

Le transport actif à La Tuque, une priorité!

La Tuque, le 29 juin 2021 – Ville de La Tuque, Réussite Éducative du Haut-Saint-Maurice et le Centre de services du Haut-Saint-Maurice du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) lance aujourd'hui une nouvelle campagne de sensibilisation pour favoriser les transports actifs dans l'agglomération de La Tuque. Les trois partenaires mettent en place différentes actions pour inviter les citoyens à favoriser le transport actif comme moyen de déplacements.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, « *le transport actif, c'est toute forme de transport où l'énergie est fournie par l'être humain – la marche, la bicyclette, un fauteuil roulant non motorisé, des patins à roues alignées ou une planche à roulettes, etc.* »

Cette campagne de sensibilisation comprend 12 panneaux d'affichage qui ont été installés dans les parcs et espaces verts de la municipalité, afin d'encourager les citoyens à adopter cette saine habitude de vie que représente le transport actif.

Sur ces panneaux, on retrouve des photos de Latuquoises et Latuquois qui ont à cœur leur santé et pour qui, le transport actif fait partie intégrante de leur mode de vie. Les partenaires de ce beau projet rappellent aux gens que le transport actif a des répercussions positives pour la santé physique et mentale de tous.



De plus, Ville de La Tuque lance un défi aux citoyens pour les encourager à adopter le transport actif dans leurs activités quotidiennes. La municipalité invite la population à utiliser un mode de transport actif pour se rendre au parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais, ainsi qu'à gravir les marches de la tour d'observation. Lorsque le défi est réalisé, les gens sont invités à signer le panneau prévu à cet effet pour immortaliser ce moment.

Le transport actif a plusieurs bienfaits :

- Il permet aux travailleurs d'avoir un meilleur rendement.
- Il favorise la réussite éducative des étudiants.
- Il a un impact positif sur l'environnement en réduisant les déplacements en véhicules motorisés.
- Il a un impact positif sur l'économie, puisqu'il permet d'économiser sur les frais de déplacements.
- Il a un impact positif sur la santé.

Le transport actif doit être de plus en plus envisagé comme une façon simple d'intégrer de l'activité physique dans les activités quotidiennes. Plusieurs recherches ont démontré que ceux qui marchent ou pédalent pour se rendre à l'école ou au travail, ont un niveau d'activité physique plus élevé et sont plus susceptibles de rencontrer les recommandations en matière d'activité physique.

CITATIONS

« Comme municipalité, nous encourageons l'adoption de saines habitudes de vie et le transport actif en fait partie. Nous sommes chanceux à La Tuque, car nous avons de nombreuses infrastructures urbaines qui nous permettent de circuler à pied, à vélo ou à roulette partout dans la ville et ce, de manière sécuritaire. La piste cyclable, les nombreux passages piétonniers et les supports à vélo, ne sont que quelques exemples des aménagements que nous avons réalisés comme municipalité pour favoriser le transport actif dans la ville. J'invite tous les citoyens à réfléchir sur les façons dont ils peuvent insérer le transport actif dans leurs déplacements. J'invite également les parents à accompagner leurs enfants à l'école en vélo ou à pied lorsqu'ils peuvent le faire. C'est un bel héritage, de transmettre à nos enfants le goût du transport actif. »

- Pierre-David Tremblay, maire de La Tuque

« Ce qui est intéressant à La Tuque, c'est que les distances sont souvent courtes entre le lieu de travail ou l'école et la maison. On peut donc facilement utiliser le transport actif pour faire de l'activité physique et prendre l'air tous les jours ou presque! J'encourage les gens à l'utiliser chaque jour, afin d'en récolter des bénéfices pour leur santé, autant morale que physique. C'est la principale raison pour laquelle nous avons créé ce beau projet qui nous permet de réfléchir ensemble sur l'intégration du transport actif dans nos habitudes de vie. »

- Estelle Paulhus, coordonnatrice en loisir, culture, tourisme, événementiel et social au Service de développement économique et forestier de La Tuque

Sources :

Amélie Joubert, agente aux activités et événements au SDÉF
Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2740
ajoubert@ville.latuque.qc.ca