

Le US Surgeon General lance une campagne nationale en faveur de la marche

La campagne *Step It Up! The Surgeon General's Call to Action to Promote Walking and Walkable Communities* vise à sensibiliser la population américaine aux bienfaits de la marche et à l'importance d'accroître le potentiel piétonnier de ses communautés.



Le Surgeon General, sorte de directeur de la santé publique, fait valoir que, aux États-Unis, près de la moitié de la population souffre d'une maladie chronique. Or, rappelle-t-il, l'activité physique peut réduire l'incidence de ces maladies et diminuer le nombre de décès prématurés.

Pourquoi la marche?

Selon le Surgeon General, la marche rapide est en soi un excellent exercice qui peut combler les besoins minimaux d'une personne en termes d'activité physique. En outre, la marche ne requiert aucune aptitude particulière et peut donc être pratiquée par toute personne en état de le faire. C'est un premier pas qui peut ensuite déboucher vers la pratique d'autres activités physiques.

Un appel à l'action

Encourager les gens à abandonner leurs habitudes sédentaires ne suffit pas, constate le Surgeon General. Il faut aussi leur en offrir l'occasion. Or, déplore-t-il, le potentiel

piétonnier¹ des environnements bâtis est trop souvent déficient. À la lumière de ces constatations, le Surgeon General propose à son pays l'atteinte de cinq objectifs :

- Faire de la marche une priorité nationale
- Aménager des communautés où il est sécuritaire de marcher, quels que soient l'âge ou les aptitudes.
- Promouvoir des politiques et des programmes qui facilitent la pratique de la marche là où les gens vivent, s'instruisent, travaillent et s'amuse.
- Diffuser toute information permettant d'encourager la marche et d'augmenter le potentiel piétonnier des quartiers.
- Maintenir une veille de la recherche et des évaluations réalisées sur la pratique de la marche et les potentiels piétonniers afin de combler les lacunes.

Il est maintenant temps, selon le *Surgeon General*, que le peuple américain se mette à la marche.

Sources : [Step It Up! The Surgeon General's Call to Action to Promote Walking and Walkable Communities](#)

Pour un portrait du potentiel piétonnier au Québec, on peut lire l'article de Veille Action publiée le 2 septembre 2015 : [Le potentiel piétonnier du Québec et les modes de transport actif, région par région](#)

Veille Action – 10 septembre 2015

1. Pour le Surgeon General, le terme « wakability » inclut aussi les cyclistes et les personnes en fauteuil roulant.



eukilibre

Saines habitudes de vie dans la joie!

Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue

Partenaire pour votre succès dans l'adoption de saines habitudes de vie dans la joie.

www.eudoxieadopo.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre