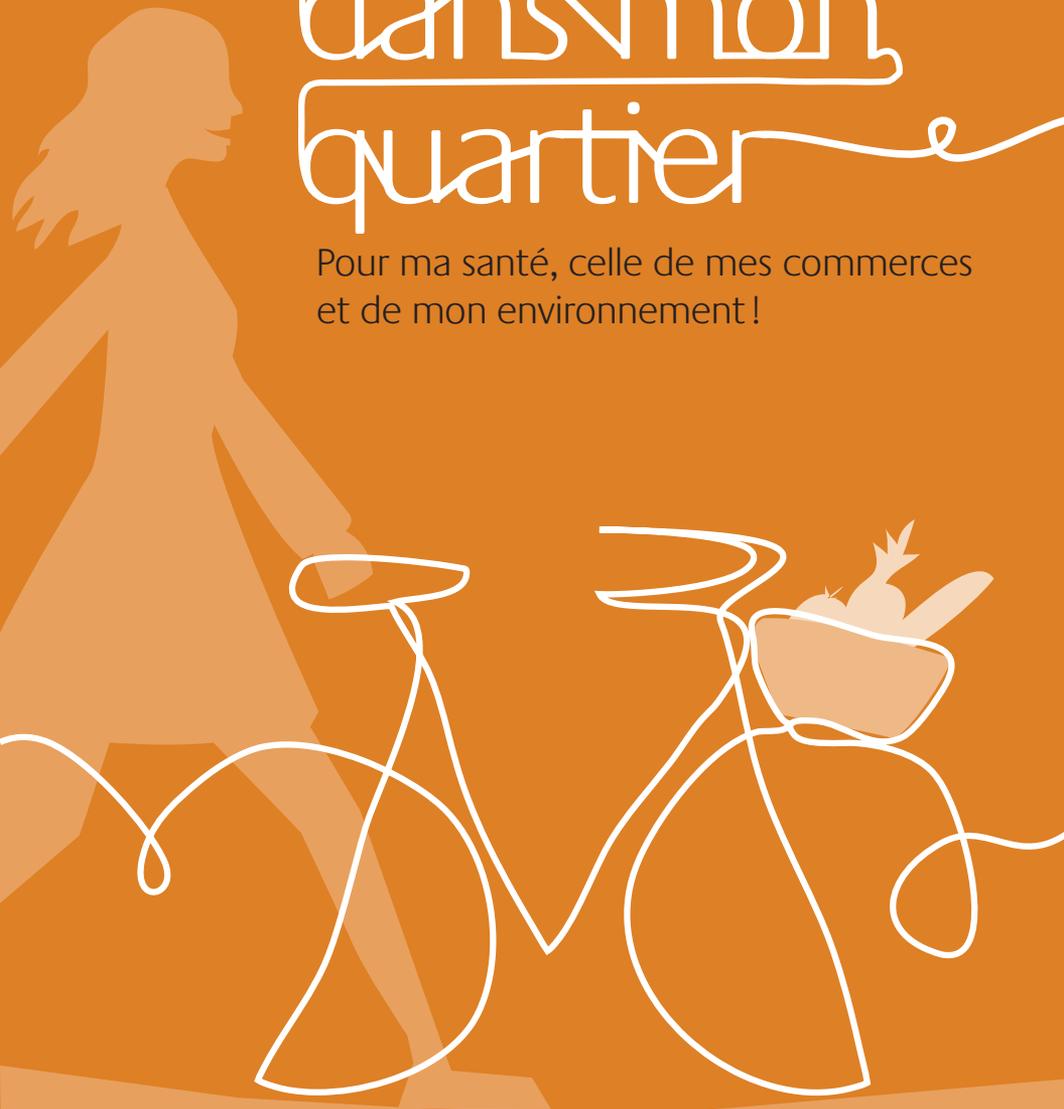


Équiterre

Je m'active dans mon quartier

Pour ma santé, celle de mes commerces
et de mon environnement !



La campagne *Je m'active dans mon quartier* vise à encourager l'usage des transports actifs (vélo et marche) pour les déplacements quotidiens et la fréquentation dans les services et commerces de proximité.

Cette campagne initiée par Équiterre en 2006, s'est concrétisée à travers un projet-pilote dans l'arrondissement Rosemont–La Petite-Patrie qui était menée en collaboration avec la Corporation de développement économique communautaire (CDEC) Rosemont–Petite-Patrie, l'arrondissement de Rosemont–La Petite-Patrie ainsi que par la Société de développement environnemental de Rosemont (SODER).

En 2007, le projet a été choisi comme projet Quartiers 21 dans le cadre du Premier plan stratégique de développement durable de la Ville de Montréal. Décernés par la Ville de Montréal, l'arrondissement de Rosemont–La Petite-Patrie et par la Direction de la santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, les projets Quartiers 21 se doivent d'intégrer des actions dans les trois domaines ciblés du développement durable : le social, l'économique et l'environnement.

« Se déplacer dans son quartier à pied ou à vélo, fréquenter les commerces de son quartier, sont des gestes à la fois simples et à la portée de tous qui ont des répercussions positives et multiples; sur notre environnement, notre santé et aussi sur notre porte-feuille en plus d'agir concrètement sur la qualité de vie de notre quartier. La campagne *Je m'active dans mon quartier* place les citoyens et ses acteurs locaux au cœur des solutions. Chacun peut intervenir à sa façon afin de rendre son quartier plus vivant et sain... où il fait bon de vivre ».

Sidney Ribaux, Coordonnateur général et co-fondateur d'Équiterre.



« Miser sur le transport actif contribue à l'atteinte d'objectifs de santé publique. Marcher ou pédaler pour se déplacer aide à améliorer la qualité de l'air et à prévenir les maladies cardiorespiratoires, l'obésité et le diabète. Acheter dans son quartier permet de forger un sentiment d'appartenance qui ajoute à la qualité de vie et au bien-être des résidents de l'île de Montréal ».

Dr Louis Drouin, responsable du secteur Environnement urbain et santé, Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.



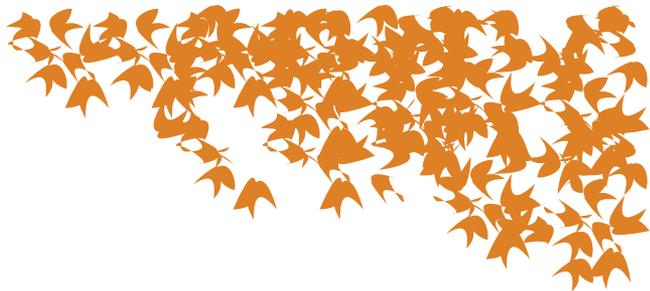
Coordination : Équiterre

Recherche : Lorena Aragonès, Katie Beardsley, Marilène Bergeron, Myriam Lalancette et Anny Létourneau

Rédaction : Katie Beardsley, Marilène Bergeron, Myriam Lalancette et Anny Létourneau

Graphisme : ld10@sympatico.ca

Révision : Geneviève Dorval-Douville, Carole Du Sault, Chantal Lauzon, Carole Poirier, Marie-Ève Roy



Consommer dans son quartier stimule l'économie locale et favorise l'accessibilité et la diversité des services.

Se déplacer à pied ou à vélo améliore la qualité de vie des citoyens grâce aux bénéfices sur le plan de la santé et de l'environnement.



En combinant achat local et transports actifs, les citoyens ont l'opportunité de contribuer à faire de leur quartier **un endroit plus sécuritaire, paisible et animé, bref un environnement où il fait bon vivre.**

Des quartiers dynamiques !

Saviez-vous que ?

Montréal bénéficie de nombreux avantages qui favorisent les déplacements actifs ainsi que les achats locaux. La diversité et la proximité des commerces facilitent les déplacements actifs, tandis que sa desserte en transport collectif permet d'atteindre les points plus éloignés.

Des quartiers où l'on trouve de tout !

- Une quarantaine d'artères commerciales regroupant une variété de services
- 4 grands marchés publics et une dizaine de marchés de quartier et des fleurs
- 120 entreprises d'économie sociale
- ...en plus des nombreux centres de loisirs, bibliothèques municipales, piscines publiques et arénas.

Des quartiers où il est facile de se déplacer sans voiture !

- 64 stations de métro sur l'île et 4 à l'extérieur
- 186 lignes d'autobus dont 20 offrant un service de nuit
- 151 stationnements Communauto (service d'auto-partage)
- 370 km de voies cyclables

... en plus des centaines de parcs et espaces verts pour marcher et pédaler !



Vivre en ville : un choix judicieux !

Bien choisir son lieu de résidence est tout aussi important que le choix de la maison elle-même.

Critères à considérer :

1. La disponibilité et la facilité d'accès aux commerces et services de proximité ;
2. L'accessibilité et l'efficacité des transports collectifs ;
3. La proximité du lieu de travail (d'au moins une personne), de l'école, de la garderie... et d'autres services courants ;
4. ... et tout autre élément qui améliore votre qualité de vie !

Avantages offerts :

- Facilitez vos déplacements quotidiens
- Sauvez du temps
- Économisez
- Réduisez votre dépendance à la voiture
- Passez-vous d'une deuxième ou d'une première voiture

En ville, pas toujours aussi cher qu'on pense !

Le prix d'achat d'une maison est probablement le facteur qui influence le plus les futurs acheteurs dans leur choix d'un lieu de résidence. Bien qu'il puisse sembler plus économique de s'éloigner de la ville, le recours à la voiture que ce choix implique s'avère plus coûteux avec les années.

Prenons l'exemple d'un couple de Rosemont-La Petite-Patrie qui utilise une seule voiture (10 000 km/an) et les transports en commun pour leurs déplacements domicile-travail et un couple de Repentigny qui utilise deux voitures pour leurs déplacements domicile-travail (36 000 km/an). Voici comment se répartissent leurs coûts d'habitation et de transport et ce, après 10 ans.

	Prix de vente moyen maison unifamiliale ¹	Coût annuel de transport ²	Coût après 10 ans ³ (maison et transport)
Rosemont-La Petite-Patrie	275 000 \$	6 000 \$	335 000 \$
Repentigny	196 000 \$	18 500 \$	381 000 \$
Vivre à Rosemont-La Petite-Patrie avec une seule voiture , les économies après 10 ans :			46 000 \$

Ces économies peuvent augmenter considérablement si le couple de Rosemont-La Petite-Patrie choisit de se passer d'une voiture et d'opter pour le « cocktail transport », soit une combinaison d'alternatives comme la marche, le vélo, les transports en commun, la location ou l'auto-partage et le taxi.

Natalie Byrns : chanteuse et comédienne, qui a fait le choix d'habiter à Rosemont-La Petite-Patrie .

« Les gens ne sont pas inquiets d'élever leurs enfants dans le quartier. On noue facilement des liens entre voisins, c'est très convivial. »



¹ Chambre immobilière du Grand Montréal, données 2006

² CAA évalue à 0,51 \$ le km. Coût de possession d'une voiture, 2005. Tarifs de la STM, 2007.

³ Coûts d'achat d'une maison plus les frais de transport pendant 10 ans.

S'activer, ça rapporte !

Prioriser les transports actifs (marche et vélo) de même que les commerces et services de votre quartier dans vos habitudes de vie quotidiennes est bénéfique pour vous !

Une santé retrouvée

- Conservez un poids santé en marchant ou pédalant 30 minutes par jour.
- Prévenez plusieurs maladies comme les troubles cardio-vasculaires, le diabète de type II, l'hypertension artérielle, l'obésité, le cancer du côlon et l'ostéoporose.
- Améliorez votre concentration, votre niveau d'énergie et votre bonne humeur tout en diminuant vos risques de dépression.

Des services personnalisés et des produits uniques

- Profitez d'un service à la clientèle spécialisé et attentionné.
- Bénéficiez de produits qui ne se retrouvent pas dans les centres commerciaux.
- Trouvez réponse à vos besoins ; votre commerçant du coin s'adapte facilement à vos demandes.

Des économies à votre portée

- Libérez de l'argent pour d'autres fins en diminuant ou éliminant vos déplacements en voiture.
- Économisez à chacune de vos courses en réduisant vos frais de transport.

Une personne qui parcourt en voiture 10 km (aller-retour) pour faire ses courses dans un centre d'achat dépense près de 5 \$ pour son transport (selon CAA, le coût au km est de 0,51 \$). Si cette même personne décidait de se rendre à pied ou à vélo dans l'une des artères commerciales de son quartier, elle économiserait cette somme en plus de n'émettre aucune émission polluante.



JAMIL, auteur, compositeur, interprète et propriétaire du Petit Medley aime faire ses courses sur la Plaza St-Hubert.

« La Plaza a une ambiance de village autrement plus agréable que celle de travail à la chaîne qu'on retrouve au centre-ville. »



Du temps gagné

- Déplacez-vous efficacement et rapidement dans le quartier. Sur une distance de moins de 5 km, le vélo est le mode de transport (porte-à-porte) le plus rapide.
 - Arrêtez-vous n'importe où; pas besoin de chercher ni de payer un stationnement.
 - Profitez de votre temps de déplacement pour vous activer physiquement.
- 
- A large orange silhouette illustration of a woman and a man walking. The woman is in the foreground, carrying a shopping basket filled with various items. The man is walking slightly behind her. To the right, there is a silhouette of a street lamp. The background is a simple orange gradient.



Les commerces de proximité ne sont pas plus chers que les centres commerciaux. Le Groupe de Recherche en Consommation a révélé que l'économie réalisée en achetant un panier de 20 articles alimentaires et sanitaires chez Wal-Mart plutôt que sur une artère commerciale, n'est que de 1,15 \$ et ce, en ne tenant pas compte des frais de déplacement.

Agir pour la collectivité

Une collectivité plus active et moins centrée sur l'automobile, qui participe au développement économique de son quartier et qui anime son milieu de vie en retire de nombreux bénéfices.

Une qualité de vie améliorée

Les services de proximité et les transports actifs animent le quartier, le sécurisent, favorisent les échanges et renforcent le sentiment d'appartenance à sa communauté.

Une société en santé

Le recours quotidien aux transports actifs permet de garder une population en santé et par conséquent contribue à désengorger les urgences et ainsi diminuer les frais de santé pour l'ensemble de la société.

Un environnement sain

La marche et le vélo n'émettent aucune émission polluante tandis que la voiture émet des gaz à effet de serre, responsables des changements climatiques, et contribue aux épisodes de smog.

Une vitalité économique de quartiers

Les services de proximité exercent un rôle crucial dans le dynamisme et l'attrait d'un quartier. Leur accessibilité est primordiale pour réduire la dépendance à la voiture et pour assurer une plus grande équité sociale. En plus, ils encouragent les investissements locaux et favorisent la création d'emplois.

Yves Desautels, chroniqueur à la circulation à la radio de Radio-Canada privilégie la marche et le vélo!

« À Montréal, plusieurs modes de transport alternatifs à l'automobile existent, qui sont souvent aussi rapides que l'automobile tout en étant moins coûteux et bénéfiques pour la santé et l'environnement. (...) Pour ma part, j'aime marcher et faire du vélo, c'est pour moi un moyen efficace de me déplacer tout en gardant la forme. »



Achat local, achat Québec.

Les commerces de quartier sont souvent plus enclins à offrir des produits québécois que les magasins à grandes surfaces. Acheter des produits du Québec permet de réduire la pollution associée au transport des marchandises et d'encourager la main-d'œuvre d'ici. L'Union des producteurs agricoles (UPA) a calculé que si chaque famille québécoise remplaçait 20 \$ d'achats par semaine provenant de l'extérieur par la même valeur en produits québécois, c'est plus de 100 000 emplois qui seraient créés en une seule année.

Passer à l'action - Trucs et astuces pour s'activer

Faire ses courses à pied ou à vélo est parfois perçu comme compliqué, et même parfois, dangereux. Avec juste une petite dose d'énergie et de planification, faire ses courses à pied ou à vélo est aussi simple et agréable qu'un jeu d'enfant.

Transporter vos achats sans difficulté

La plupart des achats ont un poids variant de 1 à 5 kg, ce qui est facile à transporter pour la majorité des adultes.

- À pied, munissez-vous d'un sac en tissu solide, un sac à dos ou encore procurez-vous un petit caddie (1), qui vous permettra de transporter jusqu'à 20 kg de marchandises.
- À vélo, divers équipements, tels le porte-bagages (2), les sacoches (3), le panier (4) et la remorque (5), vous permettront de transporter entre 5 et 50 kg d'achats.
- Répartissez vos achats dans la semaine pour ne pas vous surcharger.
- Pour vos plus gros achats, profitez des services de livraison offerts dans la plupart des commerces, prenez un taxi ou encore profitez des services d'auto-partage (Communauto).

Type		Prix approximatif
(1) Caddie <i>Photo : webmarchand.com</i>		30 \$
(2) Porte-bagages <i>Photo : Cycle Lambert</i>		40 \$
(3) Sacoches <i>Photo : Cycle Lambert</i>		selon les modèles 29 \$ – 100 \$ / paire
(4) Panier <i>Photo : Cycle Lambert</i>		25 \$
(5) Remorque <i>Photo : Deux plus deux</i>		300 \$

Se déplacer en famille

La marche et le vélo développent chez les enfants le sens de l'observation, de l'orientation et une certaine autonomie en plus de favoriser leur capacité de concentration.

- Profitez des courses quotidiennes pour passer du temps avec vos enfants et permettre à toute la famille de s'activer physiquement.
- Inculquez-leur de saines habitudes de vie en les accompagnant à pied ou à vélo à l'école ou aux diverses activités offertes dans le quartier. Enseignez-leur à choisir de la nourriture saine, produite et vendue localement.
- Faites-leur découvrir le quartier tout en leur enseignant à se déplacer de façon sécuritaire.

Planifier votre trajet

À pied :

- Choisissez un itinéraire agréable même si ce n'est pas le chemin le plus direct.
- Pour l'été, optez pour les rues ombragées par les arbres, et l'hiver, pour les rues les plus ensoleillées.
- Profitez-en pour visiter un des nombreux parcs et espaces verts de l'arrondissement.

À vélo :

- Repérez les pistes cyclables sur votre chemin. Pour les tronçons non desservis par une piste cyclable, empruntez les rues plus larges et plus tranquilles ou encore les ruelles.



Bouger en toute sécurité

- Respectez en tout temps la signalisation ainsi que les autres usagers de la rue.
- Demeurez vigilant et anticipez les intentions des autres usagers de la rue.
- Traversez aux intersections ou aux passages piétonniers.
- Assurez-vous d'établir un contact visuel avec les autres usagers de la rue lorsque vous traversez.

Équipements pour circuler en toute sécurité :

- Le casque de vélo permet de vous protéger en cas de chute ou de collision.
- Le port de vêtements colorés et l'installation de réflecteurs sur votre vélo vous assure d'être vu, de jour comme de nuit.
- Un bon cadenas, qui relie à un support stable à la fois la roue avant et le cadre principal du vélo, suffit pour vous protéger du vol. Privilégiez les endroits passants et éclairés pour réduire encore davantage les risques.

Au boulot à pied, à vélo ou en métro

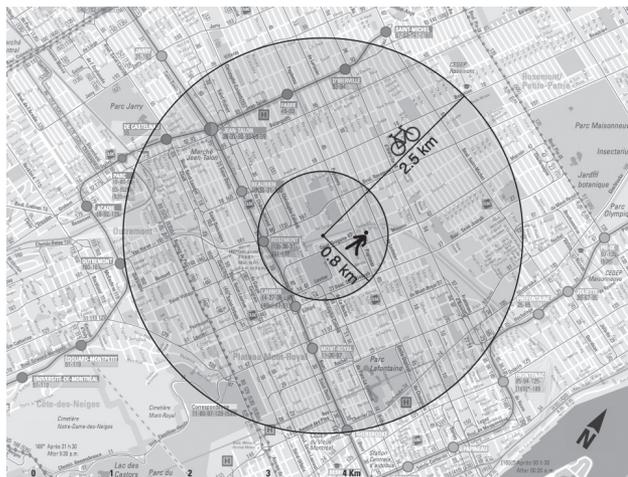
- Pour les distances inférieures à 8 km, optez pour le vélo. En roulant à une vitesse modérée, la transpiration ne pose pas problème. Vous pouvez donc vous rendre à votre travail en veston cravate ou en jupe et tailleur.
- Pour faire du vélo son moyen de transport utilitaire, nul besoin d'être un athlète. Les cyclistes urbains peuvent rouler lentement et profiter de leur trajet pour contempler la vie de quartier.
- Pour de plus grandes distances ou pour les journées de mauvais temps, favorisez le transport en commun, le taxi ou encore combinez-les avec le vélo.
- Pour économiser du temps, faites vos courses sur le trajet du retour.



Marcel Vincent, organisateur communautaire au CSSS Lucille- Teasdale, est un adepte du vélo depuis longtemps !

« Cela fait 27 ans que je me déplace à vélo pour mon travail et ce, environ 8 mois par année. Après une bonne journée de travail, cela me permet de mettre au clair mes idées, d'aérer mon esprit et d'être toujours alerte et en forme. »





Repérer les commerces et les services à proximité de votre domicile à l'aide de répertoires (voir la section ressources).

	Vitesse Moyenne	Distance parcourue en		
		10 minutes	15 minutes	20 minutes
Marche	5 km/h	0,8 km	1,2 km	1,6 km
Vélo	15 km/h	2,5 km	3,75 km	5 km



Quelques suggestions pour s'activer !

Je fais des découvertes...

En consultant les différents répertoires de mon quartier, je choisis quelques commerces près de chez moi que je ne connais pas et qui m'intéressent, et je m'engage à y passer.

Je profite de mes fins de semaine...

Je transforme mes courses en loisir. Je prends le temps de me promener, d'explorer, de faire une pause-café, d'échanger avec les commerçants du coin.

Je prends du bon temps...

Je vais faire une promenade dans l'un des nombreux parcs montréalais et, je participe aux différentes fêtes ou événements qui se déroulent dans le quartier.

Gilbert Turp est comédien et un adepte de la marche et du vélo !

« En marchant ou en pédalant dans mon quartier, je me laisse distraire par les gens, les commerces, les conversations, j'emmagasine des personnages ; professionnellement, c'est une source d'inspiration. (...) J'ai du plaisir à marcher ou à faire du vélo ; pour moi, apprendre un texte en

me promenant dans un parc, c'est un moment qui m'appartient. »



Je me diverts dans mon quartier...

- Je prévois une soirée pour découvrir un restaurant près de chez moi, un artiste dans un bar du quartier ou encore je vais voir un spectacle à la maison de la culture de mon quartier.
- Je profite, ainsi que ma famille, des activités sociales, culturelles et sportives de mon quartier (centres communautaires et diverses écoles).

J'expérimente d'autres modes de transport pour me rendre au boulot...

Je me rends à l'occasion au travail autrement qu'en auto, soit par la marche, le vélo, les transports en commun, le vélo-méto ou le covoiturage.

Je propose à mon employeur et mes commerçants d'encourager les transports actifs...

Je discute avec mon employeur et les commerçants près de chez moi des avantages de faciliter les déplacements alternatifs à la voiture. Les Centres de gestion des déplacements (CGD) peuvent aider les employeurs à cet effet (voir la section ressources).





Ressources utiles

Répertoires de commerces et de quartier

Arrondissement.com

Répertoire Internet communautaire axé sur les services et commerces de proximité.

www.arrondissement.com

Marchés publics de Montréal

www.marchespublics-mtl.com

Pages Jaunes – recherche de proximité

Moteur de recherche qui permet de trouver les entreprises situées près du point de référence de votre choix.

www.pagesjaunes.ca (faire ensuite recherche par proximité)

Ville de Montréal

www.ville.montreal.qc.ca

Bureau Accès Montréal :

Téléphone : 514 872-1111

Organismes à but non lucratif

Centre de Gestion des déplacements (CGD)

Les CGD de Montréal ont pour mission de promouvoir, de développer et d'offrir des mesures de transport alternatif autres que l'auto-solo afin de faciliter les déplacements des entreprises et d'institutions de leurs territoires. www.voyagezfute.ca

Corporation de développement économique communautaire (CDEC)

Organisme à but non lucratif qui vise à encourager un développement économique local qui tienne compte à la fois des besoins des personnes et des impératifs économiques. www.lescdec.qc.ca

Direction de la santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

La DSP regroupe des professionnels et des médecins qui contribuent à faire émerger dans la région montréalaise un milieu urbain favorisant la santé et la qualité de vie dans les collectivités locales. Par leurs recherches et leurs interventions, ils visent à concrétiser les principes du développement durable en transformant les conditions de l'environnement bâti pour une meilleure santé de la population.

www.santepub-mtl.qc.ca/Environnement/transport

Équiterre

Équiterre a pour mission de contribuer à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

www.equiterre.org | Téléphone : 514 522-2000

AMT (Agence métropolitaine de transport)

Informations sur les services de trains de banlieue et d'autobus de la région métropolitaine de Montréal.

www.amt.qc.ca | Téléphone : 514 287-TRAM

RTL (Réseau de transport de Longueuil)

www.rtl-longueuil.qc.ca | Téléphone : 450 463-0131

STL (Société de transport de Laval Longueuil)

www.stl.laval.qc.ca | Téléphone : 450 688-6520

STM (Société de transport de Montréal)

www.stm.info | Téléphone : AUTOBUS ou 514 288-6287

Services de covoiturage

Répertoire des différents services de covoiturage pour les déplacements urbains et interurbains

www.equiterre.org/transport/trucs (Voir la section de covoiturage)

Service d'auto-partage Communauto

Un parc d'automobiles au coeur de votre quartier qui se louent à petit prix, pour une heure, une journée ou plus.

www.communauto.com | Téléphone : 514 842-4545



Grâce à la participation financière de :



Fondation du Grand Montréal
Foundation of Greater Montreal



Environnement
Canada

Environment
Canada

**Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal**

Québec 
Santé publique

Avec la participation de :

- Ministère des Transports



Agence métropolitaine de transport

