

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 04-04/10

Aller loin, un pas à la fois



« On peut se rendre au bout du monde à pied, il suffit d'avoir le temps »,
Stephen Wright

Même si vous ne pouvez marcher pour vous rendre partout, vous serez étonné de constater le nombre d'endroits où vous pouvez vous rendre à pied, en vélo ou par tout autre moyen de transport actif ou de locomotion humaine. Le transport actif regroupe toutes les

formes de locomotion humaine dont la marche (avec ou sans poussette), la bicyclette, le fauteuil roulant, la course à pied, le patinage et la planche à roulettes.

Le transport actif est l'un des moyens les plus faciles d'intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne. Tout d'abord, songez à toutes vos destinations habituelles : le travail, l'école, le domicile de vos amis ou des membres de votre famille ainsi que tous les endroits où vous faites vos courses ou vos loisirs. Si vous pouviez utiliser le transport actif pour vous

rendre à certaines de ces destinations, vous augmenteriez considérablement votre niveau d'activité physique quotidienne. En rapprochant votre niveau d'activité physique quotidienne des 60 minutes recommandées pour les adultes par le Guide canadien d'activité physique, vous obtiendrez tous les bienfaits d'un mode de vie actif dont une meilleure santé physique et mentale, une meilleure estime de soi, des muscles et des os en santé, une meilleure détente, une réduction du stress et plus d'énergie. Tout ça à portée de main... ou plutôt du pied!

En plus des bienfaits pour la santé, le recours au transport actif fait du bien à votre portefeuille et à l'environnement :

- Avantages financiers : Le transport actif gratuit ou à peu de frais est plus économique que l'utilisation d'une voiture et, collectivement, réduit les dépenses en soins de la santé en réduisant les émissions polluantes.
- Avantages environnementaux : Le transport actif vous permet de réduire la pollution atmosphérique et de lutter contre les changements climatiques un pas, ou un coup de pédale, à la fois.
- Avantages collectifs : Le transport actif permet d'édifier une collectivité saine et dynamique, remplie de piétons



Présenté par ParticipACTION
en collaboration avec l'Institut
canadien de la recherche sur la
condition physique et le mode
de vie.





et de cyclistes qui multiplient les interactions sociales tout en réduisant les embouteillages et le casse-tête du stationnement.

Bien que le transport actif ait de nombreux avantages, on doit avouer que certains obstacles en rendent l'utilisation régulière un peu difficile. Les éléments physiques des quartiers où nous vivons et travaillons constituent certains de ces obstacles, dont l'absence de trottoirs, de pistes cyclables ou d'intersections dotées d'une bonne signalisation pour les piétons. Les demandes du grand public peuvent influencer l'aménagement urbain. N'hésitez pas à en parler aux décideurs municipaux si vous pensez que votre quartier ou votre collectivité pourrait faire une meilleure place aux piétons et aux cyclistes.

D'autres obstacles au transport actif sont plus facilement et plus rapidement surmontés. Voici les objections les plus souvent entendues contre le transport actif et quelques conseils pour les repousser gentiment :

- **La météo** : La belle excuse! Le truc est de s'habiller en fonction de la météo. L'hiver, un bon manteau, une tuque et des mitaines feront l'affaire. Pour la pluie, un bon imperméable et des bottes sont indispensables. Pour les cyclistes, choisissez des vêtements que vous ne craignez pas de salir...
- **La distance** : Même si votre destination est lointaine, rien ne

vous empêche d'en faire une partie de manière active. Vous pouvez combiner le transport en commun avec la voiture ou utiliser le patin ou le vélo pour vous rendre à la station de train ou de métro.

- **Le temps** : Le moyen de transport le plus rapide pour une distance de 5 kilomètres ou moins? Le vélo! En effet, le vélo est le moyen le plus rapide, de porte à porte. Pensez-y la prochaine fois que vous vous précipitez vers votre voiture.



- **Les bagages** : Si vous faites des emplettes ou vous allez chercher des livres à la bibliothèque, vous avez besoin d'un bon système pour les rapporter. Un bon sac à dos, un porte-bagage ou un panier sur votre vélo sont de bons moyens de rapporter vos achats ou autres de manière confortable.
- **Le manque de motivation** : Même si vous manquez de motivation au début, vous serez surpris de voir avec quelle rapidité le transport actif fera partie de vos habitudes. Il se peut même que vos déplacements deviennent le meilleur moment de votre journée.
- **La tenue de travail et de la coiffure** : Vous avez peur de ruiner vos vêtements de travail ou votre mise en pli? Contrairement à ce que l'on croit, il est possible d'être actif sans avoir à s'inquiéter de défaire sa coiffure ou de suer dans ses vêtements de travail. La solution est d'adopter un rythme lent, tant dans la marche, qu'à vélo. Il faut cependant prévoir le temps nécessaire au déplacement. Même si vous pouvez rouler à vélo dans vos vêtements de travail, comme dans un habit ou avec une jupe et des talons hauts, vous pouvez aussi apporter vos vêtements et vous changer à l'arrivée.