



CIPRA

VERSION FRANÇAISE ISSN 2225-3882

ALPENSCÈNE

LA REVUE DE LA CIPRA

N° 111/2024



Des Alpes saines,
des êtres sains

Risques et effets indésirables de la crise climatique

Éditorial Page 3

Le visage des Alpes

Portrait de la senior du climat Pia Hollenstein Page 4

Des Alpes saines, des êtres sains**Quel est l'état de santé des Alpes ?**

Nouveaux facteurs de stress, adaptation et protection Page 5

Lorsque le climat est source de maladies

Chaleur, allergies et pollution atmosphérique Page 8

De l'îlot de chaleur à la ville éponge

Quelques exemples de communes plus saines Page 10

La montagne comme thérapie

Bouger, une activité salutaire dans la nature Page 11

Panorama

Grille de mots croisés : Alimentation saine, planète saine Page 12

« La grande majorité des gens ont envie de l'avenir »

Entretien avec la médecin Bea Albermann Page 14

« Penser de manière plus collective est une grande opportunité »

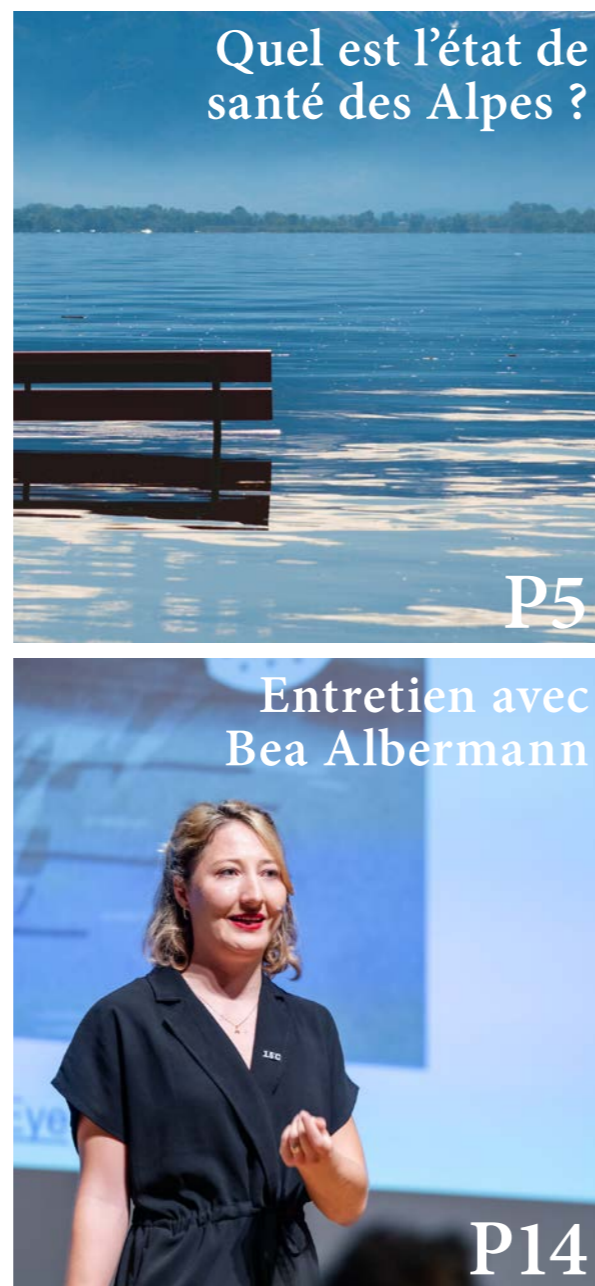
Interview avec la psychologue de l'environnement Anna Pribil Page 17

Vivre dans les Alpes au temps du changement climatique – Témoignages

Sept personnes concernées issues de sept régions Page 18

Regard oblique La Semaine Alpine fête ses 20 ans !

Une plateforme pour le développement durable Page 20

Par monts et par vaux Page 22 Point d'orgue Page 23**Bande-annonce** Page 24

Schaan/LI, juin 2024

**Chère lectrice,
cher lecteur,**

Vous rappelez-vous la vague de chaleur de juin 2023 ? Sidérée, je suivais les prévisions météo, car notre « ForumFutur Alpes » au Liechtenstein se tenait peu après : le jour de l'événement, il devait faire 36 °C. J'ai été prise de panique, ne sachant comment créer une atmosphère agréable dans une salle de conférence avec une telle chaleur. Je me suis mise à réfléchir : par quels moyens pourrions-nous proposer des possibilités de rafraîchissement ? Devrions-nous repousser les excursions en haute altitude ? Que faire, si quelqu'un subissait un coup de chaleur ?

En effet, quelle que soit la météo, au ForumFutur Alpes, dont le titre était « Ma santé, notre climat », la chaleur a été un sujet de discussion. Non seulement la chaleur, mais également d'autres effets de la crise climatique ont une influence sur notre santé : catastrophes naturelles meurtrières, propagation des moustiques tigres et donc de nouvelles maladies, hausse des allergies et souffrances psychologiques. Au ForumFutur Alpes, les participant-e-s n'ont pas seulement évoqué les angoisses et les risques, mais aussi la synergie existante entre promotion de la santé et crise climatique : se déplacer à vélo plutôt qu'en voiture, consommer des aliments locaux et de saison, pratiquer une agriculture écologique, plus d'arbres et d'eau en zones urbaines et bien d'autres solutions inspirées par la nature.

Avec ses paysages naturels uniques et ses altitudes variées, la région alpine dispose d'un potentiel énorme : c'est pourquoi nous



devons tou-te-s nous unir afin de préserver ce trésor de santé. Au ForumFutur Alpes, des participant-e-s originaires de différents pays alpins et de différents horizons ont partagé leurs connaissances et se sont mis-e-s en réseau. Cela m'a ouvert les yeux : en agissant ensemble, notre impact est beaucoup plus fort. Il est indispensable de lutter contre la crise climatique pour protéger la nature, mais également pour ne pas mettre notre propre santé en danger. D'ailleurs, je craignais que l'événement ait lieu au moment de la canicule mais cela s'est avéré injustifié : le premier jour, il faisait 20 °C et il pleuvait légèrement.

Anna MehrmannGestion des événements et de la communication
chez CIPRA International**CIPRA, UNE ORGANISATION****AUX ACTIVITÉS ET AUX VISAGES MULTIPLES**

La Commission Internationale pour la Protection des Alpes, la CIPRA, est une organisation faitière non gouvernementale avec des représentations nationales dans sept pays alpins ; elle regroupe plus de cent associations et organisations. Elle œuvre pour un développement durable dans les Alpes, comprenant la préservation du patrimoine culturel et naturel, de la diversité régionale, ainsi que la proposition de solutions transnationales répondant aux problèmes rencontrés dans l'espace alpin.

MENTIONS LÉGALES**Éditeur** : CIPRA International**Rédaction** : Anna Mehrmann, Michael Gams (responsable)**Autres auteur-trice-s** : Marco Battain, Caroline Begle, Heinz Fuchsigs, Michael Gams, Magdalena Holzer, Veronika Hribernik, Sophie Mahlknecht, Anna Mehrmann, Veruska Muccione**Traductions** : Lea Burjan, Reinhold Ferrari, Maria Nievoll**Relecture** : Caroline Begle, Inès Hubert, Francesco Pastorelli, Nina Pirc**Concept graphique et mise en page** : Jenni Kuck**Impression** : Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH/A **Tirage** : 12 000 exemplaires

Paraît périodiquement en version française, allemande, italienne et slovène. La reproduction des articles de cette revue est autorisée sur demande à condition d'indiquer les sources et d'envoyer un exemplaire après parution.

Abonnements : *Alpenscène* peut vous être envoyée gratuitement par CIPRA International : www.cipra.org/alpenscene

Alpenscène est publiée par CIPRA International avec le soutien du Ministère allemand de l'Environnement, de la Protection de la nature et de la Sécurité nucléaire, la Principauté du Liechtenstein et de la fondation Aage V. Jensen Charity Foundation.

GOUVERNEMENT
DE LA PRINCIPAUTÉ DU LIECHTENSTEINAage V. Jensen
Charity Foundation/LI**CIPRA INTERNATIONAL**

Kirchstrasse 5, LI-9494 Schaan

Tél. : +423 237 53 53 **Courriel** : international@cipra.org**Site web** : www.cipra.org**COMITÉS NATIONAUX****CIPRA Autriche**

Dresdner Straße 82/7. OG, A-1200 Wien

Tél. : +43 1 401 13 21 **Courriel** : oesterreich@cipra.org**Site web** : www.cipra.org/at**CIPRA Suisse**

Birkenweg 61, CH-3013 Bern

Tél. : +41 078 267 53 90 **Courriel** : schweiz@cipra.org**Site web** : www.cipra.ch**CIPRA Allemagne**c/o Bund Naturschutz,
Pettenkoflerstraße 10a, D-80336 München**Tél.** : +49 89 23 23 98 40 **Courriel** : deutschland@cipra.org**Site web** : www.cipra.de**CIPRA France**

5, Place Bir Hakeim, F-3800 Grenoble

Tél. : +33 476 42 87 06 **Courriel** : france@cipra.org**Site web** : www.cipra.org/fr**CIPRA Liechtenstein**

c/o LGU, Kirchstrasse 5, LI-9494 Schaan

Tél. : +423 232 52 62 **Courriel** : liechtenstein@cipra.org**Site web** : www.cipra.org/li**CIPRA Italie**

c/o Pro Natura, Via Pastrengo 13, I-10128 Torino

Tél. : +39 011 54 86 26 **Courriel** : italia@cipra.org**Site web** : www.cipra.org/it**CIPRA Slovénie**

Društvo za varstvo Alp, Trubarjeva cesta 50, SI-1000 Ljubljana

Tél. : +386 59 071 322 **Courriel** : slovenija@cipra.org**Site web** : www.cipra.org/sl**REPRÉSENTATION RÉGIONALE****CIPRA Tyrol du Sud**c/o Dachv. für Natur- und Umweltschutz,
Kornplatz 10, I-39100 Bozen**Tél.** : +39 0471 97 37 00 **Courriel** : info@umwelt.bz.it**Site web** : www.umwelt.bz.it**Membre associé**Fédération néerlandaise de la Montagne
et de l'Escalade (NKBV)

Houttuinlaan 16A, NL-3447 GM Woerden

Tél. : +31 34 84 09 521 **Courriel** : info@nkbv.nl**Site web** : <https://nkbv.nl>



Pour Pia Hollenstein, protéger le climat est un droit humain fondamental.

La senior du climat

« Le seul but de notre association, c'est de poursuivre la Suisse en justice », nous dit Pia Hollenstein avec malice. Ayant grandi avec huit frères et sœurs dans une ferme de montagne en Suisse, elle a rapidement appris à s'imposer. Et même au tribunal, s'il le faut.

« On n'attache pas une chèvre », lui dit son père lorsqu'elle avait 7 ans. Avant d'aller à l'école, elle gardait donc la chèvre. Comme ancienne membre du Conseil national pour le parti des Verts, infirmière ou enseignante en école professionnelle, Pia Hollenstein s'est occupée toute sa vie durant de nature et de questions de santé – y compris hors de son pays. Pendant trois ans, elle a dirigé un centre de santé en Papouasie-Nouvelle-Guinée. Au fil du temps, elle est « devenue de plus en plus consciente de l'importance de protéger l'environnement ». Elle a manifesté à Berne contre le dépérissement forestier. En 1991, elle a obtenu le premier siège des Verts au Conseil national. Elle a perçu le changement climatique pour la première fois sur les sommets de 4 000 mètres en Suisse au cours de ses sorties d'alpinisme. Lorsqu'elle est retournée sur les mêmes montagnes des décennies plus tard, elle a dû marcher une heure de plus, « car il n'y avait que des gravats, et plus de neige ». Tout cela a fait réfléchir Pia. « À mon avis, il est dramatique que nous ne prenions pas soin de notre précieuse eau de glacier. » À 73 ans, elle pourrait pourtant profiter de la retraite. Au lieu de cela, le 29 mars 2023, elle et d'autres femmes de l'association « Aînées pour la protection du climat Suisse » se sont rendues à la Cour européenne des droits de l'homme à Strasbourg. S'y est tenue l'audience publique faisant suite à la plainte qu'elles avaient déposée deux ans plus tôt, au sujet du droit à la santé. En Suisse, elles avaient été déboutées par toutes les instances juridiques, y compris le Tribunal fédéral. Des études montrent que les vagues de chaleur touchent

Pour Pia Hollenstein, la Suisse n'en fait pas assez pour lutter contre les risques croissants sur la santé liés au changement climatique.

Aux côtés de 2 600 autres seniors du climat, elle a donc déposé plainte auprès de la Cour européenne des droits de l'homme – avec succès.

plus les femmes âgées que les hommes. C'est pourquoi, en 2016, l'association des Aînées pour la protection du climat Suisse a été créée, avec le soutien de Greenpeace. Elle compte aujourd'hui environ 2 600 plaignantes. « Pour la première fois, une plainte porte sur une violation des droits de l'homme, pas seulement sur la protection de l'environnement », explique Pia Hollenstein. La plainte suscite un intérêt international. Pia a déjà donné des dizaines d'interviews, notamment pour la radio australienne ou à une journaliste émiratie. Il-elle-s se seraient intéressé-e-s à ces « femmes âgées qui viennent de Suisse ». Le style de Pia, drôle et déterminé, impressionne. Elle prononce des allocutions pour « Fridays for Future » et participe, en tant que catholique, à des événements de l'Église pour la protection du climat. « De cette manière, on peut toucher une part importante de la population, qui pourrait en faire bien plus qu'aujourd'hui. » Elle déclare être plus souvent invitée par des communautés protestantes que catholiques. « Dans ce milieu, il y a une plus grande prise de conscience. » Elle passe beaucoup de temps dans la nature, ce qui est bénéfique non seulement à sa forme physique mais aussi à son état mental. « Cela me procure la force nécessaire. » Elle continue à faire des randonnées et de l'escalade, mais plus à des altitudes de 4 000 m – elle serait trop lente pour cela. « Je bouge beaucoup et j'ai une approche positive de la vie. » La persévérance de Pia et des autres Aînées pour le climat a fini par payer : le 9 avril 2024, la Grande chambre de la Cour européenne des droits de l'homme (CEDH) a jugé que la Suisse violait les droits humains des femmes âgées en raison de son manque d'initiative pour lutter contre le changement climatique qui progresse. ▲

Michael Gams, CIPRA International

Photo : Caroline Minjolle

Quel est l'état de santé des Alpes ?

Chaleur, glissements de terrain, inondations : la région alpine est fortement touchée par la crise climatique. L'espace alpin, avec ses paysages naturels uniques et ses différentes altitudes, recèle pourtant un formidable potentiel de santé pour les êtres humains.



Débordement du lac Majeur, situé entre l'Italie et la Suisse.

Photo : matsilvan/istock



Les Alpes, région sinistrée ...



... et destination paradisiaque.



Veruska Muccione est chercheuse de renom à l'Institut de Géographie de l'Université de Zurich et à l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage, WSL. Elle a pour objets d'étude les crises climatiques, les adaptations ainsi que les décisions d'adaptation, en particulier dans les régions montagneuses et zones urbaines. Elle a dirigé plusieurs projets de recherche nationaux et internationaux, qui visent à comprendre les effets du changement climatique sur les ressources en eau, les risques naturels et sur la santé, ainsi qu'à évaluer les solutions d'adaptation. En outre, au sein du groupe de travail II du sixième rapport d'évaluation du GIEC, elle était l'auteure principale du chapitre Europe et du chapitre transversal Montagnes.

Le changement climatique modifie le profil de risque de la région alpine et des régions qui en sont limitrophes. Le lien inextricable entre la santé de cet espace et ses habitant-e-s et les aléas du climat est de plus en plus visible. Durant la dernière décennie, les écosystèmes alpins et les communautés qui en dépendent ont été fortement affectés par des périodes de chaleur et de sécheresse prolongées. Les conséquences en sont : la baisse de la hauteur et de la durée de la couverture neigeuse à basse altitude, la perte de la surface glacière, la fonte accrue du permafrost, la multiplication et l'augmentation de la taille des lacs glacières. Dans l'ensemble, cette tendance va se poursuivre au cours du 21^e siècle, voire se renforcer (selon les scénarios climatiques respectifs). Cela entraînera des conséquences négatives sur la cryosphère de montagne, la biodiversité, les services écosystémiques et le bien-être humain.

DE NOUVEAUX FACTEURS DE STRESS

Jusqu'à présent, la recherche sur les effets du changement climatique en régions montagneuses n'a abordé que de manière marginale les effets de la hausse des températures sur la santé et les relations complexes entre montagnes et plaines. Les études pour comprendre les consé-

quences se sont principalement focalisées sur les changements écologiques et hydrologiques dans les Alpes, négligeant ainsi en partie l'importante dimension sanitaire. C'est pourtant précisément dans l'interaction singulière entre altitude et climat que se cachent des informations capitales sur les répercussions en matière de santé. La faune et la flore locales ainsi que les habitant-e-s, qui se sont depuis longtemps adaptés-e-s à un climat plus froid, se voient confronté-e-s à des facteurs de stress qui leur étaient jusqu'ici inconnus, et particulièrement forts dans les villes des étroites vallées alpines.

Parmi les effets directs du changement climatique sur la santé humaine, on compte un risque accru de maladies et blessures liées au climat, des taux de mortalité plus élevés et une hausse du nombre des maladies cardio-vasculaires (p.8). Il peut également exercer une influence indirecte, notamment sur la santé mentale ou le bien-être (p. 17). En outre, le changement climatique a un impact sur la qualité de l'air et augmente le risque de pollution de l'air. Dans les Alpes, ses conséquences varient selon la région et dépendent de l'environnement social, économique et culturel, qui peut tout aussi bien renforcer qu'affaiblir les effets et risques liés au climat. Lorsque les températures augmentent, la stabilité des régions de mon-

tagne est mise en péril, ce qui entraîne une hausse du nombre de glissements de terrain et d'inondations, comme l'a rapporté le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) en 2022. Cela met des vies humaines en danger, et est également un facteur de stress et d'angoisse pour ceux-elles qui vivent dans des zones à risque et qui pourraient être contraint-e-s de quitter leur habitat (p. 18).

SE PROTÉGER CONTRE LES PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES

Malgré ces multiples défis, la région alpine recèle un grand potentiel pour renforcer le bien-être et enrayer le changement climatique. La diversité des paysages naturels ainsi que les différentes altitudes offrent une variété d'activité de loisirs favorisant la santé physique et l'équilibre mental (p. 11). De plus, du fait des températures élevées et de la chaleur extrême en basse altitude, certaines régions montagneuses sont devenues plus attractives durant la période estivale, car elles offrent une protection contre les vagues de chaleur. Les Alpes mettent en évidence les relations complexes entre protection de l'environnement, santé publique et adaptation au changement climatique (p. 10). En préservant les forêts, qui nous protègent contre les dan-

gers des chutes de pierres et des coulées de boue, et en utilisant l'eau de manière durable, nous améliorons dans le même temps la résistance de la nature et notre capacité d'adaptation. Le tourisme durable, l'incitation à voyager de manière écologique et le soutien à une agriculture locale et respectueuse de l'environnement sont des moyens de préserver les paysages alpins et de promouvoir un mode de vie adapté au climat (p. 12). Les initiatives pour le développement des énergies vertes, telles que le solaire ou l'éolien, qui sont soigneusement intégrés aux infrastructures alpines, réduisent la dépendance aux énergies fossiles ainsi que la pollution de l'air. De même, les progrès architecturaux, tels que les bâtiments écoénergétiques en harmonie avec la nature environnante, renforcent la résistance aux phénomènes météorologiques extrêmes et favorisent dans le même temps un climat intérieur plus sain. L'éducation et la recherche sont également essentielles afin d'identifier les relations entre la santé des Alpes et le dérèglement climatique (p. 14). Enfin, « Des Alpes saines, des êtres sains » est un impératif stratégique qui ne définit pas seulement le bien-être des populations alpines, mais qui peut également servir de modèle d'inspiration en matière de capacités à résister et de symbiose avec la nature. ▲

AGIR POUR LA SANTÉ DES ALPES

Encourager les échanges interdisciplinaires, diffuser le savoir, mettre en avant les bons exemples tirés de la région alpine et servir d'inspiration pour de nouvelles idées : voilà les objectifs du premier ForumFutur, qui s'est tenu du 30 juin au 1^{er} juillet 2023 à Schaan, au Liechtenstein. Le programme, composé de discours, de sessions d'information, de possibilités de mise en réseau et d'excursions a mis en évidence les relations entre santé et changement climatique. Il en résulte des recommandations d'action dans cinq domaines : mobilité, potentiel sanitaire des Alpes, phénomènes météorologiques extrêmes et catastrophes naturelles, alimentation et agriculture ainsi que propagation de maladies. Les recommandations d'action et des informations supplémentaires sont disponibles sur ce lien :

www.forumfuturaalp.es.li

La chaleur et la pollution de l'air affectent de plus en plus les habitant-e-s des vallées à densité de population élevée, comme à Grenoble/F.

Lorsque le climat est source de maladies

Dans les vallées alpines, les vagues de chaleur, la pollution atmosphérique et autres phénomènes météorologiques extrêmes peuvent être d'une ampleur bien plus forte et durer plus longtemps que dans les plaines. [Heinz Fuchsig](#), médecin de l'environnement à Innsbruck, en Autriche, nous explique pourquoi il en est ainsi et ce que peuvent faire les habitant-e-s et les communes pour s'en prémunir.

La ville autrichienne la plus menacée par la chaleur n'est pas Vienne, mais Innsbruck. Durant l'été 2003, la ville a connu 44 jours avec une température supérieure à 30 °C. En juin, les températures moyennes y sont déjà de 4 °C plus élevées que dans les années soixante-dix. La neige qui manque aux montagnes alentour et le taux d'humidité de l'air plus élevé limitent le rafraîchissement de l'air durant la nuit, qui se produisait autrefois normalement. Les orages à fortes précipitations le soir sont de plus en plus rares, et les rues et autres surfaces chauffées refroidissent peu. La sécheresse augmente également le risque de feux de forêts. De manière générale, le réchauffement est plus rapide dans les Alpes que dans les basses terres : dans les vallées, un pic de chaleur estival prolongé peut causer des températures supérieures à 40 °C, extrêmement dangereuses.

LA CHALEUR CONCERNE TOUT LE MONDE

Un cinquième de la population européenne est déjà considéré comme vulnérable à la chaleur. Cela concerne les plus de 75 ans, les diabétiques ou les personnes ayant une maladie des reins. Les jours secs, des énormes hausses de températures de 20 °C peuvent se produire. Durant les nuits tropicales (nuits durant lesquelles la température ne descend pas en-dessous de 20 °C), une augmentation massive du flux sanguin cutané causée par la chaleur surcharge l'activité du cœur – en particulier chez les personnes âgées ou malades, mais aussi chez les femmes enceintes et les enfants. Les entrepreneur-euse-s se plaignent des performances de leurs employé-e-s, ces dernier-e-s ne dormant pas assez la nuit. Ce problème est particulièrement marqué sur les lieux de travail non climatisés. En cas de chaleur, la

pratique sportive ou une activité physique intense en plein soleil, la déshydratation et un comportement inadapté (en particulier en cas de démençance ou de prise de certains médicaments) peuvent entraîner un coup de chaleur. À cette occasion, la température corporelle dépasse les 40 °C, causant une perte de l'orientation ainsi que des crampes, et plonge la personne dans un coma jusqu'à la mort par défaillance multiorganique.

QUELLES MESURES LES COMMUNES PRENNENT-ELLES ?

La ville italienne de Bolzano a déjà mis en place des espaces frais, composés d'arbres feuillus fournissant de l'ombre, de fontaines, de réservoirs d'eau, de toilettes, de chaises longues et où des repas sont mis à disposition. À Graz/A, le « Dom im Berg » et la patinoire offrent deux vastes zones de rafraîchissement où les habi-

tant-e-s peuvent se détendre loin de leurs logements surchauffés. De manière générale, les villes devraient créer des surfaces claires afin de ne pas laisser la chaleur s'installer. Il est également nécessaire de réduire les effets de la chaleur produite par des milliers de climatiseurs résidentiels et moteurs à combustion interne. Il faut à la place développer les infrastructures piétonnes et cyclistes, les transports en commun ainsi que les véhicules électriques. Les façades végétalisées et les rues bordées d'arbres et d'espaces verts fournissent de l'ombre et favorisent le refroidissement par évaporation, l'activité physique et les interactions sociales. L'évaporation est source de rafraîchissement, mais également d'humidité : pour le corps humain, une température de 29 °C à un taux d'humidité relative de 65 % équivaut à une température ressentie de 32 °C à un taux d'humidité de 40 % – le simple fait de végétaliser les lieux ne suffit donc souvent pas. Les pompes à chaleur rafraîchissent les bâtiments et permettent de convertir la chaleur en eau chaude sanitaire ou en énergie géothermique.

LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES ET LEURS DANGERS

La chaleur n'est pas le seul phénomène météorologique extrême qui présente une menace à notre santé. Du fait de la hausse de l'humidité, les orages et les précipitations sont de plus en plus violents. L'asthme d'orage est de plus en plus courant : le pollen se décompose sous l'effet de la charge électrostatique, des processus osmotiques et du gel-dégel, atteint les bronches, et provoque de l'asthme chez les patient-e-s allergiques au pollen.

Lorsque des forêts brûlent sur les versants sud escarpés, les personnes vulnérables vivant sur les territoires en contre-haut doivent être évacuées et un plan catastrophe par étapes mis en place. Les communes menacées ont notamment besoin de suffisamment d'eau d'extinction. Dans les régions de montagne, les fortes pluies – dont, tout comme les vagues de chaleur, la fréquence et la durée augmentent du fait du changement climatique – sont à l'origine de glissements de terrain et de coulées de boue. Les personnes malades et fragiles sont alors souvent privées d'accès aux soins médicaux. D'autres, souvent après avoir connu les séquelles de graves intempéries à

plusieurs reprises, sont traumatisées et paniquent à chaque coup de tonnerre.

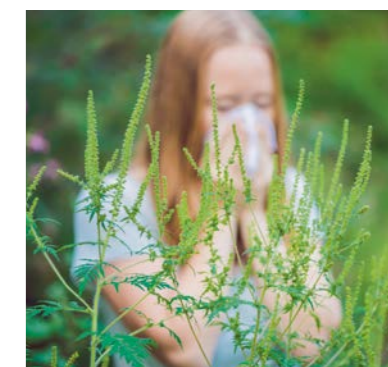
POLLUTION DE L'AIR

Chaque année, en Autriche, 2000 personnes meurent des conséquences de la pollution de l'air. La combustion de bois et de biomasse se fait actuellement à grande échelle et sans cogénération. Sans développement significatif de l'énergie éolienne, nous nous dirigeons vers des pénuries de courant durant l'hiver. En amorçant une transition énergétique protectrice du climat, nous protégeons également notre santé. Cependant, la mesure la plus importante serait de réduire la quantité de suie dans les fours individuels et les moteurs diesel non filtrés. Ainsi, l'ajout des filtres à particules diesel – mesure mise en œuvre sur l'ensemble de son territoire seulement par la Suisse parmi les pays alpins –, aux machines de chantier, dameuses et aux groupes diesel-électrogènes permet de réduire considérablement la quantité de suie. C'est également une des mesures les plus efficaces pour protéger le climat, car la suie a un potentiel de réchauffement élevé, mais disparaît, à l'inverse du CO₂, après seulement quelques mois.

TIQUES, ALLERGIES ET NÉOBIOTES

La hausse des températures moyennes permet aux propagateurs de maladies comme les tiques de survivre à des altitudes allant jusqu'à 1 800 m. Les personnes allergiques sont également affectées par la prolifération de l'ambrosie à feuilles d'armoise. Le long des chemins de forêts, le contact cutané avec des berces du Caucase en cas d'ensoleillement provoque des brûlures graves (phototoxicité). Les conséquences des maladies sont par exemple moins graves dans le Canton suisse du Tessin, qui a pris des mesures contre les plantes néophytes, que dans la Lombardie italienne voisine. Les moustiques-tigres se sont déjà propagés le long des autoroutes, d'où ils commencent à coloniser les vallées. À l'heure actuelle, il n'existe pas de documentation au sujet de la transmission des nombreuses maladies tropicales dont ils sont susceptibles d'être porteurs. Dans les Alpes, nous étions habitué-e-s à nous entraîner durant les périodes de grand froid hivernal ou de crise. L'économie pour le bien commun (Sharing Economy) et la sobriété étaient autrefois fondamentales ; le

mot allemand « Alm » (alpage) est dérivé du terme « Almende » signifiant « biens communaux ». Compte tenu des nombreuses menaces sanitaires liées au climat, il convient de donner des signes d'espoir sur les plans social et économique. Dans la région alpine, ce n'est pas seulement la jeunesse, mais tout le monde qui en a besoin. ▲



En raison du climat, la très allergisante ambrosie à feuilles d'armoise se répand rapidement, également dans les vallées.

Heinz Fuchsig est médecin du travail et de l'environnement et expert certifié. En tant que référent en matière d'environnement à la Chambre des médecins autrichienne et directeur du cours de médecine environnementale, il s'engage pour le respect de la nature, par exemple à travers son immeuble d'habitation presque entièrement décarboné, à Innsbruck. En Autriche, cet immeuble résidentiel est le premier à avoir été certifié d'après les critères de l'économie pour le bien commun, et a été récompensé à plusieurs reprises pour sa durabilité sociale et écologique. Heinz Fuchsig est membre du Club de Rome et vice-président de l'organisation « Health for Future » en Autriche. Il passe son temps libre avec ses enfants adultes, sa femme et ses ami-e-s, ou seul dans les montagnes.



À Sierre/CH, l'art et la participation sensibilisent aux enjeux climatiques.

De l'îlot de chaleur à la ville éponge

Localiser les îlots de chaleur, créer des villes éponges, informer les gens et les inclure dans les prises de décision : dans les Alpes, des exemples de villes et communes plus saines.

PARTICIPER À LA LOCALISATION DES ÎLOTS DE CHALEUR

Le bureau d'urbanisme d'intérêt public Prostoroz a appelé les habitant-e-s de Ljubljana à signaler les « hotspots » – les lieux où la température ressentie est particulièrement élevée durant l'été. En trois semaines, environ 700 signalements ont été enregistrés. L'analyse des réponses montre que, durant l'été, les habitant-e-s prennent des chemins plus longs, voire évitent certains endroits de la ville en raison de la chaleur. En outre, beaucoup de personnes privilégient les trajets en voiture, afin de fuir le soleil. Des arrêts de bus comptaient parmi les zones identifiées ; ironiquement, celui du centre hospitalier universitaire s'est révélé particulièrement chaud. Prostoroz a rédigé des propositions pour améliorer la situation et les a soumises à la municipalité.

L'APPORT DES ARBRES DANS LES VILLES ÉPONGES

Une allée bordée d'espaces verts de la gare à la place principale : suivant le principe de

ville éponge, la ville de Villach, dans le sud de l'Autriche, plante des arbres le long d'un axe d'un kilomètre et demi. Ils fournissent de l'ombre, rafraîchissent les lieux, absorbent les polluants et le CO₂ et stockent une grande quantité d'eau. Les eaux pluviales pouvant alors s'infiltrer directement sur place, les arbres ne protègent pas seulement de la chaleur mais également des crues. Afin que leurs racines aient suffisamment de place, les rues et places sont désimperméabilisées et leur surface recouverte de pierres, de gravier et de terreau. Comme dans une forêt, les arbres peuvent alors se connecter souterrainement. Des projets similaires existent déjà dans les villes de Graz, Vienne, ou Bâle.

AIDER LES PERSONNES EN DANGER

La commune française d'Annecy a mis en place un service offrant aux personnes âgées ou vulnérables à la chaleur la possibilité de s'inscrire afin de recevoir de l'aide en cas de vague de chaleur. Dès le déclenchement d'une

vague de chaleur, les inscrit-e-s sont régulièrement contacté-e-s par la municipalité durant toute la durée du phénomène de chaleur. En Autriche, la région de Walgau a élaboré une brochure informative destinée spécialement aux personnes âgées, contenant des conseils de comportement à adopter durant les jours de chaleur, intitulée « Rester cool – comment continuer à profiter de la vie et rester en bonne santé en temps de chaleur ».

CONCEVOIR ENSEMBLE DES ESPACES VERTS DE REPOS

Les enfants d'une école primaire de Sierre ont réalisé un projet de végétalisation de leur établissement, qui a ensuite été mis en œuvre par la commune. En outre, la municipalité a installé, avec le concours des riverain-e-s, un espace de repos sur la Place d'Orzival. À l'occasion d'ateliers, il-elle-s ont planté des arbres et des buissons et ont créé un « nid » en bois pour se détendre. Dans le parc, les îlots de chaleur sont signalés par des surfaces peintes et des tableaux d'information, et des informations sur le climat sont diffusées de manière artistique. Dans le cadre de son projet « Action climatique dans les villes alpines », la ville de Chambéry a également misé sur la participation citoyenne. Sur la base d'une stratégie de mise en œuvre participative, elle s'est concentrée sur la végétalisation et la désimperméabilisation de la ville. Les citoyen-ne-s pouvaient proposer des lieux à rendre plus verts. ▲

Michael Gams
CIPRA International

Photo : EPHEA

Partir en groupe à la montagne est bénéfique à la santé physique et mentale.



La montagne comme thérapie

Randonnées, sorties d'alpinisme, escalade : les activités de montagne ne sont pas seulement sources de bien-être – elles ont aussi un effet thérapeutique, comme l'explique [Marco Battain](#). Depuis des décennies, il se consacre à la thérapie de montagne.

Durant les siècles passés, le séjour dans certaines régions montagneuses était en quelque sorte considéré comme thérapeutique : évoquons par exemple les stations thermales suisses de haute altitude comme celle de Loèche-les-Bains ou les séjours d'héliothérapie pour tuberculeux-euse-s à Davos, décrits par Thomas Mann dans « La Montagne magique ». En Italie, jusqu'en 2022, l'« institut Pio XII », situé au bord du lac de Misurina, s'occupait du diagnostic, du traitement et de la réhabilitation pour les enfants souffrant d'asthme.

RÉHABILITATION DANS UN ENVIRONNEMENT SÛR

Durant les années 1980 est apparue une nouvelle forme de thérapie, connue en Italie sous le terme de « MontagnaTerapia » (thérapie de montagne). Ce nom évoque des associations avec des méthodes de guérison alternatives à l'aide de thérapies mélangeant art, chevaux et musique. La thérapie de montagne est une forme de réhabilitation biopsychosociale destinée aux personnes souffrant de différents problèmes physiques, psychiques, et sociaux. Elle a lieu en montagne, au sein d'un groupe composé de volontaires (par exemple des membres du Club alpin italien) et d'accompagnateur-ric-e-s professionnel-le-s (pédagogues, personnel de santé, etc.). Des membres de la famille et des ami-e-s du-de la patient-e peuvent parfois participer. L'objectif du groupe est de favoriser l'inclusion à une communauté sans forme de rivalité ni jugement : un environnement social rassurant et accueillant.

LE PAYSAGE ALPIN A UN EFFET APAISANT

Dans le cadre d'une thérapie de montagne, le paysage joue un rôle capital. Les facultés de perception du-de la patient-e, limitées par la maladie, sont revivifiées par les stimuli sensoriels : les rayons chauds

du soleil sur la peau, la vue de l'horizon et des paysages harmonieux, la caresse de la brise sur la peau, le murmure du vent, le bruissement des ruisseaux, le parfum des fleurs et de l'écorce, le goût des fruits des bois. Tout cela a disparu de la vie quotidienne de beaucoup d'entre nous et de presque toutes les personnes que nous accompagnons. La structure des paysages alpins, bien que transformée par la main de l'être humain, a bien souvent un effet plus apaisant que celle des milieux urbains.

En outre, les montagnes constituent un environnement exceptionnel pour l'intégration des personnes handicapées. Cela est rendu possible par l'ensemble des sensations, y compris la fatigue causée par l'activité physique en montagne, combinées aux relations humaines et aux échanges d'expériences au sein du groupe. ▲

LE MÉDECIN DE MONTAGNE

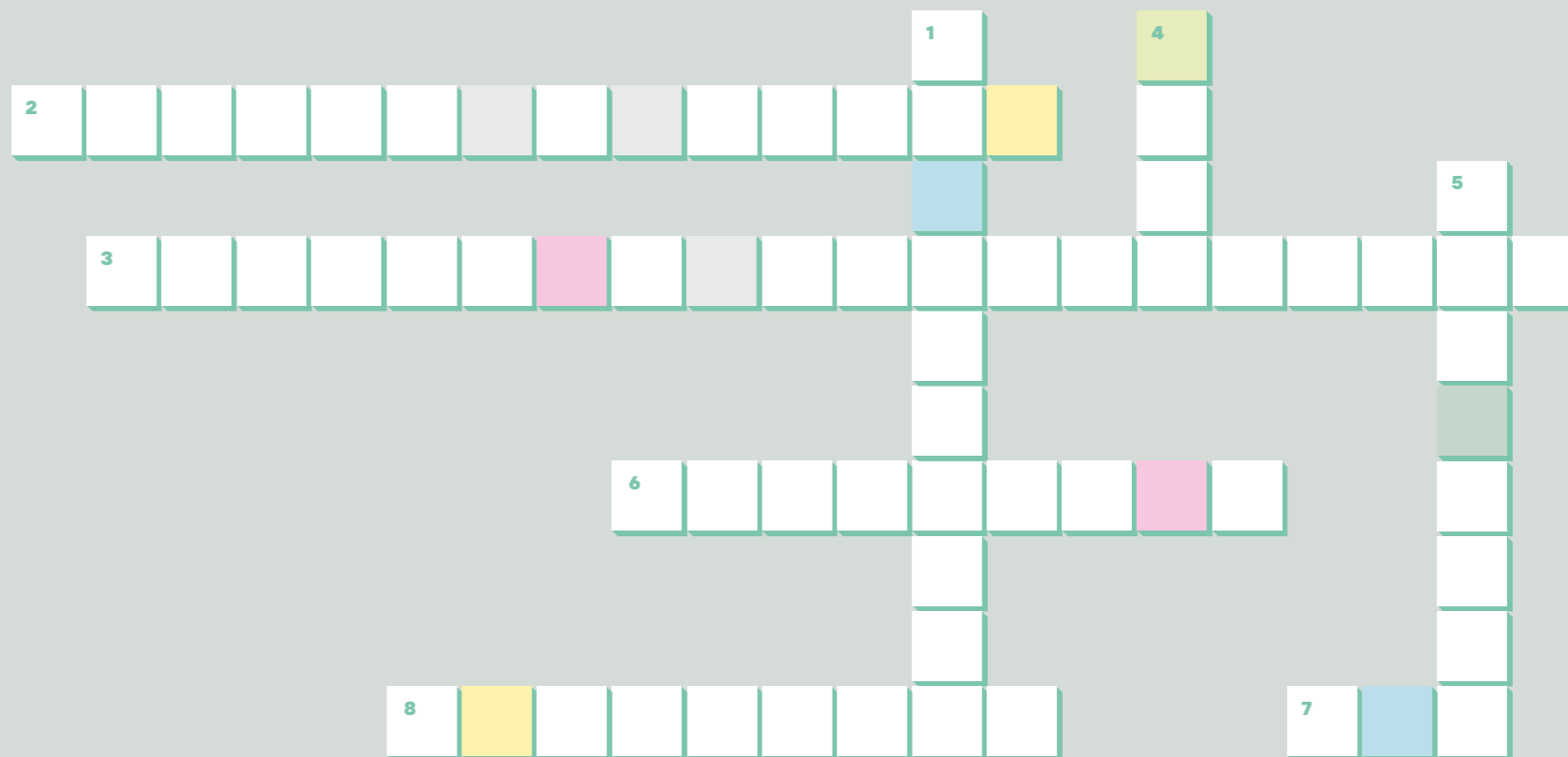
Marco Battain est expert en thérapie de montagne au sein du Club alpin italien et a toujours aimé la montagne, en particulier la randonnée. Chirurgien et médecin spécialisé dans l'hygiène et la médecine préventive, il est né et a grandi à Turin. Depuis 2009, il travaille comme accompagnateur et médecin dans le cadre de thérapies de montagne.

Alimentation saine, planète saine

Grâce à lui, la terre pourrait nourrir 10 milliards de personnes d'une manière respectueuse des ressources naturelles : une grille de mots croisés sur le plan « Planetary Health Diet ».

Sophie V. Mahlkecht, CIPRA International

Le programme Planetary Health Diet a été établi par la Commission EAT-Lancet. Dans le cadre de cette initiative, les chercheurs se penchent sur les défis mondiaux en termes d'alimentation, de santé et d'environnement. Ils tentent de répondre à la question suivante : quelle sera l'alimentation des dix milliards de personnes qui, d'après les projections, peupleront notre planète en 2050 et quels aliments seront à leur disposition ? L'accent est mis sur une alimentation durable, profitable aux humains et à la planète. Le programme Planetary Health Diet repose sur la consommation renforcée d'aliments d'origine végétale comme les fruits, les légumes, les céréales complètes ou les légumineuses ainsi que sur une réduction de la consommation de viande rouge, de sucre et d'aliments fortement transformés. Une alimentation équilibrée et respectueuse des ressources n'est pas seulement bonne pour la santé, elle contribue également à la diminution de l'empreinte écologique du système d'alimentation dans le monde. ▲



1. Quel est l'objectif principal du régime Planetary Health Diet ?
2. Quelle est la principale source de protéines de ce régime ?
3. Quel type d'aliments faut-il éviter ?
4. Quel type de viande a la plus grande empreinte carbone ?
5. De quel type d'aliments la plus grande partie du régime Planetary Health Diet est-elle constituée ?
6. Quel type de céréales est au cœur de ce régime ?
7. Selon les prévisions, combien de milliards d'êtres humains vivront sur Terre en 2050 ?
8. Quels sont les acides gras les plus sains : insaturés ou saturés ?

*Résolution : voir en bas de la page 22

Solution



Plus d'informations sur le Planetary Health Diet



« La grande majorité des gens ont envie de l'avenir »



Bea Albermann lors d'une conférence au ForumFutur Alpes 2023, au Liechtenstein.

Photo : Julian Konrad

Bea Albermann est médecin assistante dans un hôpital pour enfants. La jeune Suisseuse a cofondé « Health for Future Suisse », s'est joint aux manifestations organisées lors des Conférences des Nations unies sur les changements climatiques et encourage d'autres personnes à élargir leur empreinte politique.

Tu travailles en ce moment au CHUV à Lausanne, en Suisse. Dans quelle mesure la crise climatique affecte-t-elle en particulier les enfants ?

Si les températures continuent à augmenter, les enfants ne pourront plus jouer à l'extérieur durant l'été, car il-elle-s risquent fortement de subir des coups de chaleur. Il est difficile de jouer au foot dans une arrière-cour en plein soleil, avec des températures supérieures à 30 degrés durant une semaine. La chaleur affecte avant tout les jeunes enfants mais également les personnes âgées et celles atteintes de maladie chronique. En raison de la pollution atmosphérique, l'asthme peut aussi toucher les enfants. À l'échelle mondiale, neuf personnes sur dix respirent de l'air pollué. Neuf dixième de la population – un taux extrêmement élevé ! En Suisse, par exemple, de nombreuses personnes se rendent au Tessin à Pâques, car il y fait bon. Pourtant, le smog de l'agglomération de Milan – ne pouvant pas s'évacuer – étouffe le sud des Alpes. C'est la raison pour laquelle le Tessin connaît le taux de pollution atmosphérique le plus élevé de toute la Suisse. À cela s'ajoutent des maladies infectieuses. Le climat, plus chaud, permet par exemple au moustique-tigre de passer l'hiver au nord des Alpes. Cet insecte est porteur de maladies telles que la dengue et le chikungunya. Ces facteurs ont tous une influence sur notre état mental. C'est là que mon travail quotidien entre en jeu. Selon une vaste étude de Lancet Planetary Health, la crise climatique suscite une vive angoisse auprès de 60 pour cent des enfants et jeunes. Qu'est-ce que cela signifie de grandir dans un monde où l'on apprend à l'école que nous sommes en train de détruire nos propres moyens de subsistance ? Il faut savoir se prémunir contre les crises. L'espoir ne tombe pas du ciel, il faut l'apprendre.

Tu t'engages auprès de Health for Future Suisse, participes aux manifestations lors des conférences sur les changements climatiques, tiens des discours et fais des exposés. Pourquoi ?

J'ai décidé de faire des études de médecine parce que je voulais que les gens aient tous accès aux soins. Si tout le monde vivait et consommait de la même manière que nous, nous aurions besoin de plus de planètes et de ressources que nous n'en possédons. Nos téléphones se trouvent toujours à portée de main. Quels minéraux et quelles ressources sont utilisés pour fabriquer ces appareils ? Qui produit les composants ? D'où ces derniers proviennent-ils ? Quels sont les effets négatifs sur la santé des personnes travaillant sur le terrain ? Tout cela m'a plongée dans une grande colère. En 2018, un nombre croissant de jeunes s'est joint aux manifestations de Fridays for Future. Lors de mes études à Lausanne, j'ai coorganisé, en 2019, une grande conférence de jeunes activistes du climat. 500 personnes issues d'environ 30 pays, notamment des auteurs du rapport d'évaluation dressé par le GIEC, des récipiendaires du prix Nobel et Greta Thunberg ont participé. Les médias nous ont accordé une grande attention. Je me suis alors posé la question : comment la communauté de la santé agit-elle ? Comment est-il possible qu'au cours de mes études de médecine, je n'aie rien appris sur cette menace majeure pesant sur la santé humaine ? À partir du moment où j'ai compris l'urgence d'agir, je ne pouvais que continuer mon engagement. Il m'est impossible de prétendre que le danger n'existe pas.

Tu ne parles pas uniquement de la crise climatique mais de trois crises planétaires. Lesquelles ?

La crise climatique est étroitement liée à la crise de la biodiversité, et c'est également le cas dans la région alpine et ses écosystèmes fragiles. Ici, nous avons déjà des températures de 2 degrés au-dessus de celles à l'époque préindustrielle. À l'échelle mondiale, la différence est de 1,2 degré. Par conséquent, les glaciers, qui participent au refroidissement des températures, disparaissent. Une augmentation de températures à raison de deux degrés a également des répercussions sur de nombreuses espèces

végétales et animales. Cela nous conduit à la troisième crise : la pollution. Même dans les vallées les plus excentrées, on retrouve dans les bourdons des microplastiques et des produits chimiques, qui ne devraient pas se trouver dans ces animaux. Presque la totalité des humains ingèrent des molécules de plastiques comme celles utilisées pour fabriquer des poêles PTFE. Nous n'avons pas seulement besoin d'une émission zéro nette, il faut également préserver les espèces. Je suis contre l'idée de construire des parcs solaires dans les réserves naturelles de nos montagnes simplement parce que nous ne voulons pas changer notre mode de vie en ville. Il est absolument nécessaire de préserver les écosystèmes qui existent encore aujourd'hui et d'endiguer la pollution.

Au cours de ton engagement pour Health for Future, tu as également rencontré des hommes et femmes politiques et des managers. Que pensent-ils de tes points de vue ?

Il existe des limites planétaires et nos ressources ne sont pas infinies. Lorsque je pense à une économie basée sur une croissance illimitée, en tant que médecin, la maladie du cancer me vient à l'esprit. Ce n'est pas sain. Nous avons besoin d'un système économique qui respecte les limites de la planète. Une fois que l'on s'est mis d'accord sur ce consensus scientifique, on se rend compte que ce n'est plus une question de système économique. À l'évidence, il nous faut un système qui respecte ces limites et qui ne met pas la croissance au premier plan. Quel est notre objectif, précisément ? Devons-nous sauver l'économie >

« Cela demande une énergie folle de faire comme si de rien n'était. »



LA MÉDECIN ACTIVISTE

Le magazine économique « Forbes » publie chaque année la liste « 30 under 30 ». En 2022, la médecin Bea Albersmann, alors âgée de 25 ans, figurait sur la liste pour la Suisse. Elle est activiste et co-fondatrice de « Health for Future Suisse ». [Bea Albersmann](#) a fait des études de médecine à l'Université de Zurich et à l'Université de Lausanne et a travaillé comme co-auteure sur la stratégie nationale « Santé planétaire » de la Fédération des médecins suisses, adoptée à l'automne 2021. L'ancienne déléguée de la jeunesse auprès de l'OMS œuvre passionnément pour l'égalité des chances et la justice environnementale. Outre de nombreux discours, Bea Albersmann a également tenu deux TEDx-Talks à propos de la santé planétaire à l'Université de Saint-Gall. En 2023, elle a été l'intervenante principale du ForumFutur Alpes au Liechtenstein, organisé par CIPRA International, sur le thème « Ma santé, notre climat ». Bea Albersmann travaille actuellement au CHUV à Lausanne, en Suisse.



www.cipra.org/fr/nouveautes/la-grande-majorite-des-gens-ont-envie-de-l2019avenir

ou bien nous sauver nous-mêmes ? Souhaitons-nous respirer de l'air frais et boire de l'eau propre ? Ou cherchons-nous la croissance infinie, de sorte que l'air et les nappes phréatiques soient tellement pollués que nous ne puissions plus les utiliser ? Les hommes et femmes politiques et le secteur privé le comprennent. Cependant, il existe ce

dicton : « Il est plus facile d'imaginer la fin du monde que celle du capitalisme. » Ce dont je vous parle n'est pas une utopie. Il existe de nombreuses bonnes approches et des lieux où l'on a d'autres manières de faire.

Faire du vélo, manger moins de viande – ces actions diminuent notre empreinte carbone tout en étant bénéfiques à la santé. Toi, en revanche, tu plaides surtout pour une plus grande empreinte politique. De quoi s'agit-il précisément ?

Ce n'est pas pour rien que l'empreinte carbone a été inventée par BP, un des principaux groupes pétroliers du monde. Il-elle-s ont dit : vous souhaitez une transformation, et bien c'est à vous de l'amorcer ! Mais en ne consacrant pas toute mon énergie sur moi-même, je peux faire changer le système. Si tout le monde révèle son empreinte politique, se serre les coudes et se demande : qui participe ? Avec qui n'ai-je pas encore abordé le sujet, par exemple à l'occasion d'un dîner en famille ou au travail. Je peux aussi me renseigner pour savoir si l'argent que j'ai économisé pour ma prévoyance vieillesse sert toujours à financer l'extraction de charbon. Ce type de placement sert souvent à financer le secteur des énergies fossiles. Si cela me dérange, je rédige alors une lettre et demande à d'autres personnes si elles veulent la signer. Heureusement, la grande majorité des gens ont envie de l'avenir. Ils ne souhaitent pas que l'on continue à tout détruire. Il est très agréable de se rallier à la cause et de ne pas simplement accepter le statu quo. Il n'est pas question d'atteindre ou non l'objectif de 1,5 degré. Une simple augmentation des températures de 0,1 degré causera la mort de millions de personnes – voilà l'ordre du jour. Il n'est jamais trop tard pour agir, nous devons commencer aujourd'hui. À cet effet, il y a différents niveaux : mon choix de vote aux élections, ma décision de manifester ou non pour les causes qui me tiennent à cœur ou encore ma manière d'aborder la politique locale, et ce sur mon lieu de travail, à l'université, à l'école – partout où je me rends. Et il faut toujours se poser la question : qui possède un peu plus de pouvoir que moi ?

Tu demandes, entre autres, une réduction du temps de travail : comment cela est-il bénéfique dans ce contexte ?

La réduction des horaires de travail conduirait à une baisse de la consommation et de la production. Un nombre croissant de personnes pourrait réfléchir à mener une vie

saine. À titre d'exemple : si l'on a plus de temps pour faire à manger, on n'achète pas de repas à emporter. Préparer des repas avec des légumes locaux et régionaux – parce que j'ai le temps d'aller au marché – est meilleur pour l'environnement et cause moins de pollution de CO₂. C'est également plus sain. Si j'ai le temps d'aller au travail à vélo et s'il y a des pistes cyclables bien aménagées sur place, je réduis non seulement les émissions de CO₂ mais également mon risque de subir une crise cardiaque. Ma santé mentale en bénéficie aussi. Et si j'ai le temps de passer au moins deux heures par semaine dans la nature – en montagne ou au bord d'un lac – je peux augmenter mon espérance de vie de deux ans. C'est énorme ! Il est alors bénéfique d'avoir ce temps. C'est une mesure concrète pour lutter contre les crises systémiques. Seule, je ne peux pas amorcer une transformation de l'économie. Cela demande des acteur-ric-e-s créatif-ive-s, qui ont besoin de temps pour aborder ces enjeux.

Qu'est-ce qui te fait continuer ?

Pour moi, un moment fort a été la Conférence des Nations unies sur les changements climatiques en Égypte. Dans ce pays, les manifestations sont interdites par la constitution et la liberté d'expression est restreinte. En Europe, dans la plupart des pays, nous pouvons manifester. Si je porte un t-shirt à l'imprimé « Stop Fossil Fuels » (non aux carburants fossiles), je ne serai pas incarcérée. Pourtant, en Égypte, des dizaines de milliers de personnes sont en prison pour s'être révoltées contre la situation sociale ou pour avoir manifesté pour le climat. Ici, nous pouvons employer cette liberté d'expression et façonner le sujet. La démocratie ne se vit pas de manière passive. La démocratie c'est aussi : si je ne suis pas satisfaite et que je veux un changement, je descends dans la rue avec d'autres personnes et nous discutons avec les décideur-euse-s. Les indifférent-e-s sont actuellement les plus puissant-e-s du monde. Il y a de la magie dans chaque personne qui dispose d'assez de temps, de ressources et de privilèges et qui déclare : changeons les choses. C'est un grand plaisir de cultiver cela et d'être en contact direct avec d'autres personnes. De nombreuses personnes porteuses d'idées extraordinaires vont déjà vers cet avenir qui en vaut la peine. ▲

Interview :
Michael Gams
CIPRA International

Photo : Julian Konrad

« Penser de manière plus collective est une grande opportunité »

Encourager le débat, penser de manière moins perfectionniste et ne pas faire cavalier seul : voilà comment mieux traiter l'éco-anxiété et autres problèmes psychiques liés à la crise climatique, explique [Anna Pribil](#). Elle est psychologue de l'environnement, éco-consultante et est engagée auprès de l'association « Psychologists4Future » en Autriche.



Comment gérer la peur du climat ? La psychologue de l'environnement Anna Pribil conseille entre autres de se mettre en réseau avec des personnes partageant les mêmes idées.

Quelles sont les émotions qui dominent vis-à-vis de la crise climatique ?

Ce sont la peur et la colère. À cela s'ajoutent parfois désespoir et tristesse. Mais il existe également des gens qui associent cela à des émotions positives, en gardant espoir et en portant un esprit de renouveau. La colère est dirigée vers les partis politiques, qui réagissent bien trop lentement. Plus on s'intéresse au sujet, plus les émotions liées au climat peuvent être fortes.

Quelles conséquences ont ces émotions ?

L'éco-anxiété n'est pas une pathologie. Il s'agit d'une réaction naturelle à une menace réelle, pas d'une peur irrationnelle. La plupart du temps, la charge émotionnelle reste supportable et les personnes concernées parviennent à bien gérer leur quotidien. Dans certains cas, rares, se développe une dépression ou un trouble de l'anxiété. La vie quotidienne est alors affectée, la-le patient-e est comme dans un état de choc et ressent une sensation de déréliction.

Photo : Thomas Sattler

Comment faire pour améliorer la situation ?

Changer les choses sur lesquelles on peut exercer une influence. À cet effet, il est important de ne pas individualiser la crise climatique, mais au contraire d'attirer l'attention sur le fait que ce sont les structures et les systèmes qui doivent être modifiés. Il est également important de se joindre à d'autres personnes aux opinions similaires, car on agit mieux en groupe. Je trouve le concept d'empreinte écologique très utile, car il est adaptable. Encourager la synergie et provoquer un effet domino au sein de la société peut être une source de motivation. Relativiser les exigences de perfection en matière de durabilité, que l'on s'est soi-même fixées, peut également aider à éviter les moments de frustration. Dans un système imparfait, personne ne peut vivre de manière parfaitement durable.

Y a-t-il des problèmes dans la manière de parler de la crise climatique ?

Bombarder les gens d'informations sur la crise climatique ne les conduit pas à modifier leur comportement, mais cela renforce plu- >

tôt l'ethnocentrisme. On dévalorise les autres groupes et valorise le sien : « C'est la Chine et l'Inde qui doivent agir. L'Autriche est trop petite, on ne peut pas avoir d'influence. » Une couverture médiatique fournissant des instructions concrètes peut tout à fait conduire à un changement dans les comportements. Naturellement, le choix des mots est également important : changement climatique ne convient pas vraiment, car un peu trop passif et naturel. Il vaut mieux parler de crise climatique ou catastrophe climatique. Il en va de même pour le terme objectif de 1,5°C, qui devrait s'appeler limite de 1,5°C.

Comment peut-on se préparer aux conséquences sociétales de la crise climatique ?

Cela ne peut se faire que de manière solidaire. C'est pourquoi je trouve la mise en réseau si importante ; on échange des idées et développe des solutions et stratégies ensemble. Par ailleurs, il y a un phénomène d'ignorance pluraliste : on pense toujours que la majorité des gens a une opinion différente de la sienne. Pourtant, en Autriche, 60 à 70 pour cent des gens déclarent que la protection du climat est importante. C'est la majorité. Il faut que l'on se fasse entendre et que l'on parle de manière proactive. En effet, tout comme il existe un point de bascule climatique, il y a un point de bascule sociale. Lorsqu'un certain nombre de personnes s'engage pour une cause, on atteint un certain point, à partir duquel la transformation se produit plus rapidement.

Que pouvons-nous apprendre de la crise climatique ?

À mon sens, le positif réside dans la faculté à agir ensemble qui peut en résulter. C'est un grand enrichissement qui nous offre l'opportunité d'aborder les émotions d'une manière plus réfléchie. Dans une société de la performance, où l'on doit toujours être meilleure et plus rapide, il arrive souvent que l'on se renferme sur soi-même. La crise nous offre la possibilité de transformer cela et de reconstruire les liens entre nous. Beaucoup de maladies psychiques sont liées au fait de faire cavalier seul et à cette pression de la performance. Avoir une approche plus collectiviste est donc une grande opportunité.

Comment se débarrasser des émotions négatives pour aller vers l'action positive ?

Cela peut dépendre fortement d'une personne à l'autre. Certaines personnes disent que c'est précisément cette angoisse ou cette colère qui représente une grande motivation. Pour d'autres, cela a plutôt pour effet de les isoler. Les questionnements sur sa propre motivation sont ici très importants : pour quelles raisons est-ce que je m'engage ? Il y a énormément de raisons sous-jacentes, et, lorsque l'on a identifié ses propres motivations, on peut alors y revenir et en tirer de la force. ▲

Interview :

Sophie V. Mahlnecht
CIPRA International



VIVRE DANS LES ALPES AU TEMPS DU CHANGEMENT CLIMATIQUE – TÉMOIGNAGES

Quels sentiments la crise climatique provoque-t-elle en nous ? Sept personnes issues de différentes régions des Alpes partagent leurs expériences et leurs réflexions.

Sophie V. Mahlnecht et Veronika Hribernik
CIPRA International

« La détresse absolue face aux inondations en Slovénie. »

Lorsque, devant ma maison, j'ai vu le torrent en train de tout détruire, je me suis dit : nous sommes tellement petit-e-s. C'est pourquoi je ne suis pas sûre de vouloir des enfants à l'avenir. Il m'est difficile d'envisager le futur avec joie et sérénité. J'ai peur, à cause du changement climatique, de perdre un jour ou l'autre tout ce pour quoi j'ai durement travaillé. En cas de fortes pluies, je suis saisie de peur et suis presque certaine que l'averse va détruire quelque chose.

Tjaša, 24 ans, traductrice, Kamnik/SI



« Désormais, on accueille chaque alerte météo avec inquiétude. »

J'ai vécu trois inondations graves : en 1994, en 2016 et en 2020. En 2016, on a réalisé que ce phénomène, par l'intensité et la concentration des précipitations, était très différent que ceux que l'on a connus par le passé. Je crains que les périodes de fortes précipitations alternent avec les périodes de sécheresse, ce qui entraînerait d'énormes problèmes d'approvisionnement en eau. Ces phénomènes sont source d'inquiétudes et d'angoisses, qui conduisent à des situations de stress et de mal-être, en particulier chez les personnes âgées.

Giorgio, 71 ans, maire et professeur, Ormèe/I

« La vitesse à laquelle le changement climatique se poursuit m'angoisse. »

Ce qui me fait le plus peur, c'est la menace de la raréfaction des ressources en eau. En tant qu'agriculteur, l'été, cela m'empêche souvent de dormir car mes cultures sont alors détruites et on ne sait pas comment améliorer la situation.

Reinhard, 60 ans, agriculteur, Weiden/D



« Connaissant les causes des événements météorologiques extrêmes, je m'inquiète de ce que sera la situation dans 20 ans. »

J'ai peur des conséquences des sécheresses, des pertes de récoltes, de la fonte des glaciers et des pénuries d'eau. Ce qui me préoccupe le plus, ce sont les conflits qui en résulteront. Par le passé, j'ai dû lutter contre l'éco-anxiété. Comprendre qu'il existe plusieurs réalités en même temps m'a aidé : quelque part, une catastrophe se produit, je dois réviser pour les examens, mais, ce soir, je mange avec un ami. Toutes ces choses sont réalité.

Polona, 25 ans, étudiante en sylviculture, gestion des eaux et urbanisme, Vienne/A



« Ce sont les petits détails qui rendent le grand changement visible. »

Lorsque l'on campait à Aillefroide/F, on portait vestes épaisses, bonnets et chaussettes chaudes. Et malgré cela, on se réveillait frigorifié-e-s. Durant les deux dernières années, la chaleur extrême et la fraîcheur des nuits nous a choqué-e-s. Je crains les tensions à venir au sujet des ressources naturelles. Je suis partagée entre la colère et la nostalgie de voir ce que l'on est en train de perdre.

Sofia, 26 ans, psychologue sociale, Lyon/F

Illustrations : Vectorportal.com

« Dans les années 80, on ne pouvait pas se rendre d'une aire de repos à une autre sans que les vitres de la voiture ne soient pleines d'insectes. »

Lorsque, durant l'été, j'ai roulé 1 200 kilomètres en un jour sans avoir à nettoyer mon pare-brise une seule fois, j'ai compris que le changement climatique était réel. Nous savons ce qu'il est possible de faire au niveau social et technique. Et pourtant, personne parmi ceux-elles qui ont le pouvoir ne dénonce le fait que notre niveau de prospérité soit trop élevé. Ce qui me fait le plus peur, c'est de penser aux conflits auxquels nous ferons face lorsque des régions entières ne seront plus cultivables et habitables.

Rüdiger, 63 ans, pêcheur, musicien, ingénieur et commerçant retraité, Vaduz/LI



« Lorsque je pense aux générations futures, je me sens mal. »

Il fait de plus en plus chaud, et, dans les montagnes, on voit les glaciers disparaître. Je crains qu'on étouffe sous le poids de ce qu'on produit quotidiennement, et qu'il n'y ait plus d'air frais et d'eau propre ! Mon corps souffre de plus en plus. Penser à notre avenir me déprime.

Paola, 60 ans, psychologue, Méranio/I

La Semaine Alpine fête ses 20 ans !

Vingt ans se sont écoulés depuis la première Semaine Alpine en 2004, à Kranjska Gora, Slovénie. Elle s'est depuis établie comme une plateforme importante pour le développement durable de la région alpine, et encourage les échanges internationaux.

Anna Mehrmann et Magdalena Holzer,
CIPRA International

ENSEMBLE POUR LA SEMAINE ALPINE

La Semaine Alpine est un événement international organisé par des organisations alpines depuis 2004, en règle générale tous les quatre ans. Ces organisations s'engagent pour la protection des Alpes et pour un développement durable basé sur la Convention alpine. Les membres du consortium sont le Secrétariat permanent de la Convention alpine et ses observateurs : le programme INTERREG Espace Alpin, le Club Arc Alpin, le Comité scientifique international de la Recherche alpine (ISCAR), le WWF, le réseau de communes Alliance dans les Alpes, l'association Ville des Alpes de l'Année, CIPRA International, le Conseil des jeunes de la CIPRA, les différentes représentations nationales de CIPRA suivant la ville hôte et d'autres partenaires des pays organisateurs.

www.alpweek.org

2022

**Alpes en transition
Brig-Glis/CH**

Le sujet du photovoltaïque en montagne suscite la controverse parmi les participant-e-s. Avec la même intensité, il-elle-s discutent du climat, de la migration, de l'efficacité énergétique, de la disponibilité en eau dans les villes, de tourisme durable et d'agriculture de montagne.

2012

**Les Alpes renouvelables
Poschiavo/CH**

Un lieu social et d'échange pour différents sujets : énergies renouvelables, climat et ressources. Pour la première fois, la jeunesse est impliquée, à travers des formats créatifs.

2019

**Demain dans les Alpes
(Intermezzo
Semaine Alpine 2019)
Innsbruck/A**

Une plateforme pleine de bonnes idées ! Ensemble, les participant-e-s formulent des revendications au sujet de l'utilisation des terres, du changement climatique et de la mobilité. De nombreux projets et initiatives sont abordés durant la discussion.

2016

**Des Alpes & des gens
Grassau/D**

Les participant-e-s traitent des questions de démographie, de culture et de qualité de vie. Des excursions à l'Ökomodell Achenal et des slams poétiques complètent le programme. À l'occasion d'une promenade en bateau, des hommes et femmes politiques et les participant-e-s se retrouvent sur le même bateau.

« La Semaine Alpine est pour moi un bon exemple d'une expérience de collaboration transnationale : elle est auto-organisée, ambitieuse et constitue un format d'échange passionnant pour une grande variété d'acteur-ric-e-s de la région alpine. »

Wolfgang Pfefferkorn, directeur de projet auprès de la CIPRA, coordinateur de plusieurs Semaines Alpines

2004

**Les Alpes de la
génération à venir
Kranjska Gora / SI**

La première édition de la Semaine Alpine : à cette occasion naît le consortium. La préoccupation centrale des ateliers et des présentations sur les questions écologiques, sociales et économiques est la suivante : comment passer des prévisions à l'action ?

2008

**Innovater
(dans les Alpes)
L'Argentière-la-Bessée/F**

Dans ce petit coin des Hautes-Alpes, les participant-e-s échangent sur l'innovation en mêlant la théorie à la pratique : une visite guidée passionnante au sujet de la culture et de l'histoire du lieu met en lumière l'innovation au niveau local.

2020

**Jeunesse et climat
en ligne – prévu à
l'origine à Nice / FR**

« Agir ensemble, maintenant ! » ; voilà la revendication des jeunes participant-e-s. Lors de cette édition virtuelle de la Semaine Alpine, il-elle-s abordent les sujets de la mobilité, du tourisme, du climat, de la transmission des connaissances, de la santé, de l'eau et de la participation de la jeunesse.

« La Semaine Alpine et les organisations qui y participent sont à mes yeux une illustration de la vitalité des Alpes. Elle rassemble des gens issus de domaines très différents et offre aux participant-e-s la possibilité d'échanger et de discuter du passé, du présent et de l'avenir. Il est question des défis et des solutions concernant la qualité de vie en région alpine. »

Blanka Bartol, membre de l'équipe présidentielle slovène de la Convention alpine

2024

**Alpes entre
nos mains
Nova Gorica/SI**

Les 20 ans de la Semaine Alpine : Du 23 au 25 septembre nous jetons un regard en arrière et discutons de ce qui nous attend lors des 20 prochaines années. Nous vous invitons chaleureusement !

**Programme &
Inscription :**
www.alpweek.org



La fête d'ouverture de la « Haus am Katzenturm » à l'été 2023 a attiré un grand nombre de personnes.

Mise en réseau sur le terrain

La « Haus am Katzenturm », située dans le centre-ville de Feldkirch/A, et l'association portant le même nom, fondée en 2022, mettent en réseau différentes ONG de protection de la nature et de l'environnement dans la région du lac de Constance et leur servent de plateforme de diffusion pour toucher un large public. Elle leur fournit, entre autres, un espace de travail en commun pour les organisations participantes. Au rez-de-chaussée de la « Haus am Katzenturm », dans le local accessible au public, se trouve la bibliothèque Südwind,

dans laquelle sont organisés des ateliers, discussions et conférences de presse. Les Samedis bio, durant lesquels des producteurs-rice-s de la région installent leurs stands devant la maison, rencontrent toujours un grand succès. La propriétaire s'est engagée à mettre le lieu à disposition pour au moins dix ans, à un loyer avantageux. En tant que partenaire du projet, CIPRA International avec la CIPRA Lab apporte une longue expérience de plusieurs décennies dans le domaine de la coopération transnationale.

www.cipra.org/fr/hausamkatzenturm

Écoute collective

Trois pays, trois régions européennes et leurs habitant-e-s : ils réfléchissent tous à l'utilisation de l'espace au quotidien. L'idéal serait une ville du quart d'heure où l'on a accès aux services essentiels en 15 minutes à pied. Le projet LISTEN analyse l'utilisation de l'espace par les citoyen-ne-s dans trois régions pilotes en Belgique, en Suède et en Autriche. CIPRA Lab GmbH y travaille de concert avec des partenaires du domaine de la recherche et des acteur-ric-e-s régionaux-ales. LISTEN applique l'approche d'écoute collective soutenue pas des méthodes et des formats appropriés. En font partie une radio de 15 minutes, un atlas de 15 minutes et une promenade de 15 minutes. L'équipe du projet s'entretient avec les citoyen-ne-s, les communes, les entrepreneur-euse-s, les organisations et les associations des banlieues dites « super diversifiées ». Les partenaires du projet et les groupes d'acteur-ric-e-s échangent leurs connaissances lors de trois ateliers internationaux.

www.cipra.org/fr/listen

Faire simple

La crise climatique et la crise énergétique qui s'y est ajoutée en 2022 incitent de nombreuses personnes à agir. Elles veulent vivre de manière plus durable, contribuer à façonner l'avenir tout en réduisant les coûts. Le projet « EmpowerLIFE – faire simple » suit une approche ascendante pour faire avancer un développement durable dans la région du lac de Constance. Il accompagne des personnes et des initiatives de la société civile sur le chemin de l'élaboration à la mise en œuvre de leurs idées en matière de protection du climat. L'expérience d'initiatives déjà existantes rencontre de nouvelles idées, parfois non conventionnelles, et donne lieu à un mélange productif de connaissances. Les organisations impliquées dans ce projet complètent ce mélange par leur expertise. Cela va de l'élaboration et de la mise en œuvre du projet à l'organisation de cours de cuisine et d'ateliers, en passant par l'élaboration d'une vue d'ensemble des projets DIY pertinents pour la protection du climat en fonction des domaines d'intérêt. En outre, elles mettent à disposition des moyens financiers et des espaces de travail – comme des ateliers pour la construction de remorques de vélos ou l'aménagement de potagers.

www.cipra.org/fr/faire-simple

Photo : Lucas Breuer

Renforcer les Carpates

Le projet « Central Mountains » s'étend des Alpes jusqu'aux Carpates. Ces chaînes de montagnes d'Europe centrale sont toutes deux des corridors naturels transfrontaliers. Il manque souvent une vision commune concernant leur protection. CIPRA Lab travaille à ce projet, prévu jusqu'en 2026, avec des partenaires basés en Pologne, en Hongrie, en Tchéquie, en Slovaquie, en Italie, en Autriche et en Roumanie. Il est avant tout question d'établir une stratégie commune pour un développement durable et porté par la population, suivie de plans d'actions dans certains domaines comme le tourisme. En outre, Central Mountains teste de nouvelles structures de gouvernance transfrontalières et définit des domaines fonctionnels transnationaux dans trois régions pilotes.

www.cipra.org/fr/central-mountains

Désimpermeabiliser les sols

Alors que des projets d'imperméabilisation et d'étalement urbain sont menés, presque sans limites, partout dans les Alpes, le projet Ground:breaking met en avant les nombreux avantages de la désimpermeabilisation et va de l'avant à travers quatre régions modèles fournissant de bons exemples. Les surfaces désimpermeabilisées sont perméables à l'eau, respectueuses du climat, économiques et favorisent la biodiversité. De plus, sur le long terme, elles rétablissent les fonctions naturelles des sols. Intacts, les sols atténuent les effets de la crise climatique, stockent de l'eau et nous fournissent des aliments. Au printemps 2024, Ground:breaking a débuté une série de webinaires centrée sur le partage d'expérience transnational en matière de projets de désimpermeabilisation et des conditions qu'ils requièrent. L'équipe du projet a également organisé un concours offrant aux acteur-ric-e-s alpin-e-s la possibilité de soumettre des mesures de désimpermeabilisation et de protection des sols.

www.cipra.org/fr/ground-breaking

Illustration : Jenni Kuck



Messenger piquant

Enfin ! Après des heures de vol, j'ai enfin traversé les Alpes ! Un exploit digne d'Hannibal. Et je n'ai même pas eu besoin d'éléphants. D'ailleurs, leur habitat se réduit à peau de chagrin, tout comme le mien. Dans la région subtropicale d'où je suis originaire, la vie est devenue difficile. Toutefois, je ne me qualifierais pas de réfugié climatique.

Il est vrai, le voyage à travers cet impressionnant massif montagneux au milieu de l'Europe n'a pas été de tout repos. Les sommets glacés et les vents violents en auraient découragé plus d'un. Mais pas moi. À coup sûr, j'entrerai dans les livres d'histoire comme pionnier de cette invasion alpine ! Maintenant, je suis là, prêt à envahir les Alpes et l'Europe entière. Forêts luxuriantes, innombrables lacs de barrage et réservoirs, villes animées et vallées chaudes ; les possibilités qui s'offrent à moi sont infinies.

Je sais que je ne fais pas l'unanimité : beaucoup me considèrent comme une nuisance. En tant que messenger, il me plaît de montrer aux gens que j'ai aussi des bons côtés. Mon enthousiasme est contagieux ! Par exemple, j'adore apporter ma contribution à la biodiversité. Et puis, moi et mes frères et sœurs, nous sommes des membres importants de l'écosystème, renforçons l'équilibre de la nature et tenons les insectes à distance.

En tant que fervent missionnaire, j'accélère la mondialisation et j'apporte ma touche personnelle à l'Europe. Je me réjouis à l'idée de vous présenter mes amis, qui vivent désormais parmi vous : le Zika, le chikungunya et la dengue. Faites nous bon accueil, car nous sommes partis pour rester !

M. Moustique-Tigre

(Caroline Begle, CIPRA International)

BANDE-ANNONCE

ALPENSCÈNE N° 112 / 2025

Photo : magics Canva



Les Alpes sans glacier

2025 a été déclarée Année internationale de la préservation des glaciers par les Nations Unies. Les glaciers des Alpes ne peuvent toutefois plus être sauvés. Rien qu'en 2023 par exemple, le Pasterze, un glacier situé au Grossglockner/A, a vu sa longueur diminuer de 200 mètres – plus que jamais auparavant. D'autres glaciers alpins sont également concernés. L'Autriche sera dépourvue de glaciers d'ici 45 ans, la Suisse perdra ses derniers géants de glace probablement autour de 2100. La situation est similaire en France et en Italie. En Slovénie, il n'existe aujourd'hui que des restes de glacier. Comment la nature et l'humain s'adaptent-ils aux Alpes dépourvues de glaciers ? Aurons-nous suffisamment d'eau potable ? Comment irriguerons-nous nos champs ? Le niveau d'eau des rivières européennes sera-t-il assez élevé pour le transport fluvial ? Qui profite des zones de charriage glaciaire dépourvues de glace ? Est-il raisonnable de conserver la glace de glacier en employant des moyens techniques ? Voilà le type de questions qui seront abordées dans la revue thématique *Alpenscène* n° 112, qui paraîtra **à l'été 2025**.



CIPRA
VIVRE DANS
LES ALPES



Imprimé finançant une
contribution au climat
ClimatePartner.com/53385-2403-1012