

TOP
ventes

OCTOBRE 2020

www.mariefrance.fr

marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

Secrets de jeunesse

**LES ACTIFS
ANTI-ÂGE**
sur lesquels miser

SEXO

*Sortons du lit
les idées reçues!*

Mal de dos

**PAS UNE FATALITÉ!
LES BONS RÉFLEXES**

Forme
**LES MINCES
NOUS DISENT
TOUT**

MODE

Spécial accessoires
Bijoux, sacs, chaussures

Pimentez votre look!

DÉFI COUPLE

**PEUT-ON
CHANGER UN AVARE
AFFECTIF ?**

ENQUÊTE : CES VILLES OÙ L'ON PREND LE TEMPS DE VIVRE

M 03842 - 296S - F - 2,00 € - RD





Cittaslow : ces villes où l'on prend le temps de vivre...

Né en 1999, le mouvement Cittaslow - de l'italien « città » (ville) et de l'anglais « slow » (lent) - connaît un regain d'engouement post-Covid. Qualité de vie, développement durable, mobilité douce : et si les slow cities étaient le modèle de ville de demain ?

Un escargot qui traîne sa coquille sur la devanture d'une boutique : à l'image du gastéropode - emblème des slow cities -, à Mirande, petite bourgade du Gers de 4 000 âmes, on prend le temps de vivre. Est-ce la beauté des lieux, le bruit des boules qui s'entrechoquent sur le terrain de pétanque, les arcades où il fait bon boire un verre à l'abri du soleil, ou encore les produits locaux en bonne place dans l'assiette ? Tout invite à ralentir. Pas étonnant que l'ancien maire, Pierre Beaudran, ait candidaté il y a dix ans pour obtenir le label Cittaslow ! Né en 1999 en Italie dans la mouvance du slow food, le concept des slow cities prône le retour à un rythme de vie plus apaisé et durable. Une philosophie qui sied parfaitement à Mirande. « On faisait du slow sans le savoir », confie l'élu à l'accent gascon, qui a découvert ce mouvement lors d'un voyage dans la péninsule italienne. C'est lui qui convainc l'équipe municipale de monter un dossier. Lui encore qui préside l'association française du réseau Cittaslow qui compte 10 communes, dont Segonzac en Charente, Labastide-d'Armagnac dans les Landes ou encore Valmondois, seule Cittaslow d'Île-de-France. « Pour décrocher le label, il faut être une ville de moins de 50 000 habitants et obtenir a minima la moyenne sur 72 critères, parmi lesquels figurent la protection des traditions locales, la sauvegarde du patrimoine, la promotion des produits locaux, le développement de la mobilité douce, le recours aux énergies durables, etc. », poursuit-il.

Une labellisation qui guide les bonnes pratiques

Le label, décerné pour cinq ans, sert de fil directeur à la politique communale. « Chaque décision prise doit être en accord avec l'esprit Cittaslow », confirme Pierre Beaudran, fier de rappeler que Mirande est aujourd'hui à 95 % une ville à énergie positive grâce à ses deux centrales photo-

Aux PIB et autres indicateurs économiques, on préfère désormais le BES : le bien-être équitable et soutenable.

voltaïques. Et qu'elle a été pionnière en inaugurant une des premières résidences intégrées du Sud-Ouest en 1995. « Le principe n'est pas de rassembler les personnes âgées dans des ghettos, mais au contraire de les maintenir dans un milieu intergénérationnel, avec autour d'elles des citoyens encore en activité et des enfants », poursuit l'ancien élu. Et même si ce dernier reconnaît qu'il faut du temps pour convaincre la population des vertus du slow - mais n'est-ce pas là toute l'essence du mouvement ? -, il affirme qu'aux PIB et autres indicateurs économiques, il préfère désormais le BES : le bien-être équitable et soutenable. Un état d'esprit partagé par le village de Valmondois, membre du réseau Cittaslow depuis six ans. Son slogan : le bien vivre ! « Nous avons banni l'utilisation des produits phytosanitaires, créé un potager communautaire, mis en place des ruches, initié les habitants à l'apiculture et ouvert un verger communal, résume Anne Saglier, adjointe au maire. Même si l'impact de la labellisation est difficilement mesurable, cette philosophie du "mieux vivre" contribue à l'attractivité. Preuve en est : avant, nous avions beaucoup de résidences secondaires sur le territoire de la commune. Maintenant, des jeunes couples avec des enfants, séduits par notre qualité de vie, s'installent dans le village. »

Vers un mode de vie plus sain et durable

Labellisation Cittaslow ou pas, l'engouement pour un mode de vie de qualité, et surtout plus raisonné, est en marche. « C'est un phénomène qui va crescendo, confirme Carl Honoré, journa-



liste et auteur du best-seller *Éloge de la lenteur*, publié aux éditions Marabout. Paradoxalement, en obligeant le monde à ralentir, la pandémie de Covid-19 a joué un formidable rôle

d'accélérateur ! Pendant plusieurs semaines, on a moins couru, moins consommé, moins stressé. Et on s'est aperçu que ce n'était pas forcément négatif... » Témoin malgré elle de cette évolution, Londres connaît depuis une dizaine d'années un exode marqué. De plus en plus de citoyens quittent la capitale britannique pour s'installer à la campagne ou dans des villes plus petites, à la recherche d'une meilleure qualité de vie. Une tendance qui risque fort de s'accroître avec le développement du télétravail. « On est déjà dans le monde d'après, poursuit Carl Honoré. Londres a été pionnière de l'industrialisation au

« En obligeant le monde à ralentir, la pandémie de Covid-19 a joué un formidable rôle d'accélérateur ! »

XIX^e siècle. Elle sera peut-être de nouveau pionnière de cette nouvelle façon de penser l'urbanisme et nos modes de vie... »

Ralentir la ville, un enjeu vital

Des propos auxquels font écho ceux du géographe Paul Tranter, enseignant à l'université de Canberra en Australie. « La lenteur est LE seul avenir », assure celui-ci, coauteur de l'ouvrage *Slow Cities: Conquering our Speed Addiction for Health and Sustainability*. Car ralentir est écologique. Se déplacer à vélo, voyager en train ou en bateau s'avère moins impactant pour notre Terre que l'avion. Même conduire une voiture plus lentement réduit les émissions de CO₂ ! « Notre addiction à la vitesse détruit la planète, conclut Paul Tranter. Ralentir la ville est essentiel si l'on veut éviter les conséquences catastrophiques de l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre. » La ville de demain sera slow ou ne sera pas... ●

* *Slow Cities: Conquering our Speed Addiction for Health and Sustainability*, de Paul Tranter et Rodney Tolley, aux éditions Elsevier (juin 2020), 422 p.