

# LES 5 PRINCIPAUX BIENFAITS ASSOCIÉS AUX DÉPLACEMENTS ACTIFS

## 1 Santé



Exercice  
quotidien



Confiance  
en soi



Santé  
mentale

## Sécurité

## 2



Diminution  
de la circulation



Espaces  
piétonniers

## 4

## Qualité de l'air



Réduction  
de la pollution



Air frais

## 3

## Communauté



Établissement  
de relations



Connaissance  
de votre voisinage

## 5

## Habitudes de vie



Intégration  
des déplacements  
actifs à la vie  
quotidienne