



## 20<sup>e</sup> conférence nationale sur la promotion de la santé

Jeudi, 17 janvier 2019, Stade de Suisse Berne

### Atelier n° 2

#### Intervenant-e-s

**Derek Christie**, Dr, Collaborateur scientifique, Collaborateur scientifique, Université de Genève, Genève

#### Thème

Marcher plus d'une heure par jour, c'est possible!

#### Contenu

Les personnes qui marchent plus d'une heure par jour sont peu nombreuses en Suisse, mais elles existent! Dans le cadre d'une thèse de doctorat effectuée à l'EPFL, un chercheur de l'Université de Genève, Derek Christie, en a rencontré plus d'une cinquantaine dans l'espace lémanique.

Les thèmes suivants seront abordés lors de l'atelier:

- Pourquoi et comment on devient grand marcheur / grande marcheuse (aspects internes/externes)
- Comment intégrer plus d'une heure de marche dans son quotidien
- Les facilitateurs et obstacles à la marche fréquente
- Ce que les communes peuvent faire pour favoriser la marche: espaces favorables aux piétons, espaces verts, réglage des feux, trottoirs, bruit/pollution/fumée de cigarette...

