

Les déplacements quotidiens peuvent aussi contribuer au maintien d'une bonne santé.

Zygomatiques en mouvement

Epaule active et
poumons au travail

Cœur battant

Jambe musclée et effilée

"Bon pied, ..."



Marchez, pédalez, patinez sportez-vous bien !

La moitié des trajets font moins de 3 kilomètres et pourraient donc se faire en marchant moins de 36 minutes* ou en pédalant moins de 12 minutes*

Le saviez-vous ?

- Un automobiliste marche en moyenne 8 minutes par jour, alors que 30 minutes sont recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé pour se maintenir en forme.
- Beaucoup de pathologies sont directement ou indirectement liées au manque d'activité physique modérée régulière.

Les gestes simples

- Repérer les cheminements les plus courts, les plus pratiques, les plus confortables, les plus agréables dans mes déplacements quotidiens,
- m'organiser pour ne transporter que ce qui est nécessaire,
- me renseigner sur les transports en commun pour les jours de fatigue,
- m'équiper d'un bon parapluie, d'une cape de pluie, d'un cadenas en U pour mon vélo.

Les bénéfices

- À court terme,

j'entretiens mon cœur, mes muscles, mes poumons (eh oui, l'air extérieur est plus sain que celui de l'habitacle de la voiture), mes os et mon colon mais aussi le tonus musculaire, cardiaque et psychologique. Cela participe à l'équilibre mental.**

- À moyen terme,

je participe à un air plus pur, car je consomme moins d'énergie et rejette moins de polluants.

- À long terme,

je lutte contre le réchauffement climatique : j'évite d'émettre une tonne de CO₂ par an en pédalant ou en marchant dans mes déplacements quotidiens au lieu de prendre ma voiture (économie d'environ 200 l de carburant, soit 200 € par an).***

* vitesses moyennes standards : 5 Km/h pour un piéton et 15 Km/h pour un cycliste

** liste des pathologies évitées par activités physiques modérées régulières (source : Centre Français d'Education à la Santé – OMS)

*** base de calcul : une voiture diesel consommant 6l/100, rejetant 180 g de CO₂ par km avec une majoration de 20% de la consommation dans les trajets moteur à froid, effectuant 3 trajets de moins de 3 Km /jour