

# Le sport s'invite à la Semaine de la mobilité douce

**Mobilisation** Les HUG entendent lutter contre les risques liés à l'obésité.

EMMANUELLE DREVON

La mobilité a le vent en poupe. D'une journée de mobilisation en 1999, on est passé à une semaine complète du 16 au 22 septembre.

«Pas parce que l'appétit vient en mangeant, assure gourmand, le conseiller administratif Christian Ferrazino, mais bien parce qu'il y a une plus grande prise de conscience et plus de participants.»

D'ailleurs, cette année, événements et opérations satellites se greffent à l'opération. Parmi les déclinaisons proposées autour du thème de la mobilité, la médecine a son mot à dire. Emmenée par les Hôpitaux Universitaires de Genève, l'action entend lutter contre l'obésité en privilégiant le sport.

Le verdict du docteur Nathalie Farpour-Lambert est sans appel. «En Suisse, une personne sur trois est en surpoids; un enfant sur dix est obèse.

Le mouvement est le médicament le moins cher et le plus efficace.» A condition de faire

10 000 pas par jour pour un adulte et 13 000 pour un enfant.

Un traitement qui pourrait se révéler efficace pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers et même l'anxiété ou la dépression. Et pour ne pas marcher idiot, l'association «Santé en marche», responsable de l'opération, vendra des podomètres. Ils comptent chaque pas effectué dans la journée. Un résultat final insuffisant sera le signe infaillible d'une trop grande sédentarité.

## Ecoles protégées

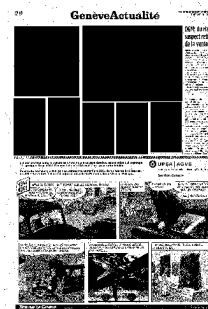
Mais la semaine de la mobilité se veut aussi festive avec ses rendez-vous plus traditionnels. Des pique-niques et des balades à vélo sont agendés tout au long de la semaine. Sans oublier la star du programme: la journée «En ville sans ma voiture!». Vendredi 22, une dizaine de périmètres seront fermés à la circulation routière aux abords des écoles de la Ville de Genève. Pas question ce jour-là de déposer «Junior» en voiture devant le portail de l'établissement. Les responsables de cette journée ne cessent de le marteler: la voiture, c'est dangereux, ça pollue et ça encombre.

Le but de l'opération est également de faire comprendre, tant à «Junior» qu'à ces parents, qu'ils peuvent utiliser les lignes Pedibus pour aller à l'école. Du coup, on en revient à

la promotion de l'activité physique... Décidément le leitmotiv de cette Semaine de la mobilité.

## Programme

- **Samedi 16:** promenades à vélo.
- **Dimanche 17:** «La rue est à vous» aux Pâquis.
- **Lundi 18:** Dernière «Monday Night Skate» de la saison estivale.
- **Mardi 19:** Journée consacrée à la mobilité d'entreprise.
- **Mercredi 20:** mercredi de lutte contre l'obésité.
- **Jeudi 21:** la campagne «Le respect, ça change la vie» s'invite au programme.
- **Vendredi 22:** place aux journées internationales. «A pied à l'école» et «En ville, sans ma voiture!». (emd)





**Marcher permet de lutter contre l'obésité** Pour un résultat efficace, un adulte devrait faire au moins 10 000 pas par jour. (MATHIEU ROD)