

Feuillet d'information pour les patients

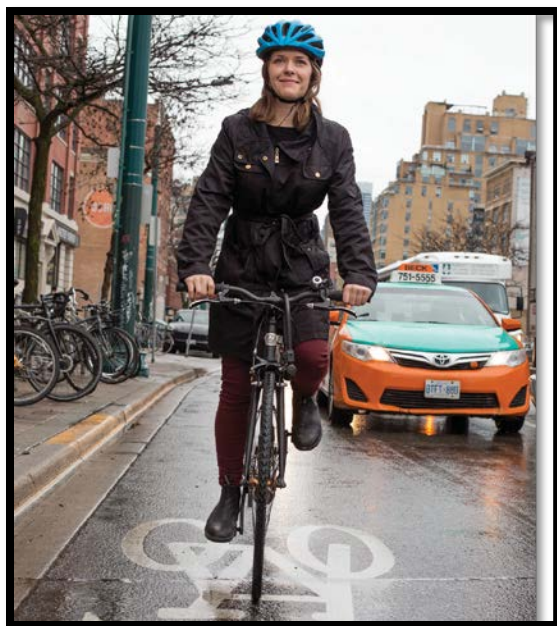
Retrouvez la forme et la santé : avec le transport actif

Le transport actif améliore la santé

En vous permettant d'être plus physiquement actif, le transport actif peut réduire vos risques de maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardiaques et certains cancers. Des études ont démontré que chaque heure d'activité physique par semaine, qu'elle soit modérée ou vigoureuse, réduit le risque de décès prématuré de 4 à 9 %. Le transport actif peut également améliorer la santé mentale, puisque l'activité physique améliore l'estime de soi, réduit le stress et améliore les sentiments de satisfaction et de bonheur.

Le transport actif aide à contrôler le poids

Le transport actif peut vous aider à maintenir votre poids. Une étude a révélé que le risque d'obésité baisse de 4,8 % pour chaque kilomètre additionnel marché chaque jour, tandis que le risque d'obésité augmente de 6 % pour chaque heure passée quotidiennement dans une voiture.



Pas le temps de faire de l'exercice?

De nos jours, il peut être difficile d'être physiquement actif de façon régulière. Beaucoup de gens ont des emplois qui les contraignent à rester assis une bonne partie de la journée. Beaucoup sont trop occupés pour trouver le temps de se rendre au gym ou de pratiquer une activité sportive. En utilisant des modes de transport actif, comme la marche et le vélo, vous pouvez intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne.

Qu'est-ce que le transport actif?

Le transport actif est toute forme de déplacement généré par l'humain, et qui est utilisée pour se rendre à une destination, par exemple au travail ou à l'école. La marche et le vélo sont considérés comme des modes de transport actifs, mais ils peuvent aussi inclure le patinage à roulettes, les planches à roulettes et même le kayak.



Le transport actif favorise l'accès

Ce n'est pas tout le monde qui peut conduire. Ce n'est pas tout le monde qui a accès à une voiture. En effet, on estime que, dans une communauté typique, de 20 à 40 % des personnes ne conduisent pas, soit en raison de leur âge, de leurs capacités ou de leurs dépenses. Les transports actifs peuvent vous offrir un plus grand accès aux emplois, aux écoles, aux services et aux activités récréatives lorsque vous n'avez pas accès à une voiture.

Le transport actif favorise le sens communautaire

Lorsque vous marchez ou que vous utilisez un vélo, vous avez plus d'occasions d'interagir avec d'autres personnes. Ceci favorise le sens de la communauté, en rendant votre communauté plus sécuritaire et plus agréable.

Le transport actif permet d'économiser

La conduite d'un véhicule à moteur peut être coûteuse si l'on considère, par exemple, le coût de l'essence, des assurances et de la maintenance. Les estimations indiquent qu'il peut nous en coûter environ 10 000 \$ par année pour posséder une voiture. Le transport actif peut être une solution pour voyager à moindre coût.

Le transport actif est bon pour la planète

Les voitures sont l'une des plus importantes sources de pollution atmosphérique et de gaz à effet de serre qui contribuent aux changements climatiques. Les transports actifs, comme la marche et le vélo, ne produisent ni pollution de l'air ni gaz à effet de serre.

Pour commencer

Rien de plus facile. Pensez à vos destinations fréquentes. Vous pouvez facilement vous rendre à pied aux destinations qui se trouvent à moins d'un kilomètre de votre maison. Cela ne prend qu'environ 12 minutes pour faire un kilomètre à pied. Les distances entre un et cinq kilomètres sont faciles à faire à vélo.

Avec le temps, vous pourrez essayer de marcher ou de pédaler sur de plus longues distances. Vous pouvez contacter votre municipalité pour obtenir de l'information sur les programmes relatifs aux pistes cyclables, aux trottoirs et à la sécurité aux passages à niveau dans votre communauté.

