

15 septembre Journée du transport public

Que ce soit pour des raisons économiques, parce que vous n'avez pas de voiture ou parce que vous êtes un citoyen éco-responsable (!), la journée du transport public est faite pour vous...

Lancée en 2007, elle est destinée à sensibiliser le grand public sur le bon emploi des transports publics dans leurs déplacements quotidiens. La journée des transports publics s'inscrit dans le cadre de la semaine de la mobilité et est soutenue par le ministère du développement durable.

145 agglomérations y participaient en 2010 et proposaient des offres spéciales à cette occasion. Une bonne occasion pour se laisser éco-transporter !

Soyez sport, prenez les transports

Après la lutte contre la pollution en 2017, le thème retenu pour 2018 est la santé et le sport avec le slogan "Soyez sport, prenez les transports".

10000 pas par jour

L'OMS (organisation mondiale pour la santé) préconise 10 000 pas par jour ou une pratique sportive régulière. Malheureusement, seul un quart de la population française a fait siennes ces consignes... et même pour les petits déplacements quotidiens, c'est l'utilisation systématique de la voiture individuelle qui arrive en tête. Elle est pourtant une des causes de sédentarité, elle augmente les facteurs de risques cardiovasculaires, le surpoids, le diabète, l'hypertension artérielle, etc...

+ 30 minutes

Utiliser les transports publics favorise l'activité physique, et pas seulement les jours de grève... ils représentent jusqu'à 30 minutes d'activité physique par jour pour simplement rejoindre les gares et arrêts de bus.

Le mix gagnant

Il n'y a pas que la marche dans la vie et la pratique du sport peut être alliée avec le choix des mobilités actives pour se déplacer : le vélo et la trottinette font partie de la panoplie des outils à utiliser sans modération. A condition qu'ils ne soient pas électriques !

Adoptons l'esprit (tran)sportif pour un mode de vie sain et dynamique !

Un site à visiter : www.journeedutransportpublic.fr