

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 4- 04/09

Le transport actif

Vous devez vous rendre à l'école, au travail ou faire vos courses de toutes façons, alors pourquoi ne pas choisir un moyen de transport actif? La marche, la bicyclette ou le patin sont d'excellentes façons de se déplacer et d'intégrer facilement l'activité physique à vos activités quotidiennes. Selon les données de recherche, presque tout le monde marche un peu, mais seuls 23 p. 100 des Canadiens et Canadiennes marchent régulièrement pour se rendre au travail ou à l'école ou aller faire leurs courses, alors que seulement 10 p. 100 des hommes et 6 p. 100 des femmes choisissent le vélo comme moyen de transport. Ceux qui marchent ou qui utilisent le vélo comme moyen de transport sont généralement plus jeunes, ont de plus faibles revenus et sont plus actifs durant leurs loisirs.

Fait peu surprenant, on constate les mêmes tendances chez les enfants. Les enfants qui marchent ou utilisent leur vélo pour se rendre à l'école ont des niveaux d'activité physique quotidienne plus élevés. Les moyens de transport actif sont accessibles et abordables et plus de familles canadiennes devraient les adopter.

Les enfants qui utilisent un moyen actif pour se rendre à l'école ont généralement des parents qui le faisaient pour se rendre à l'école ou qui le font encore pour se rendre au travail, comme quoi la pomme ne tombe jamais loin de l'arbre! Le transport actif au cours de l'enfance encourage l'adoption du transport actif au cours de la vie adulte. Il est

donc important d'encourager les enfants à adopter des habitudes saines de transport pendant qu'ils sont jeunes. Pouvoir profiter du grand air, faire travailler son cœur, avoir le temps de réfléchir et faire un choix écologique sont autant de bonnes raisons pour adopter les moyens de transport actifs.

Il existe plusieurs programmes qui offrent du soutien, de l'information et des encouragements pour aider les enfants à marcher ou à utiliser leur vélo pour se rendre à l'école. Voici quelques idées d'un peu partout dans le monde:

Écoliers actifs et en sécurité

Cet organisme offre des outils, des renseignements et des liens pour que les écoles et les collectivités puissent créer leur propre programme d'allers retours à l'école sécuritaires et actifs.

<http://www.saferoutestoschool.ca/francais/default.asp>

Mon école à pied, à vélo

Ce programme vise à renverser la tendance à l'inactivité chez les jeunes Québécois et réduire l'utilisation de la navette parentale automobile en offrant des méthodes appliquées et des outils nécessaires pour encourager les déplacements actifs et sécuritaires dans les écoles. www.velo.qu.ca/monecole/

Walk and Bike for Life

Cet organisme canadien de portée internationale veut sensibiliser les gens aux avantages de la marche et de la bicyclette. (site en anglais) www.walkandbikeforlife.org

Mois international Marchons vers l'école

Cette activité se veut un événement mondial pour souligner les nombreux avantages de la marche. (site en anglais) www.iwalktoschool.org

Centers for Disease Control and Prevention – Kids Walk to School

Ce programme états unien offre des documents de recherche ainsi que des renseignements pour favoriser le recours à la marche ou à la bicyclette pour se rendre à l'école de manière sécuritaire.

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/
(en anglais seulement)

Walking School Bus

Ce programme états unien innovateur propose des solutions sécuritaires et amusantes à l'inactivité physique.

www.walkingschoolbus.org
(en anglais seulement)

Même si pour marcher, il suffit de mettre un pied devant l'autre, vous devez prendre quelques mesures de plus si vous utilisez votre vélo pour vous rendre à l'école ou au travail :

- Protégez votre tête en portant un casque.
- Respectez le code de la route et apprenez les signaux de la main.
- Assurez vous d'être visible pour les automobilistes! Utilisez des lumières et des réflecteurs.
- Équipez votre vélo d'un klaxon pour la sécurité.
- Protégez vos vêtements et votre confort en installant des garde boue sur votre vélo – pensez aux jours de pluie!

Le transport actif est un excellent moyen de faire de l'activité physique tout en protégeant l'environnement. Vous économisez de l'argent en plus d'avoir l'occasion de socialiser. Même si vous prenez l'autobus et ne marchez qu'une partie du trajet, vous en retirerez des avantages pour votre santé. Vous n'avez pas vraiment besoin d'autres raisons! Laissez les clés de la voiture à la maison et marchez ou pédalez!

