

## Je m'active à Lachine!



### Alors, tu bouges ??

**« La créature a deux états possibles : être et vivre. Être est l'état passif, vivre est l'état actif. » Victor Hugo**

Elle est en phase de devenir la source de tous les maux au 21<sup>e</sup> siècle ! Un « fléau » qui ronge lentement nos sociétés modernes. Il s'agit, comme vous l'avez peut-être deviné, de la sédentarité; un état, où plutôt un mode vie, qui, hélas, compte chaque jour de plus en plus d'adeptes.

Notre mode de vie moderne est, en effet, de plus en plus sédentaire. Les déplacements en mode actif, les loisirs actifs et les activités physiques sont limités. Les études et les recherches sont nombreuses à ce sujet. Elles convergent toutes vers une même direction : l'être humain moderne s'autodétruit à coups de ... passivité.

Ainsi, la proportion d'enfants québécois qui marchent pour aller à l'école est passée de 80% en 1971 à 30% en 2008 (Université de Montréal, 2008).

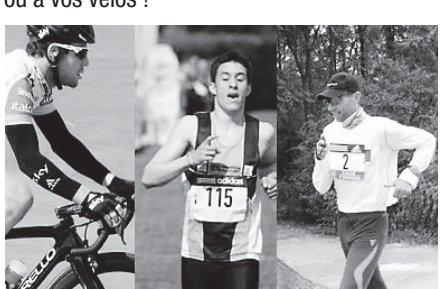
Pour leurs déplacements, 55% des adultes québécois marchent moins d'une heure par semaine (Nolin et Hamel 2005).

En 1971, environ 80% des enfants canadiens âgés de 7 à 8 ans marchaient pour se rendre à l'école (MTQ, 2009). Une étude menée à Montréal et à Trois-Rivières indique que 40 ans plus tard, en 2010, seulement 27% des écoliers québécois font le trajet à pied (Gilbert et Coll, 2010), et ce, même si le plus souvent et quel que soit le mode de transport utilisé, l'enfant est accompagné à l'école par un adulte. Toutefois, les enfants qui vivent dans un quartier caractérisé par la mixité des usages sont deux fois plus nombreux à se déplacer à pied (Frank et al., 2007).

D'autre part, plus les parents reconduisent les enfants à l'école en voiture, plus la circulation automobile et le risque d'accident augmentent et plus les rues sont dangereuses (DSP de Montréal, 2006). Un véritable cercle vicieux.

Ce n'est pas tout. Chaque demi-heure passée quotidiennement derrière le volant accentue de 3% le risque de devenir obèse.

Convaincus ? Alors à vos chaussures de sport ou à vos vélos !



Je m'active à Lachine encourage l'achat local en transport actif.

Une initiative du Comité sur le transport à Lachine.

Pour renseignements : [www.grame.org](http://www.grame.org)

En collaboration avec

**LE MESSENGER**  
LACHINE & DORVAL