



La sénatrice Greene Raine — Une stratégie nationale sur le cyclisme pour améliorer la santé et la condition physique des Canadiens

Les termes « national » et « stratégie », jumelés à un nom ou à un verbe dans le cadre d'un plaidoyer en faveur d'une augmentation des dépenses fédérales, provoquent généralement une réaction d'agacement et de rejet chez de nombreux journalistes qui couvrent la politique fédérale.

Aujourd'hui, de nombreuses propositions intéressantes et importantes sont balayées du revers de la main parce que, au fil des ans, on a souvent présenté des stratégies nationales sans prendre en compte, ou si peu, les coûts ou les avantages véritables qui y étaient associés.

Le député Gord Johns a récemment présenté à la Chambre des communes une pétition de Canada Bikes réclamant l'élaboration d'une stratégie nationale sur le cyclisme. Il s'agit d'une de ces bonnes idées qui méritent une véritable attention.

Pour les débutants, cette pétition donne l'occasion de réfléchir sur la santé et la condition physique des Canadiens.

À l'heure actuelle, le Canada est confronté à une crise liée à l'inactivité.

Des données recueillies à l'échelle du Canada révèlent que seulement 15 % des adultes et 7 % des enfants et des adolescents respectent les recommandations en matière d'activité physique, soit 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, pour les adultes, et 60 minutes par jour, pour les enfants et les adolescents.

Voilà le résultat d'anciennes politiques de planification régionale qui favorisaient l'étalement urbain et l'utilisation de l'automobile privée. Aujourd'hui, la plupart des Canadiens estiment disposer de peu de temps au quotidien pour faire de l'exercice.

Voilà pourquoi il importe réellement de discuter d'une stratégie nationale sur le cyclisme. Une telle discussion remet en question les idées préconçues et dépassées sur le rôle des transports de nos vies, en introduisant dans la donne un mode de transport durable offrant de véritables avantages pour la santé.

En faisant du Canada un pays plus accueillant pour le cyclisme, nous permettrons aux Canadiens d'utiliser la bicyclette comme moyen de transport actif. Ainsi, ils profiteront de leurs déplacements quotidiens pour faire de l'activité physique.

Les Canadiens parcourent en moyenne 7,7 km pour se rendre au travail ce qui représente un trajet aller-retour de 15,4 km. À une vitesse moyenne de 20 km/heure en bicyclette, le trajet pour se rendre au travail et en revenir pourrait permettre de faire 46 minutes d'exercice par jour.

Autrement dit, en faisant la navette entre la maison et le travail quatre jours par semaine, le Canadien moyen pourrait respecter les recommandations en matière d'activité physique hebdomadaires.

Les avantages de rompre avec l'inactivité ne se limitent pas à des bienfaits physiques personnels. On estime en effet que, en 2009 au Canada, l'inactivité physique a entraîné des coûts annuels directs et indirects de 6,8 milliards de dollars au chapitre des soins de santé.

Une augmentation de seulement 10 % du niveau d'activité des Canadiens permettrait aux gouvernements de dépenser des centaines de millions de dollars de moins et d'investir davantage ailleurs.

La mise en œuvre d'une stratégie nationale sur le cyclisme entraînerait une augmentation des investissements dans l'infrastructure cyclable et la sensibilisation à la sécurité à vélo.

Un investissement de ce genre est crucial pour permettre aux Canadiens d'être plus actifs et en meilleure santé, étant donné que 66 % des Canadiens invoquent des préoccupations de sécurité comme raison principale de ne pas faire davantage de bicyclette.

Une stratégie sur le cyclisme ferait de nos collectivités des milieux de vie plus sains et plus agréables. Par surcroît, elle réduirait le nombre de véhicules sur la route, entraînant par le fait même une diminution de la congestion ce qui permettrait de rentrer à la maison plus rapidement tout en favorisant la durabilité environnementale.

Force est de reconnaître que les initiatives comme celle-ci nécessitent l'appui de tous les ordres de gouvernement. Néanmoins, les enjeux sont trop élevés pour en faire abstraction.

Les enfants et les adolescents qui ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique sont plus susceptibles de souffrir d'embonpoint, d'avoir des os plus fragiles et d'éprouver des problèmes de santé mentale. Quant aux adultes qui ne s'y conforment pas, ils présentent davantage de risques de maladies cardiovasculaires, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer du côlon et du sein.

La pétition précitée revêt une grande importance parce qu'elle donne l'occasion de parler de cyclisme, de vie active et de la valeur de l'activité physique pour les Canadiens et pour l'ensemble du pays.

Il y a sept ans, je faisais partie du groupe qui a lancé la Journée du vélo sur la Colline. Cet événement annuel vise précisément à amorcer la conversation sur l'enjeu de la santé.

Il permet aux parlementaires et aux cyclistes de chercher des moyens d'inciter davantage de Canadiens à faire de la bicyclette et de l'activité physique et de mettre en évidence les avantages de la vie active, notamment en faisant une randonnée de groupe à bicyclette, qui commence sur la Colline du Parlement.

Cette année, la Journée du vélo sur la Colline aura lieu le mardi 29 mai. Sont invitées à se joindre à nous, toutes les personnes intéressées à la vie active ou désireuses d'en apprendre davantage sur la sécurité à vélo.

Que les journalistes qui pourraient s'interroger sur la foule de cyclistes réunis sur la Colline se le tiennent pour dit : ils entendront à plusieurs reprises les termes « nationale », « cyclisme » et « stratégie ».

Ancienne championne olympique, la sénatrice Nancy Greene Raine représente actuellement la Colombie-Britannique et agit comme directrice de la Fondation nationale pour la santé et le conditionnement physique.

Pour plus d'information, il suffit de visiter le site Web <https://www.nhfdcan.ca/j>.