

La mobilité douce favorise la santé de la planète... mais aussi la nôtre

MOUVEMENT Se déplacer avec son corps plutôt qu'avec des moyens de transport réduit la pollution et améliore notre santé. Suivez nos pas et nos suggestions.

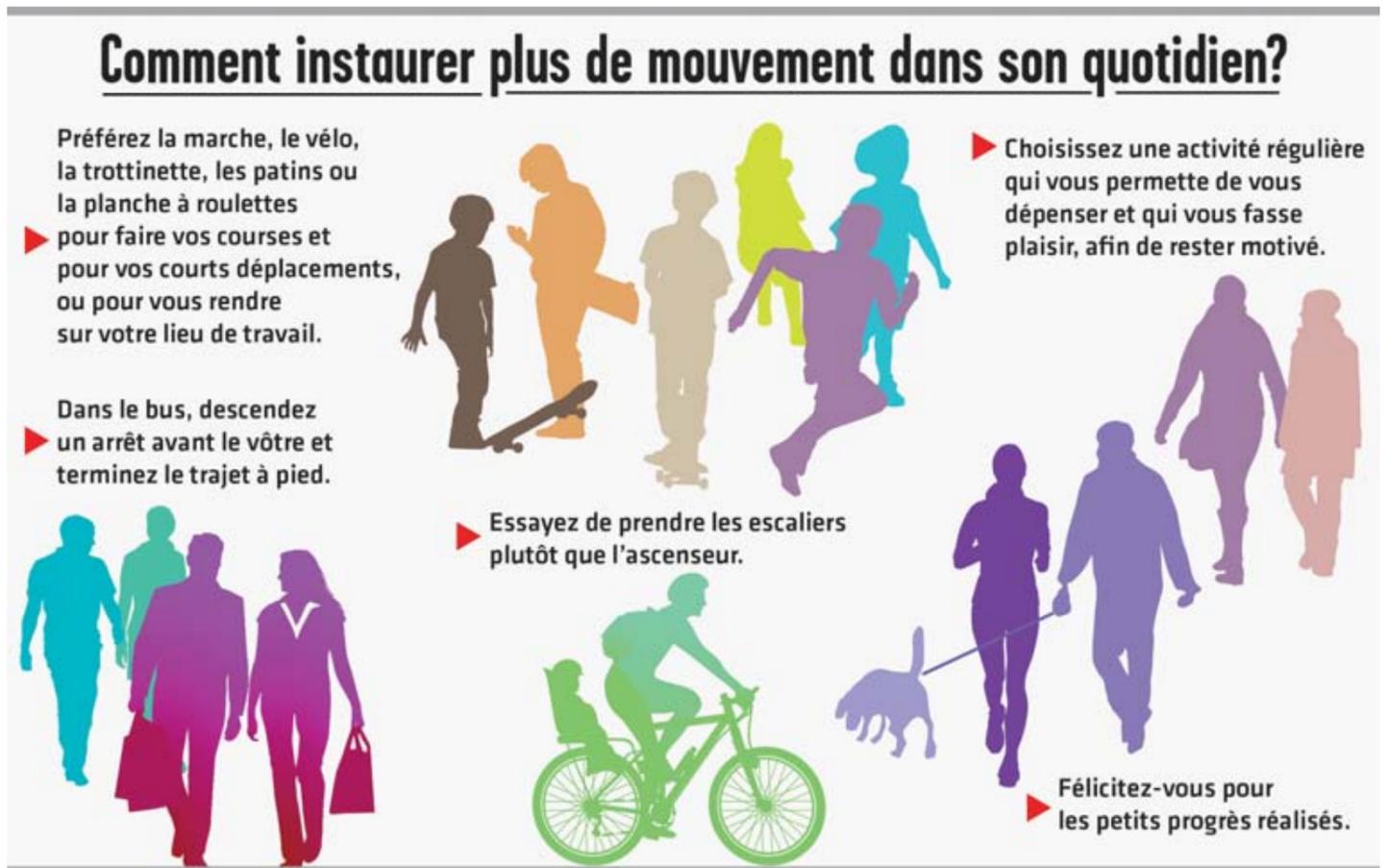
On le sait, pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, que celle-ci soit physique ou mentale: renforcement musculaire et de l'équilibre, maintien de la souplesse ainsi que de la santé pulmonaire et cardiovasculaire, mais aussi amélioration de l'humeur, des performances cognitives et de l'estime de soi, réduction de l'anxiété, du stress et du risque de dépression... Il y a beaucoup à gagner à se bouger. Et pour ce faire, nul besoin de s'exercer de manière intensive; il suffit à une personne de pratiquer quelques heures d'activités physiques par semaine pour observer une amélioration de sa condition physique et mentale. Selon Planète Santé, c'est d'ailleurs l'effort léger (la respiration s'accroît, les battements cardiaques deviennent perceptibles, mais on parvient à faire des phrases longues sans difficulté aucune) qui est le plus bénéfique pour la santé cardiaque et la perte de poids.

Que ce soit pour se rendre à un rendez-vous ou pour faire ses courses, privilégier la mobilité douce (marche, course à pied, vélo traditionnel ou électrique, trottinette motorisée ou non, patins, planche à roulettes, etc.) est une stratégie particulièrement efficace pour emmagasiner du mouvement quotidien, et donc, des bénéfices pour sa santé. A l'heure où le réchauffement climatique fait rage et où, selon les statistiques fédérales, 50% de nos déplacements motorisés s'effectuent sur des distances inférieures à cinq kilomètres, il peut s'avérer judicieux de repenser ses habitudes quotidiennes.

Ça commence chez les tout-petits

Plus tôt ces habitudes sont mises en place, plus grandes seront les chances qu'elles s'ancrent durablement dans notre quotidien. C'est pourquoi il est bon de les inculquer très tôt aux enfants, en évitant, dans la mesure du possible, de les emmener à l'école en véhicule motorisé. Un moyen tout simple d'intégrer du mouvement dans ces trajets scolaires journaliers, et ainsi de réduire la sédentarité et ses effets néfastes sur la santé, c'est d'utiliser le Pedibus. «Le Valais compte actuellement 13 lignes qui fonctionnent activement», explique Corine Kibora, coordinatrice de Pedibus pour la Suisse romande. «Une ligne correspond à 5 conducteurs et 7 enfants en moyenne. Selon nos chiffres pour l'année 2021, 161 enfants et 115 conducteurs y ont pris part en Valais.»

La ville de Martigny innove en proposant, depuis la rentrée, une ligne de Pedibus intergénérationnelle. Sa conductrice est en préretraite. Habitante du quartier du Coin de la ville, elle guide quatre enfants de deux familles tous les lundis. «La coordinatrice de Pedibus Valais a lancé un appel via le



«Pour les petits écoliers, un trajet en Pedibus représente environ six kilomètres hebdomadaires par enfant.»

CORINE KIBORA

Coordinatrice de Pedibus en Suisse romande

groupe Whatsapp de la ligne Pedibus existante. La ligne de départ du Pedibus se situe juste à côté de chez moi. Les enfants s'y regroupent, puis nous nous rendons ensemble sur le chemin de l'école.» Ces derniers ont moins de 10 ans et effectuent ainsi un trajet piéton quotidien de cinq à dix minutes. La conductrice considère son accompagnement comme un service rendu tout naturel: «Comme je suis en préretraite, j'ai le temps de le faire aujourd'hui. Et comme je vis dans le quartier depuis très longtemps, les voisins me connaissent; ils me font confiance. Cela me paraît normal de soulager ainsi les familles.»

«Les lignes de Pedibus sont des lieux d'échanges, d'amitié, d'entraide»

Selon Corine Kibora, de tels déplacements à pied apportent des bénéfices tant aux adultes qu'aux enfants: «On constate que cela représente, pour les petits écoliers, environ dix trajets par semaine soit six kilomètres hebdomadaires par enfant. Et cette marche leur permet d'arriver à l'école dans une attitude plus propice à l'apprentissage, puisqu'ils se sont aéré l'esprit.»

Les compétences sociales sont également développées au sein des lignes: «Nous savons qu'elles sont des lieux d'échanges, d'amitié et d'entraide. Il arrive par exemple que, lorsqu'un enfant est malade, on lui apporte ses devoirs. Si un senior conduit la ligne, il se peut qu'on l'aide à faire ses courses. Toute une vie de quartier se construit et s'anime autour de ces Pedibus.»

En plus des bienfaits sur la concentration à l'école, il semble aussi que l'activité physique quotidienne fa-

vorise l'apprentissage de l'autonomie. L'enfant découvre plus en marchant pour se rendre à l'école que si un adulte l'y emmène en voiture. «Pour les seniors – et comme on le constate souvent dans le cadre de projets intergénérationnels – les bénéfices concernent à la fois leur santé physique et mentale, puisque de telles initiatives peuvent réduire leur sentiment d'isolement et accroître celui d'être utile.» La conductrice de la ligne intergénérationnelle de Martigny le confirme: «J'aime beaucoup le contact avec les enfants. J'aime leur énergie, leur spontanéité; c'est très enrichissant d'être auprès d'eux.»

Et si je souhaite apporter ma pierre à l'édifice?

Il y a plusieurs façons d'intégrer une ligne en tant que conducteur ou conductrice: «Il suffit d'être en forme physiquement et de se sentir à l'aise à l'idée d'accompagner cinq ou six enfants sur le chemin de l'école, le matin», rappelle Corine Kibora. «Il n'est pas nécessaire d'être disponible tous les jours de la semaine. Au contraire: on peut tout à fait proposer son aide de manière ponctuelle, un jour par semaine; tout cela est à discuter avec les lignes existantes.» La coordinatrice de la campagne Pedibus ATE pour la Suisse romande recommande de consulter les informations et les chartes en vigueur sur le site internet dédié. «L'idéal, si on souhaite participer, c'est de contacter la coordinatrice de son canton.» Bon à savoir également: chaque conducteur peut bénéficier d'une assurance de prévention des accidents gratuitement. ● EB

Pour en savoir plus: pedibus.ch/fr/pedibus

PARTENARIATS:



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

En bref

ALZHEIMER

Groupes de parole valaisans

En Valais, il existe des espaces de parole réservés aux proches aidants qui accompagnent une personne vivant avec des troubles de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une affection apparentée. Un lieu accueillant où partager ses expériences, poser des questions sur la maladie ou verbaliser ses émotions sans jugement. Chacun est libre de prendre la parole sous la supervision d'un professionnel. Les prochains ateliers auront lieu le 4 octobre à Sion et à Martigny, le 11 octobre à Leytron et le 18 octobre à Monthey.

Plus d'infos au 027 525 83 62

SUICIDE

Comment survivre à la perte d'un proche?

Comment surmonter les questions sans réponses, le sentiment de culpabilité, de colère ou de rancœur qui accompagnent parfois le suicide d'un proche? Chaque mois, l'Association Pars pas organise des groupes de parole à Sion et à Saint-Maurice (le prochain est prévu le 5 octobre à Sion). Il est aussi possible de prendre part à un groupe de parole par visioconférence (le 11 octobre). La participation à chacun de ces groupes est libre et se fait sous la conduite d'une animatrice professionnelle.

Plus d'infos sur www.parspas.ch