

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 09-09/10

Des déplacements sûrs et actifs vers l'école



Nos parents marchaient des milles pour se rendre à l'école et selon eux, le chemin était en pente raide à l'aller comme au retour. À l'opposé, bon nombre de jeunes aujourd'hui ne marchent pas ou ne se rendent pas à

l'école à vélo, même s'ils habitent à une distance raisonnable de l'école— et même si la montée se fait dans une direction seulement. Près de 9 jeunes Canadiens sur 10 ne sont pas suffisamment actifs selon les lignes directrices canadiennes sur l'activité physique. Toutefois, les enfants qui marchent ou qui se rendent à l'école à vélo sont plus susceptibles d'atteindre

les objectifs recommandés en matière d'activité physique que ceux qui se rendent à l'école en voiture ou qui prennent l'autobus. L'utilisation d'un mode de transport actif pour se rendre à l'école ou pour en revenir constitue un avantage pour la santé et le bien-être des écoliers et de la collectivité!



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





Avantages

Augmentation de l'activité physique :

Les avantages de l'augmentation de l'activité physique sont nombreux. L'activité physique a un rôle important à jouer dans la prévention et la gestion du risque de certaines maladies, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et le syndrome métabolique chez les enfants et les jeunes. En plus des avantages pour la santé, l'activité physique est également liée au rendement scolaire grâce à l'amélioration de l'estime de soi, du niveau d'attention et du comportement en classe.

Environnement : Le transport actif contribue à réduire les émissions locales de carbone, à réduire la pollution par hydrocarbures dans le sol et les eaux souterraines environnantes. En outre, si plus d'enfants choisissaient d'être actifs sur le chemin de l'école, les écoles pourraient réduire l'espace réservé aux parcs de stationnement et aux zones de débarquement, et elles pourraient augmenter le nombre d'espaces verts favorisant ainsi l'absorption naturelle du cycle de l'eau et l'amélioration de la qualité de l'air autour des écoles.

Liens avec les programmes d'études :

Les provinces et les territoires réagissent aux préoccupations environnementales

et sur la santé et augmentent le temps alloué à l'activité physique et à l'éducation environnementale dans les programmes d'études.

Sécurité : Le transport actif réduit la circulation autour des écoles. Au fil du temps, la circulation réduite mène à la diminution du nombre de jeunes blessés en raison d'accidents de la circulation. En outre, la construction d'infrastructures appropriées dans le but de favoriser le transport actif augmente la sécurité de tout le voisinage, et non seulement des écoliers.

Réduction des coûts : L'augmentation du transport actif à destination et en provenance de l'école donnerait lieu à d'importantes économies pour les commissions scolaires dans le transport par autobus, l'embauche de personnel ou de volontaires pour assurer la sécurité dans les zones de débarquement et d'embarquement, en plus de permettre aux parents de faire des économies d'essence.

Conseils

Si votre enfant ne marche pas régulièrement pour se rendre à l'école, voici quelques conseils à prendre en considération :

Chaussures et vêtements : L'enfant devrait porter des chaussures

confortables pour faciliter le déplacement à destination et en provenance de l'école. Pendant l'hiver, il faut veiller à ce que l'enfant porte un chapeau et des mitaines et un manteau et des bottes imperméables pour les jours de pluie. Des chaussures et des vêtements appropriés ne font pas que faciliter le déplacement, ils conviennent également à inciter l'enfant à être actif pendant la récréation ou la pause repas.

Sac à dos : Un sac à dos avec des courroies de soutien facilitera le transport de livres et de fourniture scolaire.

Se faire conduire une partie du chemin et marcher le reste : De nombreux enfants habitent trop loin pour pouvoir marcher ou aller à vélo à l'école, mais cela ne veut pas dire qu'ils ne peuvent pas faire autrement. Essayez de les amener en voiture jusqu'à quelques coins de rue de l'école et invitez-les à marcher jusqu'à l'école.

Pédibus : Les parents sont occupés et n'ont pas toujours le temps de marcher chaque jour avec leurs enfants jusqu'à l'école. Le pédibus peut compter sur la présence quotidienne d'adultes qui escortent de petits groupes d'enfants à destination et en provenance de l'école.