

# Données sur les bienfaits individuels et collectifs des déplacements à pied

**TOUS** |||||  
**PIÉTONS!**

PIÉTONS QUÉBEC

## MARCHER LOCAL, C'EST BON POUR LE MORAL

### Meilleure santé mentale

- 30 minutes de marche par jour amènent une réduction de 25% des risques de dépression. <sup>1</sup>
- Marcher génère de l'endorphine; 10 minutes de marche suffisent pour que l'humeur s'améliore.

### Meilleure qualité du sommeil

- 30 minutes de marche par jour amènent un sommeil plus rapide, un temps de sommeil prolongé et donc une meilleure efficacité pendant la journée. <sup>2</sup>

---

## MARCHER LOCAL, ÇA MET DE LA VIE DANS MA RUE COMMERCIALE MARCHER LOCAL, ÇA MET DE LA VIE SUR MA RUE PRINCIPALE

### Vitalité des commerces et services de proximité

Les personnes qui se déplacent à pied :

- visitent la rue principale 2 fois plus souvent qu'un automobiliste. <sup>3</sup>
- dépensent 40% plus qu'un automobiliste. <sup>4</sup>
- sont plus susceptibles de faire des arrêts spontanés dans les commerces locaux.

### Plus grande cohésion sociale au sein de la communauté

Les milieux sont plus vivants lorsque les gens se déplacent à pied pour plusieurs raisons :

- Interaction sociale accrue : Quand on se déplace à pied, on croise des gens que l'on peut saluer.
- Augmentation du sentiment d'appartenance, de sécurité et de bien-être : Les interactions sociales dans les espaces publics peuvent renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté et favoriser un climat de confiance mutuelle entre les résidents.

# Données sur les bienfaits individuels et collectifs des déplacements à pied

**TOUS** |||||  
**PIÉTONS!**

PIÉTONS QUÉBEC

## MARCHER LOCAL, ÇA DÉLIE LES JAMBES ET LES IDÉES

Marcher c'est bon pour la santé physique

### 15 minutes par jour

Diminution  
– 7% hypertension <sup>5</sup>  
– 13% fractures <sup>6</sup>  
– 5% obésité <sup>7</sup>

Augmentation  
+ 3 ans espérance de vie <sup>8</sup>

### 30 minutes par jour

Diminution  
– 30% hospitalisation <sup>13</sup>  
– 20% risques de cancer du sein <sup>14</sup>  
– 30% risques de diabète <sup>15</sup>  
– douleurs dues à l'arthrose

### 20 minutes par jour

Diminution  
– 19% maladies du cœur <sup>9</sup>  
– 30% cancer du côlon <sup>10</sup>  
– 30% de chutes chez les aîné.e.s (amélioration de l'équilibre) <sup>11</sup>  
– 40% démence <sup>12</sup>

### Marcher quotidiennement

Diminution  
– 27% risques d'AVC <sup>16</sup>

Préservation des articulations <sup>17</sup>

Marcher, ça stimule la créativité

+ jusqu'à 60 % dans la capacité à générer des idées créatives pendant et après avoir marché par rapport à rester assis. <sup>18</sup>

Citations célèbres allant dans ce sens :

- « On pense mieux en marchant qu'assis. » – Friedrich Nietzsche
- « Seules les pensées que l'on a en marchant valent quelque chose. » – Friedrich Nietzsche
- « Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore. » – Jean Giono



## Données sur les bienfaits individuels et collectifs des déplacements à pied

TOUS  
PIÉTONS!

PIÉTONS QUÉBEC

### MARCHER LOCAL, ÇA ROULE POUR LES COMMISSIONS!

Près de 30% des personnes [qui ont répondu à notre sondage](#) ont indiqué ne pas se déplacer à pied pour fréquenter les commerces et services de proximité parce qu'elles étaient incapables de transporter leurs achats à pied.

La campagne souhaite rappeler qu'il existe des solutions simples et pratiques pour le transport à pied d'achats du quotidien : le chariot de magasinage et le sac à dos!

#### Avantages du sac à dos

- Capacité plus grande que les sacs de magasinage → Transport plus facile d'articles plus volumineux ou plus lourds.
- Poids réparti sur le dos et les épaules → Transport plus confortable que si on utilise un sac de magasinage. Réduction de la fatigue physique et amélioration de l'endurance.
- Mains libres → Possibilité de tenir la main de son enfant, de pousser une poussette, de manipuler d'autres objets ou d'utiliser son téléphone, par exemple.

#### Avantages du chariot de magasinage

- Capacité plus grande que les sacs de magasinage ou les sacs à dos → Transport sans difficulté d'articles plus volumineux ou plus lourds.
- Facilement manœuvrable et tiré ou poussé avec peu d'effort → Transport plus confortable des achats, surtout sur de longues distances.
- Charge répartie sur le chariot plutôt que sur les bras, les épaules et le dos de la personne qui marche → Réduction de la fatigue, du stress physique et du risque de blessures associés au transport d'achats lourds ou volumineux.
- Polyvalence → Transport facile d'une variété d'articles (courses alimentaires, achats en vrac, sacs de vêtements, livres de bibliothèque, etc.).

---

## SOURCES

---

- <sup>1</sup> [United Kingdom Department of Health \(2011\). Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers.](#)
- <sup>2</sup> [Hori H, Ikenouchi-Sugita A, Yoshimura R, et al. \(2016\). Does subjective sleep quality improve by a walking intervention? A real-world study in a Japanese workplace. BMJ Open 2016;6:e011055. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011055](#)
- <sup>3</sup> [Transport for London, 2014.](#)
- <sup>4</sup> [Transport for London, 2014.](#)
- <sup>5</sup> [Williams, P. T., & Thompson, P. D. \(2013\). Walking versus running for hypertension, cholesterol, and diabetes mellitus risk reduction. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology, 33\(5\), 1085-1091.](#)
- <sup>6</sup> [Stattin, K., Michaëlsson, K., Larsson, S. C., Wolk, A., & Byberg, L. \(2017\). Leisure-Time Physical Activity and Risk of Fracture: A Cohort Study of 66,940 Men and Women: LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY AND FRACTURE RISK. Journal of Bone and Mineral Research.](#)
- <sup>7</sup> [United Kingdom Department of Health \(2011\). Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers.](#)
- <sup>8</sup> [Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., & Chen, C. H. \(2014\). Minimal Amount of Exercise to Prolong Life: To Walk, to Run, or Just Mix It Up?\\*. Journal of the American College of Cardiology, 64\(5\), 482-484.](#)
- <sup>9</sup> [Murtagh, E. M., M. H. Murphy and J. Boone Heinonen, 'Walking-the first steps to cardiovascular disease prevention', Curr Opin Cardio. \(2010\)](#)
- <sup>10</sup> [United Kingdom Department of Health \(2011\). Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers.](#)
- <sup>11</sup> [United Kingdom Department of Health \(2011\). Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers.](#)
- <sup>12</sup> [Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., & Chen, C. H. \(2014\). Minimal Amount of Exercise to Prolong Life: To Walk, to Run, or Just Mix It Up?\\*. Journal of the American College of Cardiology, 64\(5\), 482-484.](#)
- <sup>13</sup> [Ewald, B. D., Oldmeadow, C., & Attia, J. R. \(2017\). Daily step count and the need for hospital care in subsequent years in a community-based sample of older Australians. Medical Journal of Australia, 206\(3\), 126-130.](#)
- <sup>14</sup> [Lee, I. M., 'Physical activity and cancer prevention -data from epidemiological studies', MedSciSportsExerc2003, 35:1823-7](#)

## Données sur les bienfaits individuels et collectifs des déplacements à pied

TOUS  
PIÉTONS!

PIÉTONS QUÉBEC

---

<sup>15</sup> Dinu, M., Pagliai, G., Macchi, C. et al. Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 49, 437-452 (2019).

<sup>16</sup> [Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Welsh, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., Maldonado, R., Mackay, D. F., Pell, J. P., Sattar, N., & Gill, J. M. R. \(2017\). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality](#)

<sup>17</sup> [Roddy, E., Zhang, W., & Doherty, M. \(2005\). Aerobic walking or strengthening exercise for osteoarthritis of the knee? A systematic review. \*Annals of the Rheumatic Diseases\*, 64\(4\), 544-548.](#)

<sup>18</sup> [Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking, Marily Oppezzo and Daniel L. Schwartz, Stanford University \(2014\)](#)

<sup>19</sup> [GES 1990-2021 Inventaire québécois des émissions de gaz à effet de serre en 2021 et leur évolution depuis 1990 ministère de l'environnement, de la lutte contre les changements climatiques, de la faune et des parcs.](#)

<sup>20</sup> [https://conferenceboard.ca/temp/03ec39f9-e582-41be-8edf-88d350c89175/6527\\_MovingAheadRPI\\_BR-FR-ES\(PUB3386\).pdf](https://conferenceboard.ca/temp/03ec39f9-e582-41be-8edf-88d350c89175/6527_MovingAheadRPI_BR-FR-ES(PUB3386).pdf)