



CAPE  
Canadian Association  
of Physicians  
for the Environment

Association Canadienne  
des Médecins  
pour l'Environnement  
ACME

# Feuillet d'information pour les patients

## Retrouvez la forme et la santé : Utilisez les transports en commun

### **Pas assez de temps pour 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 le transport en commun, vous pouvez inclure l'activité physique dans votre vie quotidienne, car la plupart des déplacements en transport en commun commencent ou finissent par de la marche ou du vélo.



### **L'utilisation du transport en commun augmente l'activité physique**

Une étude montréalaise note qu'en moyenne, une personne fait 2 500 pas pour chaque aller-retour lorsqu'elle utilise le transport en commun. De plus, une étude américaine a constaté que les adultes qui utilisent le transport en commun marchent, en moyenne, 19 minutes en l'utilisant. Près d'un tiers d'entre eux marchent 30 minutes.

### **L'utilisation du transport en commun améliore la santé**

Puisqu'elle augmente votre niveau d'activité physique, l'utilisation du transport en commun peut réduire vos risques de maladies chroniques, comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète 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 %. L'utilisation du transport en commun peut améliorer la santé mentale et physique, car elle améliore l'estime de soi, réduit le stress et améliore les sentiments de satisfaction et de bonheur.

### **L'utilisation du transport en commun aide à contrôler votre poids**

L'utilisation du transport en commun peut vous aider à maintenir votre poids en vous rendant plus actif. Une étude a révélé que, pour chaque kilomètre supplémentaire fait à la marche chaque jour, le risque d'obésité baisse de 4,8 %. De plus, le risque d'obésité augmente de 6 % pour chaque heure passée quotidiennement dans une voiture.

## **L'utilisation du transport en commun 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 coûter environ 10 000 \$ par année pour posséder une voiture. Le transport en commun est un moyen économique de se déplacer.

## **Le transport en commun est plus sécuritaire que la conduite**

Le transport en commun est un mode de transport très sécuritaire. Les utilisateurs du transport en commun sont 20 fois moins susceptibles d'être impliqués dans une collision mortelle que ceux qui voyagent en voiture. Le transport en commun est une façon idéale de se déplacer pour aller à une soirée ou au bar.



## **Le transport en commun 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. Sur une base individuelle, le transport en commun produit moins d'émissions de polluants atmosphériques et de gaz à effet de serre que les véhicules ne transportant qu'une seule personne. En utilisant le transport en commun, nous pouvons réduire la pollution de l'air et ralentir le changement climatique.

## **Le transport en commun 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, 20 à 40 % de la population ne conduit pas, soit en raison de leur âge, de leurs capacités ou de leurs revenus.

Un système efficace de transport en commun peut 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 en commun favorise le sens communautaire**

Lorsque vous utilisez les transports en commun, vous avez plus d'occasions d'interagir avec d'autres personnes. Ceci favorise le sens de communauté, tout en rendant celle-ci plus sécuritaire et plus agréable.

## **Pour commencer**

Rien de plus facile. Consultez le site web de la société de transport en commun de votre région pour y découvrir les divers circuits qui sont offerts. Notez vos destinations fréquentes, par exemple l'école ou le travail. Utilisez un site web ou une application mobile pour déterminer les itinéraires optimaux selon vos destinations.