

Arguments en faveur du transport actif

Fiche de #1
renseignements

Automne 2000

LES AVANTAGES POUR LA SANTÉ :

Saviez-vous que :

- ♻️ 2/3 des enfants et jeunes canadiens ne sont pas assez actifs pour établir une fondation solide pour l'avenir de leur santé et de leur bien-être;
(Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1997)
- ♻️ En ce moment, 63 % des Canadiens ne sont pas assez actifs pour bénéficier des avantages associés à l'activité physique quotidienne;
(Health Canada & Canadian Society for Exercise Physiology, 1998)
- ♻️ 1/4 des enfants canadiens font de l'embonpoint, et cette proportion va en augmentant. Le maintien d'un poids adéquat est l'un des avantages de l'activité physique régulière;
- ♻️ Plus de vigueur, une meilleure estime de soi et une sensation de bien-être découlent d'une bonne santé physique et contribuent à leur tour à des relations plus saines et plus heureuses et à une meilleure productivité au travail et à l'école;
- ♻️ Le transport actif est facilement intégré dans la vie de tous les jours



La vie active et le transport actif mènent à une meilleure santé pour tous.

- lorsqu'il fait partie du temps de déplacement;
- ♻️ La vie active mène à une réduction des coûts de soins de la santé car les gens actifs sont en meilleure forme;
- ♻️ La recherche démontre que l'activité physique, même modérée, réduit les risques de décès prématuré, de maladies coronariennes, d'obésité, de haute tension artérielle, de diabète de type II, d'ostéoporose, d'attaque, de dépression et de cancer du colon;
- ♻️ Le Conference Board du Canada estime qu'une augmentation de 10 % de la proportion des Canadiens qui sont physiquement actifs pourrait réaliser une économie annuelle de \$102 millions sur le traitement de la cardiopathie ischémique;
- ♻️ Le transport actif (marche, vélo, etc.) peut aider à faire diminuer le nombre de déplacements quotidiens en voiture,

réduisant ainsi les émissions de gaz d'échappement dans l'atmosphère;

- ♻️ Les effets nocifs des émissions des voitures sur la santé comprennent une plus grande susceptibilité aux infections des voies respiratoires chez les jeunes enfants et chez les personnes âgées;
- ♻️ Une étude faite par Santé Canada a démontré qu'il existe un lien étroit entre la mortalité précoce causée par les maladies respiratoires et les particules en suspension dans l'air (c.-à-d. émissions des véhicules motorisés).

Pour de plus amples renseignements:



Vert l'action

Programme sur la vie active et l'environnement

Unité 16 - 5480 chemin Canotek
Ottawa, ON K1J 9H6

1-888-822-2848

www.vertlaction.ca
Courriel: info@goforgreen.ca