

# Soutenir des infrastructures favorables au mode de vie physiquement actif

## La santé des Canadiens et la crise climatique sont deux enjeux majeurs aux solutions communes

L'environnement dans lequel nous vivons influence nos habitudes, nos modes de transport et notre niveau d'activité physique.

Prioriser le développement d'infrastructures pour des déplacements actifs en toute sécurité et l'offre de transports collectifs permet de :

- prévenir l'obésité et les maladies chroniques;
- favoriser le bien-être de la population;
- et d'avoir un effet positif sur l'environnement.



L'obésité et les maladies non transmissibles affectent la qualité de vie des citoyens, les finances publiques et la productivité des Québécois. Plusieurs solutions pour pallier ce grand problème de société permettent aussi de réduire les changements climatiques et de favoriser la résilience face à ceux-ci.

## Portrait de la situation

Au Canada, une proportion inquiétante de la population est sédentaire, autant dans ses loisirs que dans ses déplacements :

- seulement 20% des adultes atteignent le temps recommandé de 150 minutes d'activité physique par semaine;
- 13% des garçons et 6% des filles atteignent 60 minutes d'activité physique par jour.

Un moyen efficace et accessible d'accroître le niveau d'activité physique est de se déplacer de manière active.

## Transports actifs

Des mesures doivent être prises pour rendre les déplacements actifs plus sécuritaires et accroître leur utilisation, en toute saison. Actuellement, le volume de circulation et la vitesse des véhicules sont des freins majeurs à l'adoption d'un mode de déplacement actif.

## Transports collectifs

Le transport collectif comporte une bonne part de déplacements actifs. De plus, il émet considérablement moins de GES que l'automobile, réduit la congestion routière, engendre des retombées économiques et contribue à réduire les dépenses en soins de santé.

# Revendications pour un mode de vie actif

**IL FAUT**

1. Investir dans l'offre et le développement de transports collectifs efficaces et accessibles à tous.
2. Soutenir financièrement les provinces et les municipalités dans le développement d'infrastructures et d'aménagements sécuritaires pour être actif et se déplacer à pied ou à vélo en toute saison.
3. Favoriser davantage le développement de parcs, d'espaces verts, de pistes cyclables et de réseaux piétonniers.

Pour en savoir plus,  
contactez-nous ou consultez  
[cqpp.qc.ca/villes-en-sante](http://cqpp.qc.ca/villes-en-sante)

**MISONS  
SUR LA  
PRÉVENTION**



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

4529, rue Clark, bureau 102  
Montréal (Québec) H2T 2T3  
Tél. : 514 598-8058

[info@cqpp.qc.ca](mailto:info@cqpp.qc.ca) | [cqpp.qc.ca](http://cqpp.qc.ca)