

Favoriser les déplacements à pied pour une population en santé au Québec

Dans le cadre des consultations portant sur l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé 2025



Présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux

15 avril 2025

Introduction

Toute la population du Québec est piétonne : que ce soit pour faire quelques pas dans le stationnement de l'épicerie, pour rejoindre l'arrêt d'autobus ou encore pour se déplacer sur l'ensemble de son trajet à pied, nous sommes toutes et tous des piétonnes et des piétons. La marche est aussi le mode de transport le plus accessible; elle peut se pratiquer partout au Québec et par toute la population, avec ou sans aide à la mobilité.

Cependant, nous vivons une « épidémie » de collisions piétonnes graves et mortelles au Québec. Dans les 10 dernières années, ce sont plus de 27 000 personnes qui ont été blessées et 650 personnes qui sont décédées alors qu'elles se déplaçaient à pied. Les décès de personnes piétonnes représentent maintenant environ 20% de tous les décès sur nos routes. C'est sans compter l'inactivité physique qui ne cesse d'augmenter dans la population. En effet, seuls 10% des adultes étaient considérés comme actifs dans leurs déplacements¹. C'est aussi un phénomène marqué chez les enfants et les personnes âgées et qui est particulièrement préoccupant pour ces populations.

Pour améliorer la santé et le bien-être de la population du Québec, le gouvernement doit agir pour favoriser les déplacements à pied.

Soutenir les déplacements actifs est une solution accessible et peu coûteuse pour réduire les inégalités en santé. Outre les économies financières pour la société, les investissements visant à transférer la part modale des déplacements vers le transport durable ont des effets positifs sur la qualité de l'environnement et de l'air, sur les risques de décès et de blessures et sur la santé publique².

Pour y arriver, **développer des milieux de vie propices aux déplacements à pied et promouvoir la marche comme mode de déplacement crédible** sont deux solutions à portée de main.

Développer des milieux de vie propices aux déplacements à pied

Les pratiques d'aménagement du territoire jouent un rôle clé dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. La mobilité étant un droit, l'aménagement de milieux de vie favorisant les modes actifs et collectifs permet d'offrir aux personnes la capacité de choisir les modes de déplacement durables selon leurs besoins et leurs capacités. Ces milieux participent ainsi à l'autonomie et à briser la captivité et l'inactivité de certains groupes de la population (enfants, personnes âgées, personnes ne possédant pas de permis de conduire, etc.). De plus, ils permettent à ces groupes, ainsi qu'à la population générale, de réduire la sédentarité et d'adopter de saines habitudes de vie par l'intégration des déplacements actifs au quotidien³.

Agir à l'échelle de la rue

Pour que la population du Québec adopte la marche au quotidien, il nous faut des environnements favorables à son adoption au quotidien. Afin de rendre les déplacements à pied plus sécuritaires et confortables, **ralentir la vitesse véhiculaire pratiquée, par une conception routière adaptée**, dans nos milieux de vie est primordial. **Assurer la présence d'infrastructures dédiées aux personnes qui se déplacent à pied** (trottoirs, traversées piétonnes sécurisées et fréquentes, places publiques et parcs, etc.) l'est tout autant.

À cet égard, **exiger des gestionnaires routiers de tels aménagements pour toutes nouvelles rues et lors de reconstruction de rues existantes** dans les milieux de vie serait une mesure tout à fait cohérente avec les objectifs poursuivis par la Stratégie nationale de prévention en santé. En effet, chaque construction ou reconstruction de rue est une occasion à saisir pour faire autrement et favoriser un mode de vie actif dans la population. De plus, comme nos milieux de vie ont été conçus pour favoriser les déplacements motorisés depuis

¹ [Institut de la statistique du Québec. Habitudes de vie et comportements : faits saillants](#)

² [HEC Montréal. Mobilité durable : le vrai coût de nos choix. Revue Gestion](#)

³ Si la logique est évidente pour les déplacements à pied et à vélo, soulignons que se déplacer en transport collectif permet également d'être plus actif: en prenant le transport en commun, un usager fait entre 8 et 33 minutes d'activité physique par jour. [Trajectoire Québec. Prochaine fois, j'embarque](#)

plus de 60 ans, un énorme rattrapage est nécessaire pour répartir l'espace public au profit des modes actifs et renverser la tendance. Ainsi, il serait judicieux d'**investir afin de soutenir financièrement les municipalités qui souhaitent doter leurs rues existantes d'aménagements visant à apaiser la circulation et à sécuriser les déplacements à pied**. De la même manière, il serait primordial de **prévoir un calendrier et un budget pour doter toutes les routes traversant des périmètres urbains sous la responsabilité du ministère des Transports et de la Mobilité durable de trottoirs**.

Agir à l'échelle de la ville (ou du quartier)

L'aménagement du territoire doit encourager la population à adopter la marche dans ses déplacements courts au quotidien. La Politique nationale de l'architecture et de l'aménagement du territoire, adoptée par le gouvernement du Québec, nous permettra d'atteindre cet objectif, notamment par la consolidation des milieux de vie et le développement de quartiers complets. Il est donc important de **poursuivre l'application des mesures prévues au Plan de mise en œuvre 2023-2027 de la Politique nationale de l'architecture et de l'aménagement du territoire**, afin d'en atteindre les objectifs.

Créer des milieux compacts et mixtes en misant sur les centralités existantes (présence de services et lieux de destination de proximité) favorise les déplacements courts, pouvant être effectués à pied ou à vélo. Combiner un tel aménagement du territoire à des infrastructures de mobilité répondant aux besoins des personnes qui se déplacent à pied et à vélo est nécessaire. Pour favoriser l'adoption des modes actifs, **ces infrastructures doivent être intégrées au réseau viaire, ainsi qu'à un service de transport collectif efficace, et assurer des trajets directs**. En effet, des environnements favorables à la marche, à proximité des réseaux de transport collectif, sont nécessaires pour favoriser l'adoption des modes durables par la population. **Soutenir le développement et le maintien d'un système de transport collectif accessible, confortable et efficace** est une action porteuse ayant des effets positifs sur la santé, l'économie et l'environnement.

La **localisation des bâtiments publics, notamment des écoles, doit aussi être réfléchi stratégiquement pour favoriser leur accès à pied et à vélo**. Construire des écoles de taille raisonnable et au cœur de nos milieux de vie est primordial pour permettre aux jeunes de s'y déplacer activement puisque le principal facteur déterminant du choix de mode de déplacement vers l'école est la distance de celle-ci à la maison.

Il est aussi nécessaire que la population ait accès à des services de proximité. Depuis plusieurs années, les loyers commerciaux ne cessent d'augmenter, faute de protections similaires à celles attribuées aux loyers résidentiels. Ces augmentations qui dépassent largement l'inflation forcent des commerces locaux à quitter⁴. Il est aussi essentiel que la population ait accès à un lieu de résidence abordable et à proximité de son lieu de travail afin d'être en mesure d'adopter les modes actifs. **Maintenir un parc locatif commercial et résidentiel abordable par des mesures visant un contrôle des hausses des loyers** est essentiel.

Ces actions visent aussi à réduire les inégalités de santé liées à l'aménagement et l'occupation du territoire. Par exemple, selon une étude réalisée dans le Grand Montréal, « les secteurs où vivent davantage de personnes à faible revenu sont aussi ceux où le cadre bâti est moins favorable à la qualité de vie »⁵.

Promouvoir la marche comme mode de déplacement crédible

La marche peut se pratiquer partout au Québec, 1 personne sur 5 habite à distance de marche de son travail (<3 km)⁶. Dans certaines municipalités, c'est même la moitié de la population qui habite à moins de 3 km de son travail et qui pourrait saisir cette occasion de se déplacer à pied (Sept-Îles, Matane, Dolbeau-Mistassini). C'est sans compter tous les autres déplacements courts (vers l'épicerie, la pharmacie, la garderie, etc.) qui pourraient être faits à pied. Par exemple, selon l'enquête origine-destination, la population de la ville de Québec en 2017

⁴ [Léouzon, R., Verdun, le nouveau Plateau?, Le Devoir \(2024\)](#)

⁵ [Fondation du Grand Montréal, Signes vitaux du Grand Montréal](#)

⁶ [Statistique Canada, Principal mode de transport vers le travail \(2016\)](#)

utilisait « la marche seulement à 45 % pour ses déplacements de moins de 1 km à vol d'oiseau » tandis que l'automobile était « privilégiée dans 50 % des cas »⁷. Bref, de trop nombreux déplacements courts sont effectués en voiture alors qu'ils pourraient être effectués à pied, une occasion pour la population d'intégrer l'activité physique au quotidien.

Changer les habitudes de déplacements

Des mesures doivent être prises afin d'encourager la population à adopter la marche dans ses déplacements courts au quotidien. Pour y arriver, des campagnes de promotion et de marketing social seront nécessaires afin d'amener la population à changer ses habitudes de déplacement vers la mobilité active et collective. À cet effet, **reconduire le financement du programme « MobilisActions »** est essentiel pour soutenir la réalisation d'activités de sensibilisation, d'information, de promotion et de mobilisation visant à encourager la pratique de la marche.

En matière de sécurité routière, le risque augmente avec le débit de circulation automobile. Transférer des trajets faits en auto vers la marche et le vélo, ainsi que vers le transport collectif, contribue donc à faire baisser le risque global pour l'ensemble de la population.

Outiller la population

La meilleure façon d'obtenir un changement de comportement dans la population est de passer par les enfants! En passant par l'éducation des jeunes et en soutenant des programmes comme [« Ça marche! »](#), un programme de formation de Piétons Québec en milieu scolaire, nous pouvons outiller la population de demain à adopter les bons réflexes. **Soutenir financièrement le déploiement de formations visant à inciter les jeunes à adopter la mobilité active et collective, comme le programme « Ça marche », ou encore mieux, l'intégrer à même le programme d'éducation au primaire**, serait une mesure tout à fait pertinente pour encourager l'adoption de **déplacements actifs et durables chez les enfants, et même chez leurs parents**.

Les personnes âgées sont une autre population à laquelle il faut penser lorsqu'on aborde l'importance de la mobilité active. En effet, en avançant en âge, les personnes âgées délaissent progressivement les autres modes de transport. La marche est alors le trait d'union vers le transport collectif ou encore leur principal moyen de déplacement pour faire des emplettes, participer à la vie sociale et se maintenir physiquement actif. Il importe alors que les **infrastructures soient adaptées à leurs besoins**⁸ afin de leur permettre de continuer à participer à la vie collective en toute autonomie et contribuer à les maintenir en santé. **Accompagner les personnes âgées vers l'adoption de ces modes durables** par des formations, de la sensibilisation et des accompagnements personnalisés peut faire toute la différence sur la façon dont sera vécue la perte du permis de conduire dans la vie de ces personnes.

Conclusion

Afin de soutenir une population en bonne santé, il faudra intervenir en mobilité. Il s'agit d'une façon efficace de permettre à la population d'intégrer l'activité physique au quotidien en plus d'avoir un effet collectif sur plusieurs déterminants de la santé. Le gouvernement peut y arriver en aménageant notre territoire avec pour objectif de favoriser des déplacements actifs et collectifs et en encourageant leur adoption avec des mesures de promotion.

Investir en mobilité active et collective c'est investir en prévention de la santé.

⁷ [Ministère des Transports et de la Mobilité durable, Enquête origine-destination 2017 de la région de Québec-Lévis](#)

⁸ [Piétons Québec, Piétons un jour, piétons toujours](#)