

Réinventez les trajets du quotidien à pied, à vélo et en respirant mieux!

BOUGER Adopter la mobilité active, c'est prendre conscience que l'on peut agir chaque jour, positivement, sur sa santé et sa vitalité... tout en contribuant à un environnement plus sain.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

La mobilité active concerne tous les déplacements sollicitant un effort musculaire et une dépense d'énergie, soit la marche, le vélo - même électrique, ouvrant de nouvelles possibilités dans un canton alpin -, ainsi que la trottinette ou le skateboard. «Elle s'inscrit dans la vie de tous les jours», explique Martina Fellay, chargée de projet mobilité douce au Service de la mobilité du Canton du Valais. «N'oublions pas que nous sommes aussi, par essence, un peuple de marcheurs. Autrefois, on descendait des vallées à pied. Aujourd'hui, la voiture est un réflexe, même pour de courts trajets qui pourraient être effectués à pied ou à vélo. Une étude menée en Suisse en 2021 l'atteste: près de la moitié des trajets en voiture font moins de cinq kilomètres.»

Bon pour le corps et l'esprit

Le médecin cantonal adjoint Cédric Dessimoz le confirme: «La mobilité active contribue à réduire l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et respiratoires. Même dans un environnement un peu pollué, marcher ou pédaler reste bien plus bénéfique pour la santé que la sédentarité.» Les effets dépassent la seule santé physique. Se déplacer à la force du mollet agit aussi sur le stress, l'humeur et le sommeil. Ces pratiques actives renforcent aussi la concentration des enfants et leur développement cognitif. Pour les seniors, elles entretiennent les articulations et les muscles, tout en luttant contre l'ostéoporose. «Un vrai bonus pour la mobilité des aînés», note le médecin. Et il insiste: «La mobilité active n'est pas un sport intensif. Il ne s'agit pas de courir un marathon, mais d'intégrer du mouvement

«MÊME DANS UN ENVIRONNEMENT UN PEU POLLUÉ, MARCHER OU PÉDALER RESTE PLUS BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ QUE LA SÉDENTARITÉ.»

DR CEDRIC DESSIMOZ

dans notre mode de vie: aller chercher son pain à vélo, accompagner un enfant à l'école à pied, descendre du bus un arrêt plus tôt. Ces petits gestes, accessibles à tous, font la différence.» Aux personnes peu sportives ou en surpoids, le médecin conseille d'y aller progressivement. «Se réjouir de chaque étape, persévérer à son rythme et saisir les occasions de bouger dans la journée: prendre l'es-



calier plutôt que l'ascenseur, marcher entre deux rendez-vous.»

Questionner ses habitudes de mobilité

Pour Martina Fellay, le choix du mode de transport dépend de la situation: «La stratégie Mobilité douce 2040, adoptée par le Conseil d'Etat, prévoit un réseau cyclable structurant principalement en plaine. Entre localités proches ou dans un milieu urbain, la pratique du vélo et de la marche fait complètement sens. Sur certaines routes de montagne, en revanche, ce n'est pas forcément adapté.» Il est également possible de combiner les moyens de transport: «On peut par exemple prendre la voiture jusqu'en plaine et la laisser dans un parking relais pour poursuivre ensuite à vélo ou à pied.» La question de la sécurité demeure centrale. La cohabitation entre mobilité active et trafic motorisé doit encore progresser: séparer les flux quand c'est possible, aménager des traversées sécurisées, proposer des itinéraires

alternatifs sont autant de pistes explorées. Les bénéfices dépassent largement la santé individuelle améliorant ainsi la qualité de vie. La mobilité active requiert peu d'espace public, laissant des surfaces pour les espaces verts, les zones de rencontre et la biodiversité. «La mobilité active contribue à diminuer le bruit, la pollution et les embouteillages pour l'ensemble de la collectivité», ajoute Martina Fellay. Le Dr Cédric Dessimoz souligne un autre impact: «Réduire les maladies liées à la sédentarité permet aussi de diminuer l'empreinte du système de santé, qui pèse sur l'environnement.» Les deux intervenants partagent la même conviction: chacun peut agir! «Pourquoi ne pas aller chercher ses croissants à la boulangerie du village à pied plutôt qu'en voiture?», interroge Martina Fellay. «Notre objectif est surtout d'ouvrir une réflexion, pour que chaque personne prenne conscience de ses habitudes et choisisse le mode de déplacement le plus adapté à chaque trajet.» En guise de conclusion, le médecin résume: «La mobilité active est une prescription naturelle, gratuite et accessible à tout âge. Elle réduit le risque de maladies et rend la vie bien plus légère.»

EN BREF

Ensemble sans violence sexuelle

La campagne «Ensemble sans violence sexuelle», lancée par Prévention Suisse de la Criminalité, sensibilise aux violences sexuelles, à l'importance du respect et du consentement dans toutes les interactions. Face à ces réalités à la maison, au travail ou dans l'espace public, tout le monde peut agir. En cas d'urgence, appelez le 117 ou le 144, rendez-vous aux urgences de l'Hôpital de Sion ou contactez un centre d'aide aux victimes. ●



10 octobre, journée mondiale de la santé mentale

À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale et pour marquer ses 20 ans d'existence, l'Association valaisanne d'entraide psychiatrique (AVEP) organise une Bibliothèque vivante. Une belle opportunité d'échanger avec des personnes qui partagent leur vécu en lien avec la santé mentale, le vendredi 10 octobre 2025 dans les espaces de la Médiathèque Valais.

Toutes les informations: www.avep-vs.ch. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

