineures à traiter (maux de tête, nausées, etc.) que les groupes-témoins qui n'avaient pour leur part qu'une vue sur un mur voisin (2).

Enfin récemment, des géographes se sont interrogés sur le mal-être chez les individus habitant en ville. **Nicole Mathieu, chercheuse au CNRS**, fait clairement le lien entre le bien-être et le lieu où l'on réside. Selon leur recherche, aujourd'hui, les individus voient davantage les inconvénients de la ville et l'on remarque une confrontation entre la représentation de la vie en ville (négative) et la représentation de celle à la campagne (positive). La mise en place du durable et du vert au sein de la ville serait un moyen d'apporter davantage de bien-être à la population (3).

(1) Source : Maas J. Morbidity is related to a green living environment. J Epidemiol Community Health. Published Online First: 15 October 2009. doi:10.1136/jech.2008.07903

(2) Source : Ulrich R.S.. View through a window may influence recovery from surgery, 1984, Science, 224(4647):420-421

(3) Source : N. Mathieu, D. Martouzet, Y. Guermont, « Pour de nouvelles approches vers des villes durables », NSS Dialogues, EDP Sciences 2010

# Les grandes tendances

## La qualité de l'air

### Ce que nous apprend l'étude...

A la question « Diriez-vous que la pollution de l'air nuit à votre bien-être ? », trois quarts des Aixois et Aixoises ont répondu oui ! On sait depuis longtemps que la pollution de l'air nuit à la santé de chacun de nous, mais on parlait souvent d'une nuisance insidieuse qu'on avait du mal à percevoir... Aujourd'hui, ce chiffre nous montre que cette pollution est ressentie par la majorité d'entre nous comme une nuisance et qu'elle impacte notre sentiment bien-être.



### Pollution de l'air et santé ?

L'impact de la pollution de l'air sur la santé n'est plus à démontrer... Les études scientifiques sur le sujet sont nombreuses. Notons tout de même l'**étude ISAAC**, publiée en 2007 et réalisée dans six villes françaises sur près de 8 000 enfants. Celle-ci a permis pour la première fois en France de démontrer l'effet de la pollution atmosphérique sur le développement de l'asthme et des allergies. Les résultats montrent une augmentation significative de ces pathologies même dans les zones où les niveaux de pollution atmosphérique sont proches des moyennes maximales recommandées par l'OMS ! Les enfants résidant depuis huit ans dans des zones à pollutions élevées ont 3 fois plus d'eczéma, 1.5 fois plus d'asthme et presque 2 fois plus d'asthme à l'effort ! L'équipe a noté qu'on observait des effets nocifs à des valeurs voisines (12 µg/m<sup>3</sup>) du seuil limite recommandé par l'OMS (10 µg/m<sup>3</sup>) !

Plus récemment encore, l'**étude APHEKOM**, publié par l'Institut de Veille Sanitaire, a montré l'importance de l'impact sanitaire de la pollution de l'air. Menée dans 12 pays européens, celle-ci démontre que la diminution des particules fines dans l'air de nos villes permettrait d'augmenter notre espérance de vie. A Marseille, si on respectait l'objectif de qualité de l'OMS (10µg/m<sup>3</sup>), l'espérance de vie aurait augmenté de 8 mois. Dépasser ces recommandations entraîne également une augmentation des pathologies chroniques : asthme chez l'enfant ou maladies cardiovasculaires chez les plus de 65 ans (4).

Enfin en mars dernier, l'**ASEF a réalisé son étude « Poussette »**. L'objectif de cette étude était de « faire une photo » permettant d'observer ce que respire un bébé à un instant « t » lorsqu'il est promené dans la rue à Aix-en-Provence. Résultats ? Peu importe le lieu et le niveau de vie, tout le monde a droit à son lot de microparticules! Gare routière, arrivée de l'autoroute où se trouve un célèbre fast-food, zone de travaux dans les rues du centre-ville, marché du Cours Mirabeau, fête foraine, collèges, etc. les taux relevés sont de 2 à 6 fois plus élevés que l'objectif de qualité de l'OMS !



(4) Source : APHEKOM (Improving Knowledge and Communication on Air Pollution and Health in Europe), coordonnée par Institut de veille sanitaire, 2 mars 2011

# Les grandes tendances

## Le bruit

### Ce que nous apprend l'étude....

A la question, « qu'est-ce qui vous énerve le plus au quotidien », 31 % des Aixois ont répondu le bruit ! Quant aux habitants des quartiers d'Encagnane et du Jas de Bouffan, ils sont 50% à avoir choisi cette réponse ! Des nuisances sonores qui posent des problèmes de sommeil. Un Aixois sur cinq prend des médicaments pour dormir - les deux tiers d'entre eux utilisant des traitements forts (antidépresseurs, somnifères).



### Bruit et santé ?

Selon l'**OMS**, « le bruit constitue un facteur environnemental de stress susceptible de provoquer des effets cardiovasculaires permanents, tels que l'hypertension et l'ischémie cardiaque, chez des individus sensibles exposés de façon prolongée à des niveaux élevés de nuisance sonore ».

Une **étude Suédoise de 2009** réalisée sur 1953 sujets a montré que le bruit du trafic routier la nuit augmentait le risque d'hypertension. En effet, la prévalence et l'incidence de l'hypertension ont été examinées dans une commune suédoise partiellement affectée par le bruit d'une route très fréquentée (20 000 véhicules/24 h) et du chemin de fer (200 trains/24 h). Cette étude montre une association positive entre le bruit du trafic routier et l'hypertension chez les hommes, ainsi qu'une relation exposition-réponse(5).

Le bruit a également **un impact important sur le sommeil**, et donc sur le bien-être et la qualité de vie. Fatigue chronique excessive, somnolence, réduction de la motivation de travail, baisse des performances conduisant souvent à un sentiment de frustration et à des conflits avec les autres travailleurs, voici quelques-uns des effets de la privation de sommeil. Pour des travailleurs qui ont besoin de maintenir un très haut niveau de vigilance, l'anxiété liée à la privation chronique de sommeil peut être particulièrement marquée car ils savent que cette dernière affecte leurs possibilités de concentration sur leurs tâches et entraîne des baisses momentanées de l'attention. Cet état anxieux peut également se traduire par une augmentation des erreurs et générer des plaintes médicales. Des études ont montré les effets de l'exposition au bruit sur la santé, tant dans la surconsommation médicamenteuse que dans l'augmentation des admissions dans les centres de soins psychiatriques (6).



(5) Source: Barregard L, Bonde E, Ohrström E. Risk of hypertension from exposure to road traffic noise in a population-based sample. *Occup Environ Med.* 2009 Jun;66(6):410-5. Epub 2009 Feb 2

(6)Source: Muzet A. [The effects of noise on sleep and their possible repercussions on health]. *Med Sci (Paris).* 2006 Nov;22(11):973-7. Review. French

# Les grandes tendances

## La perte de temps

### Ce que nous apprend l'étude

Plus d'un Aixois sur trois affirme que pour se sentir mieux il faudrait qu'il ait en priorité plus de temps ! Et ce temps, ils sont plus de la moitié à affirmer que s'ils en avaient plus, ils le consacraient à leur famille et à leur amis ! Un temps précieux et pourtant perdu quotidiennement dans les embouteillages – un quart des Aixois affirmant que c'est ce qui les énervent le plus au quotidien !

### Perte de temps et santé ?

L'allongement de l'espérance de vie et la diminution du temps de travail nous ont rendus maîtres de notre temps libre. Il est donc devenu intolérable qu'on nous le vole ... Comme le souligne le **sociologue Jean Viard**, « *l'apport fondamental des 35 heures est de rendre les gens davantage maîtres de l'organisation et des usages de leur temps de non-travail* ». Le temps devient un bien de plus en plus rare subjectivement, même quand tout démontre qu'objectivement nous disposons de plus de disponibilités. En effet, en moins d'un siècle, le temps libre a été multiplié par quatre, passant de 100 000 à 400 000 heures ! (7)

Aujourd'hui, **passer du temps dans les bouchons est vécu comme une agression, comme un vol imposé par la collectivité** à l'individu. En effet, même si, on l'a vu on dispose de plus de temps, on veut être libre d'en faire ce que l'on veut et on supporte mal que notre temps libre soit « perdu » dans les bouchons alors qu'on pourrait le passer à s'occuper de ses enfants, à faire du sport ou à cuisiner. Ce temps « perdu » suppose un accroissement du sentiment de frustration, et peut augmenter le niveau de stress. Selon la définition utilisée par la médecine du travail « *Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. (...) Le stress affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité de la personne qui y est soumise* »....



(7) Source : Éloge de la mobilité – Essai sur le capital temps libre et la valeur travail Jean Viard, Paris, Éditions de l'Aube, mai 2006, 205 p.

# Conclusion

## Le politique peut-il nous rendre heureux ?

Notre enquête a révélé que 70% des gens avaient répondu qu'ils étaient d'accord sur le fait que le premier objectif d'un gouvernement devait être d'arriver à rendre son peuple le plus heureux possible et non le plus riche possible. Un score qui révèle que le bien-être n'est pas une simple affaire individuelle et qu'il est possible de faire quelque chose ensemble pour vivre mieux...

Cette étude nous a permis de nous rendre compte que le bien-être est à la fois basé sur des éléments personnels (la façon dont on se sent dans son corps...) mais aussi sur des critères relevant de la vie en collectivité, du bien commun. Bruit, pollution, espace vert, embouteillages, toutes ces nuisances relèvent de notre vivre ensemble. Une ville peut donc par les politiques publiques qu'elle décide de mettre en place améliorer considérablement le bien-être de ses citoyens !

En effet, lorsque les Aixois et les Aixoises lient leur bien-être (ou leur mal être) au cadre de vie, à la pollution de l'air, au bruit et aux embouteillages chronophages, ils posent le problème d'un service de transports en commun de qualité.... Le nœud des problèmes aixois réside dans la mobilité, qui est bien un enjeu collectif et non individuel !

*« Compte tenu de ces résultats, nous avons pris la décision de réaliser dans les mois qui viennent des entretiens avec 100 Aixois pour leur demander quels transports en commun ils souhaiteraient...pour se sentir mieux ! L'objectif étant de travailler ensemble de façon locale et concrète sur les perspectives possibles pour mettre en place des transports respectueux de la santé et du bien-être de chacun »* déclare le Dr Patrice Halimi, Secrétaire général de l'ASEF.



### L'étude de satisfaction réalisée par la municipalité d'Aix en 2010

Fin 2010, la Mairie d'Aix a publié les résultats de son étude de satisfaction réalisée sur 500 personnes par téléphone. Selon cette étude, 92% des Aixois sont satisfaits de vivre à Aix.

Cependant, si on s'intéresse aux questions posées pour arriver à ces résultats, on se rend compte que globalement, elles portaient sur la culture et le tourisme, le cadre de vie (climat, architecture, population,...) et les défis que la ville devait relever.

Rien sur les aspects liés à la santé et sur la façon dont les Aixois perçoivent la vie en collectivité.



Association  
Santé  
Environnement  
France

**Contact presse :**

**Ludivine Ferrer ou Sarah Norest**

**Tel : 04 88 05 36 15**

**Email : [presse@asef-asso.fr](mailto:presse@asef-asso.fr)**

**[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)**

# Conférence



## SANTÉ BIODIVERSITÉ

Préserver la biodiversité,  
c'est aussi protéger sa santé.



**Vendredi 17 juin 2011 de 11h à 17h**  
**Faculté d'Aix-en-Provence (Entrée libre)**