

Encourager le transport actif

- Bulletin n° 1 : Les avantages du transport actif pour la santé -



La plupart des gens utilisent divers moyens de transport actif au cours de leur vie. Ce qu'ils ne connaissent peut-être pas, ce sont les avantages pour la santé d'utiliser un moyen de transport actif *plus souvent* au cours de leur vie quotidienne.

On doit disposer de bons réseaux de trottoirs et de pistes cyclables interconnectés pour encourager les citoyens et citoyennes à utiliser un moyen de transport actif, et ce, plus particulièrement dans les quartiers défavorisés. Selon certains chercheurs², on doit investir dans l'infrastructure pédestre et cycliste pour soutenir la mobilité et la participation des personnes défavorisées à la vie active et communautaire.

Le recours à un moyen de transport actif pour vos déplacements vous aidera à rehausser votre activité physique globale.

- L'activité physique apporte de nombreux avantages en améliorant votre condition physique ainsi que votre santé physique, mentale et sociale.
- Les gens sont plus actifs lorsqu'ils peuvent se rendre facilement à des destinations clés comme des parcs, des magasins, des services ou leur lieu de travail¹.
- Les études démontrent que l'obtention d'avantages pour la santé grâce au transport actif peut motiver les gens à devenir actifs d'autres façons².

Selon le chercheur L. Frank et ses collègues, l'adoption de politiques pour déplacer l'accent de l'automobile individuelle vers des moyens de transport non motorisés devrait apporter de multiples avantages dont une hausse du taux d'activité physique ainsi qu'une diminution des périodes sédentaires en automobile, de la pollution de l'air et du nombre d'accidents¹.

Le **transport actif** constitue tout moyen de transport à propulsion humaine dont :

- La marche
- Le vélo
- Le fauteuil roulant
- La course à pied
- Le patin ou la planche à roulettes



Le recours à un moyen de transport actif en combinaison avec un moyen motorisé améliorera votre santé physique et sociale globale.

La façon dont nous nous rendons au travail touche non seulement notre santé et l'environnement mais également des éléments communautaires et sociaux. Par exemple, les gens qui font de longs trajets pour se rendre au travail consacrent moins de temps à leur famille et participent moins à la vie communautaire¹.

Selon une étude de Statistique Canada³, 19 p. 100 des cyclistes estimaient que leur trajet quotidien était le meilleur moment de leur journée contre seulement 2 p. 100 des automobilistes.

Si les Canadiens et Canadiennes réduisaient leur dépendance envers l'automobile et marchaient ou pédalaient davantage, ils pourraient :

- Rehausser leur niveau d'activité physique;
- Diminuer leur risque d'obésité;
- Diminuer leur risque d'être hospitalisés pour des problèmes d'asthme;
- Réduire le risque de développer d'autres maladies comme les maladies cardiaques, certains cancers et le diabète de type 2¹.

Faits à retenir de l'ICRCP :

Le *Sondage indicateur de l'activité physique de 2007*⁸ de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) a permis de cerner dans quelle mesure les Canadiens et Canadiennes étaient d'accord avec des énoncés positifs sur l'activité physique. **La majorité des Canadiens et Canadiennes avaient une attitude positive.** La majorité des gens sont tout à fait d'accord que l'activité physique :

- prévient les maladies cardiaques (76 p. 100);
- réduit le stress (69 p. 100);
- aide à maintenir l'autonomie en vieillissant (66 p. 100).

Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes, et les Canadiens et Canadiennes actifs sont proportionnellement plus nombreux que les Canadiens inactifs, à être d'accord avec ces trois énoncés.

Agissez!

Demandez à votre municipalité d'adopter des politiques d'urbanisme et de développement favorables aux usages mixtes (par exemple : autoriser les résidences, les commerces et les bureaux dans le même quartier), d'établir un bon réseau de trottoirs et de pistes cyclables bien liées aux rues et de favoriser un environnement propice au transport actif.

- Les politiques de zonage influencent la conception des quartiers et des infrastructures (tant par les éléments architecturaux que naturels) et peuvent servir à encourager les gens à être actifs et à maintenir un poids sain⁴.
- Les études indiquent que les gens qui vivent dans un environnement sécuritaire, esthétiquement agréable et bien situé sont plus enclins à être actifs⁵.
- La Fondation des maladies du cœur du Canada⁶ estime que la possibilité de marcher ou de pédaler en toute sécurité dans son quartier est essentielle à l'amélioration de l'activité physique et des interactions sociales.

L'activité physique par l'entremise du transport actif apporte les avantages suivants :

- Une meilleure santé
- Une meilleure condition physique
- Une posture et un sens de l'équilibre améliorés
- Une meilleure estime de soi
- Des muscles et des os plus forts
- Une meilleure détente et moins de stress
- La prolongation de la vie autonome en vieillissant
- Une meilleure vie communautaire⁷

Songez à intégrer d'autres moyens de transport à vos habitudes quotidiennes

- Découvrez les meilleurs moyens de vous déplacer dans votre collectivité. Établissez des trajets qui comprennent des moyens de transport actif ou en commun. Même si vous prenez le transport en commun, vous ferez de l'activité physique pour vous rendre à destination. Songez à intégrer ces moyens de transport à vos habitudes quotidiennes.
- Songez à vous stationner plus loin et à marcher un peu plus pour vous rendre à destination.
- Au centre commercial, stationnez votre voiture une seule fois et marchez d'un magasin à l'autre.

Les collectivités doivent être aménagées de façon à donner aux citoyens et citoyennes l'occasion d'avoir recours à des moyens de transport actif!

Références bibliographiques

- 1 Frank, L., S. Kavage et T. Litman, *Promoting public health through smart growth : building healthier communities through transportation and land use policies and practices*, Smart Growth BC, 2006, p. 1-43.
- 2 Butler, G.P., H.M. Orpana et S.J. Wiens, « By your own two feet : Factors associated with active transportation in Canada », *Revue canadienne de santé publique*, vol. 98, no 4, 2007, p. 259-264.
- 3 Turcotte, M., « Vous aimez faire la navette? Les perceptions des travailleurs de leur navette quotidienne », *Tendances sociales canadiennes*, Statistique Canada, novembre 2006, //www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2006004/9516-fra.htm
- 4 Sallis, J. F., K. Glanz et The David and Lucile Packard Foundation, « The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood », *The Future of Children*, vol. 16, no 1, 2006, p. 89-108.
- 5 Day, K., M.G. Boarnet, M. Alfonso et A. Forsyth, « The Irvine-Minnesota Inventory to measure built environments », *American Journal of Preventative Medicine*, vol. 30, 2006, p. 144-152.
- 6 Fondation des maladies du cœur du Canada, *Faire pencher la balance du progrès : les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux au Canada*, 2006, www.fmcoeur.com/atf/ctf/{3CB49E24-0FB7-4CEE-9404-67F4CEE1CBC0}/HSF_Tipping_The_Scales_FR-FINAL.pdf
- 7 Agence de la santé publique du Canada, *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, Ottawa (Ontario), 2003, www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html
- 8 l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Sondage indicateur de l'activité physique en 2007. Bulletin no 3 Perceptions des avantages de la pratique d'activité physiques. <http://cfri.ca/fra/statistiques/sondages/pam2007.php>

Comment utiliser le présent bulletin : Ce feuillet s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent mieux connaître le transport actif et ses avantages pour la santé. Vous pouvez distribuer ce bulletin à des séances d'information publiques, à des activités communautaires ou à des foires sur la santé.

Voici la liste des autres bulletins sur le transport actif

- N° 2 Les obstacles au transport actif
- N° 3 Les avantages économiques du transport actif
- N° 4 Les avantages environnementaux du transport actif
- N° 5 L'infrastructure du transport
- N° 6 Le transport actif sécuritaire
- N° 7 **Le transport actif et le capital social** can't see #8 –



