

Choisir la **MARCHE** et le **VÉLO**

pour se déplacer et rejoindre les transports en commun



C'est **BON** pour la **santé** et pour la **collectivité** !

Améliore :

- La qualité du sommeil
- La santé mentale
- La capacité musculaire et cardio-respiratoire
- La santé osseuse
- La fonction cognitive

Réduit :

- L'hypertension
- L'anxiété et la dépression
- Le diabète de type 2
- Les fractures de la hanche
- Le cancer
Poumon, pancréas, sein, colon, gastro-œsophagien, vessie, prostate, endomètre, œsophage, rein, estomac et ovaire.
- La mortalité, toutes causes confondues
- La démence

Les co-bénéfices

Pour l'environnement

- Réduit les émissions de gaz à effet de serre
- Améliore la qualité de l'air
- Préserve les écosystèmes et la biodiversité
- Réduit la pollution dans l'eau et dans les sols

Pour la collectivité

- Améliore la qualité de la vie
- Augmente le sentiment de sécurité
- Réduit la congestion routière
- Atténue le bruit
- Favorise l'achat local
- Favorise les interactions sociales
- Optimise l'espace disponible
- Réduit les coûts
associés aux infrastructures et leur entretien, aux soins de santé et aux frais de déplacement pour les membres de la collectivité