

Milieux de vie favorables à la santé par le plein air de proximité.

3/4 des adultes au Québec n'atteignent pas les recommandations minimales en matière d'activité physique.¹

Minimum par semaine¹

150 minutes à intensité modérée

ou

75 minutes à intensité élevée

Sportif



Récréatif



Des avantages considérables en matière de santé, mais plus substantiels grâce aux déplacements utilitaires du quotidien.

Utilitaire



Selon une étude ayant suivi 80 000 personnes pendant 15 ans.²

+ marchabilité = + de marcheurs

Augmenter le potentiel piétonnier de

58%

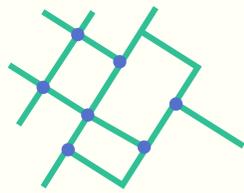
entraînerait une hausse de 19 minutes de la quantité de marche hebdomadaire pour les adultes.



Qu'est-ce que la marchabilité ?³



Il y a beaucoup d'endroits où aller à pied.



Les rues sont bien connectées entre elles (les connexions sont simples et fluides).



Il y a une certaine densité de personnes pour soutenir les commerces et services de proximité.



L'aménagement est sécuritaire et convivial.

10 à 20 minutes par jour de contact avec la nature.⁵

Les retombées positives sur la santé sont aussi attribuables au contact avec la nature.⁴



Les bénéfices en santé de l'activité physique et du contact avec la nature.



Contact avec la nature ⁵



Réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.



Diminution de l'activité du système nerveux et augmentation de la relaxation.



Renforcement des interactions et de la cohésion sociale.



Restauration de l'attention, réduction de la fatigue mentale et de la confusion.



Réduction de l'anxiété, amélioration de l'humeur, diminution de la dépression.

Déplacement actif au quotidien

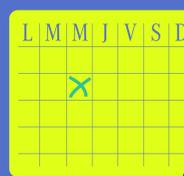
Espérance de vie + 1 an

7 km

à vélo chaque jour équivalent à une année de vie en plus. ⁶



1 journée de maladie de moins



Les cyclistes qui vont au travail ou à l'école en vélo prendraient 1 journée de congé de moins par année pour cause de maladie. ⁷

Les avantages d'intégrer les déplacements actifs au quotidien.

Réduction des risques sur la santé comparativement aux personnes qui ne se déplacent pas de façon active.

Ce que l'étude présente

Offrir des aménagements sécuritaires, c'est encourager les gens à être plus actifs tout en réduisant les risques de collisions et d'accidents.



Par rapport aux personnes qui se déplacent de façon non active, les cyclistes présentaient :

51% moins de risque de décès reliés au cancer.

47% moins de risque de décès toutes causes confondues.

30% moins de risque de recevoir une ordonnance liée à des MCV.

24% moins de risque d'hospitalisation liée au cancer.

24% moins de risque d'hospitalisation liée au MCV.

20% moins de risque de recevoir une ordonnance liée à la santé mentale.

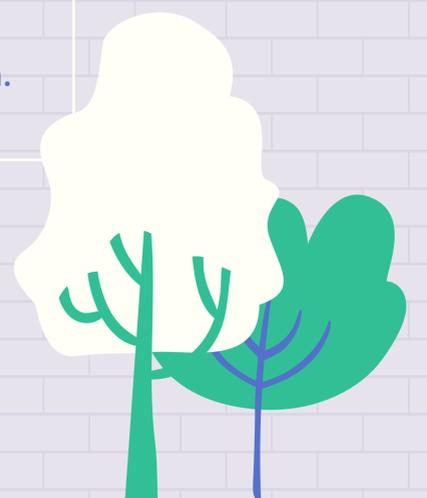
10% moins de risque d'hospitalisation.

Par rapport aux personnes qui se déplacent de façon non active, les piétons présentaient :

10% moins de risque d'hospitalisation pour MCV ou de recevoir une ordonnance liée aux MCV.

9% moins de risque d'hospitalisation.

7% moins de risque de recevoir une ordonnance liée à la santé mentale.



Références



- 1** Ministère de la Santé et des Services sociaux (19 juillet 2022). L'activité physique en quelques chiffres. Flash Surveillance. INSPQ - Infocentre de santé publique (2024). Fichier de microdonnées à grande diffusion de 2017-2018 de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), Statistique Canada.

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/activite-physique-en-quelques-chiffres/>

- 2** Friel, C., Walsh, D., Whyte, B., Dibben, C., Feng, Z., Baker, G., Kelly, P., Demou, E., & Dundas, R. (2024). Health benefits of pedestrian and cyclist commuting : Evidence from the Scottish Longitudinal Study. *BMJ Public Health*, 2(1), e001295.

<https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-001295>

- 3** Duncan, G. E., Hurvitz, P. M., Williams, B. D., Avery, A. R., Pilgrim, M. J. D., Tsang, S., Amram, O., Mooney, S. J., & Rundle, A. G. (2025). Association between neighborhood walkability and physical activity in a community-based twin sample. *American Journal of Epidemiology*, 194(2), 340-348.

<https://doi.org/10.1093/aje/kwae170>

- 4** Smith, M., Hosking, J., Woodward, A., Witten, K., MacMillan, A., Field, A., Baas, P., & Mackie, H. (2017). Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport – an update and new findings on health equity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 158.

<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0613-9>

- 5** Bherer, L. (mars 2021).. Les bienfaits de la nature sur la santé globale.

https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf

- 6** Vélo Québec (24 avril 2025). Une activité physique au quotidien. Observatoire du vélo.

<https://observatoire.velo.qc.ca/sante/une-activite-physique-au-quotidien/>

- 7** Kalliolahti, E., Gluschkoff, K., Lanki, T., Halonen, J. I., Salo, P., Oksanen, T., & Ervasti, J. (2024). Associations Between Active Commuting and Sickness Absence in Finnish Public Sector Cohort of 28 485 Employees. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(12), e70001.

<https://doi.org/10.1111/sms.70001>

- 8** Friel, C., Walsh, D., Whyte, B., Dibben, C., Feng, Z., Baker, G., Kelly, P., Demou, E., & Dundas, R. (2024). Health benefits of pedestrian and cyclist commuting : Evidence from the Scottish Longitudinal Study. *BMJ Public Health*, 2(1), e001295.

<https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-001295> / Mytton, O. T., Panter, J., & Ogilvie, D. (2016). Longitudinal associations of active commuting with wellbeing and sickness absence. *Preventive Medicine*, 84, 19-26.

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.12.010>