

Appel aux Canadiens : Prenez part à la « marcholution » Par Mandy Walker

Par « révolution » on entend un changement radical, important et soudain qui bouleverse la structure sociale d'un pays. Dans ce cas, le Canada a un besoin urgent d'une « marcholution », c.-à-d., « un changement radical et important qui engendrera une culture axée sur la marche et qui réduira la menace que représentent l'épidémie d'obésité et l'influence écrasante du changement climatique à l'endroit de la santé et du mieux-être. »

Green Communities Canada et ses organismes partenaires lancent un appel aux Canadiens de se joindre à la *marcholution* en participant à la Marche qui battra le record mondial (3 octobre 2007), en augmentant leur utilisation de modes de transport à propulsion humaine (transport actif) et en encourageant leurs chefs municipaux à adopter la Charte internationale de la marche.

Changement climatique et obésité



Les trois premiers mois de l'année 2007 ont été marqués par une éruption de gros titres et de reportages télévisés portant sur les effets remarquables du changement climatique. Le point de mire des médias était la publication en février du *quatrième*

Rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), groupe de travail fondé par les Nations Unies et unanimement reconnu comme étant la voix la plus fiable de toute la planète dans le domaine de l'étude du changement climatique (1). Le GIEC a conclu que les preuves du réchauffement de la planète sont « non équivoques » et que l'activité humaine est le facteur principal de ce réchauffement, et soutient d'ailleurs avec une certitude quasi-totale — de plus de 90 pour cent — que le dioxyde de carbone et d'autres gaz à effet de serre produits par l'activité humaine et ayant l'effet de retenir la chaleur sont la cause première du réchauffement planétaire depuis 1950 (2).

En février le passage d'Al Gore à Toronto a concentré l'attention générale sur son documentaire *Une vérité qui dérange (An Inconvenient Truth)*, primé par un Oscar, et qui expose en détail les effets du changement climatique qui se font ressentir actuellement et qui s'empireront sûrement si nous ne réduisons pas immédiatement nos émissions de gaz à effet de serre.

La tournée transcanadienne « Si j'étais premier ministre » du D^r David Suzuki, couronnée de succès, s'est terminée le 28 février. Le D^r Suzuki s'est servi de sa tournée pour recommander vivement aux Canadiens de faire part au gouvernement fédéral de leurs préoccupations sur le changement climatique et d'autres enjeux écologiques plus englobants.

L'épidémie d'obésité qui sévit au Canada a suscité le même degré d'intérêt de la part des médias. Une couverture médiatique intensive a accueilli la publication en mars du rapport du Comité permanent du Parlement sur la santé, intitulé *Des enfants en santé : une question de poids*. Selon le rapport, le Canada affiche l'un des taux les plus élevés d'obésité juvénile des pays développés, se classant au cinquième rang parmi 34 pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). Quelque 26 p. cent des jeunes Canadiens de 2 à 17 ans ont un surpoids ou sont obèses.

Le Comité partage les craintes de nombreux spécialistes qui prédisent que « les enfants d'aujourd'hui formeront la première génération depuis des siècles à obtenir de moins bons résultats que la génération précédente sur le plan de la santé et à avoir une espérance de vie moins longue que celle de leurs parents. » Ces enfants pourraient être atteints de maladies chroniques évitables à un âge précoce inhabituel, notamment le diabète de type 2, des maladies du cœur, des affections articulaires et des problèmes de santé mentale (3).

Confrontés à de telles visions sinistres dans tous les médias ainsi qu'à un manque apparent d'action tant à l'endroit du changement climatique que de l'obésité, les Canadiens pourraient facilement succomber au désespoir et à un sentiment d'impuissance. Cependant, Green Communities Canada (GCC) et ses partenaires proposent une vision positive d'action individuelle et communautaire qui fera une différence. GCC, association nationale d'organismes communautaires à but non lucratif, s'est donné l'objectif de lancer une *marcholution* et invite tous les Canadiens à s'y engager.

La Marche qui battra le record mondial



Guinness actuel pour le plus grand nombre de personnes ayant marché

Avec l'aide d'une subvention du Fonds Collectivités actives du ministère ontarien de la Promotion de la santé, Green Communities Canada donnera le coup d'envoi à la *marcholution* avec la Marche qui battra le record mondial, prévue à l'échelle de tout l'Ontario et qui aura lieu le mercredi 3 octobre 2007, à 12 h 30 heure d'été de l'est (consulter www.worldrecordwalk.ca). Le but de cette marche est de battre le record mondial de

simultanément un kilomètre. Le record actuel - un peu plus de 100 000 participants - a été établi en septembre 2006 par l'Australie-Occidentale (consulter www.wagiantwalk.com.au/whatis.php). Bien que l'Ontario soit confiant de pouvoir à lui seul écraser le record de l'Australie-Occidentale, les autres provinces ont reçu l'invitation de se joindre à nous dans un esprit de compétition amicale, et, on l'espère, le résultat final sera un chiffre canadien encore plus impressionnant. L'Alberta, qui a détenu le record en 2005, ainsi que la Colombie-Britannique, ont déjà accepté de relever le défi.

On conseille vivement aux municipalités, aux écoles, aux lieux de travail, aux organismes de sentiers et aux clubs de marche ou de randonnée d'organiser leur propre marche d'un km, d'en faire la publicité à l'interne ou au niveau local suivant le cas, et d'en faire état des résultats. Pour faire enregistrer votre marche ou pour savoir où se dérouleront des marches organisées auxquelles vous pourrez participer, il suffit de consulter www.worldrecordwalk.ca.

Les écoles seront la clef du succès de la Marche qui battra le record mondial. Rien qu'en Ontario, on s'attend à ce que 2 500 écoles se livrent à une marche d'un km dans le cadre de leur programme permanent *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école*. La Marche qui battra le record mondial coïncidera d'ailleurs avec les événements de la Journée internationale Marchons vers l'école, prévus à l'échelle du Canada le 3 octobre.



Transport actif

L'objectif de pulvériser le record mondial Guinness actuel n'est certes qu'une petite partie d'une stratégie globale autour de laquelle s'articule la *marcholution* : encourager les enfants et les adultes à intégrer la marche à leur routine quotidienne de façon à ce qu'elle en devienne une composante régulière. Il existe de nombreuses façons de s'y prendre. Traditionnellement, les Canadiens considèrent la marche comme une forme de loisir et NON PAS comme un mode de transport qui peut remplacer la voiture pour les petits trajets. Or, la marche, mode de déplacement à propulsion humaine et respectueux de l'environnement, est aussi une forme de « transport actif », au même titre que le vélo, les patins à roues alignées, le ski et le patinage sur glace.

Vert l'action - Solutions pour la vie active et l'environnement est un organisme national caritatif, à but non lucratif, qui encourage les Canadiens à s'adonner à des activités physiques saines, de plein air, et qui protègent, améliorent ou restaurent l'environnement. Dans un article publié en mars 2004 intitulé *The Business Case For Active Transportation*, Vert l'action a comparé

le degré d'utilisation de modes de transport actif au Canada et dans huit pays européens ainsi qu'aux États-Unis. Triste à dire, le Canada s'en est très mal tiré et s'est classé en avant-dernière place (devant nos voisins américains). Si l'on compare le Canada à la Suède, pays en tête de file (voir le tableau 1, plus bas), il y a de quoi être honteux : les Suédois sont au moins quatre fois plus nombreux à se déplacer à pied ou en vélo. Le prétexte du climat canadien ne tient pas puisque les pays tels la Suède ont un climat comparable à celui du Canada.

Tableau 1 : Recours au transport actif, par pays

| | Marche (%) | Vélo (%) | Transports en commun (%) | Automobile (%) | Total : transport actif (%) |
|---------------|------------|----------|--------------------------|----------------|------------------------------------|
| Autriche | 31 | 9 | 13 | 39 | 40 |
| Canada | 10 | 1 | 14 | 74 | 11 |
| Danemark | 21 | 20 | 14 | 42 | 41 |
| France | 30 | 4 | 12 | 54 | 34 |
| Allemagne | 27 | 10 | 11 | 52 | 37 |
| Pays-Bas | 19 | 27 | 8 | 44 | 46 |
| Suède | 39 | 10 | 11 | 36 | 49 |
| Suisse | 29 | 10 | 20 | 38 | 39 |
| Royaume-Uni | 12 | 8 | 14 | 62 | 20 |
| États-Unis | 9 | 1 | 3 | 84 | 10 |

Certains d'entre vous se souviennent peut-être encore de la campagne ParticipAction, lancée pendant les années 1970, qui comparait les niveaux d'activité physique d'un Canadien âgé de 30 ans et d'un Suédois âgé de 60 ans. Grâce au message incitatif de cette campagne, les Canadiens se sont mis à combler l'écart avec les Suédois, mais depuis cette époque, nous nous sommes malheureusement laisser distancer une fois de plus !

Dans les pays comme la Suède, les Pays-Bas, le Danemark et l'Autriche, un niveau élevé d'utilisation de modes de transport actif se traduit par un niveau nettement inférieur d'utilisation de l'automobile. Un tableau semblable à celui-ci pourrait très bien démontrer que les pays affichant un niveau élevé d'utilisation de l'automobile combiné à un niveau réduit d'utilisation de modes de transport actif présenteraient également un niveau élevé d'obésité.

Ce qui distingue les pays européens du nôtre, c'est qu'ils ont tous adopté une culture où la marche et le cyclisme sont la norme. Leurs citoyens se déplacent à pied ou en vélo pour aller au travail et à l'école, et même pour sortir au théâtre ou en boîte de nuit, et ce tout au long de l'année et en dépit des intempéries. Ce changement de culture s'est effectué de façon volontaire au cours des trois dernières décennies, au fur et à mesure que ces pays ont mis au point une infrastructure axée sur le transport actif. La marche est donc devenue un mode de déplacement attrayant, et les piétons peuvent désormais marcher en toute sécurité car que leurs collectivités sont conçues pour eux. Les villes européennes disposent aussi de voies réservées aux cyclistes et de sentiers qui relient les écoles aux magasins, aux quartiers résidentiels, aux lieux de travail, etc.



Les collectivités saines jouent un rôle très important dans la lutte contre l'obésité tant chez les enfants que chez les adultes. La conception de collectivités durables a un effet énorme sur la réduction de la dépendance à l'automobile et des gaz à effet de serre. Les gens qui habitent des voisinages axés sur la marche ont 2,4 fois plus de chances d'atteindre le niveau recommandé d'activité physique (4). Selon une étude canadienne effectuée par Vert l'action, la vaste majorité des Canadiens ont dit qu'ils aimeraient dans l'idéal marcher (82 p. cent) ou se déplacer en vélo (66 p. cent) plus souvent qu'ils ne le font à présent. Toutefois, au Canada le manque de chemins attrayants et sécuritaires est l'un des obstacles importants à l'adoption de modes de transport actif (5).

Ainsi, la *marcholution* prône un changement au niveau communautaire. Green Communities encourage les Canadiens à exercer des pressions auprès de leurs chefs municipaux pour les convaincre à signer la Charte internationale de la marche (www.walk21.com). En engageant ses signataires à réduire les obstacles physiques, sociaux et institutionnels à la marche, la Charte reconnaîtra les bienfaits de la marche comme un indicateur-clef de collectivités saines, efficaces, socialement inclusives et durables.

Conférence Walk21, Toronto 2007

Les chefs communautaires pourront faire un grand pas collectif vers la création d'une



culture axée sur la marche en assistant à la huitième conférence internationale annuelle *Walk21*, qui aura lieu au Canada pour la première fois, du 1 au 4 octobre 2007, à Toronto. Cet événement passionnant rassemblera des centaines de délégués canadiens et d'autres venus de partout dans le monde, y compris des chefs de gouvernements, des représentants du monde universitaire, du secteur privé et du secteur à but non lucratif, ainsi que des groupes communautaires et de défense des intérêts. Le D^r David Suzuki sera le conférencier principal. Le thème de la conférence - « Les piétons d'abord » - motivera les conférenciers à s'inspirer d'exemples de meilleures pratiques provenant de leur propre collectivité et d'autres régions de la planète pour transformer leurs plans en action.

Appel à la « Marcholution » !

Une intervention immédiate est nécessaire à tous les niveaux - individuel, familial, communautaire, scolaire, municipal, provincial-territorial et fédéral - pour aborder le double problème de l'épidémie d'obésité et du changement climatique. Green Communities invite tous les Canadiens à faire partie de la solution en se joignant à la *marcholution*. Organisez dans votre collectivité un événement lié à la Marche qui battra le record mondial, engagez-vous à augmenter votre utilisation de modes de transport actif, ou encore, encouragez votre maire à signer la Charte internationale de la marche. Puis, appliquez des changements à la fois simples et rentables en vue d'améliorer les aspects de votre collectivité qui se prêtent à la marche (et au cyclisme). Il s'agit là de mesures positives, sans danger pour l'environnement, actives et rentables que peuvent prendre non seulement des personnes individuelles mais aussi des chefs municipaux pour faire une différence et redonner espoir et optimisme à tous les Canadiens qui songent à un avenir sain et durable.

Liens Internet :

- Green Communities Canada : www.greencommunitiescanada.org.
- Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école : www.saferoutestoschool.ca.
- Marche qui battra le record mondial : www.worldrecordwalk.ca
- Charte internationale de la marche : www.walk21.com
- Conférence Walk21 Toronto 2007 : www.toronto.ca/walk21
- *Des enfants en santé : une question de poids* : www.sportmatters.ca
- *Vert l'action* : www.goforgreen.ca

Notes :

(1) http://www.davidsuzuki.org/Climate_Change/Science/IPCC/

- (2) Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). *Climate Change 2007: The Physical Science Basis. Summary for Policymakers*, quatrième rapport d'évaluation du Groupe de travail I, février 2007.
- (3) Chambre des communes, Canada. *Des enfants en santé : une question de poids*, mars 2007, Rapport du Comité permanent sur la santé.
- (4) Chambre des communes, Canada. *Des enfants en santé : une question de poids*, mars 2007, Rapport du Comité permanent sur la santé.
- (5) Vert l'action. *The Business Case for Active Transportation*, mars 2004.