Sécurisant et économique

Rouler à vélo est moins dangereux qu'on le dit

En 2017, les cyclistes représentent 6 % des blessés et 5 % des tués sur la route. Certains accidents peuvent être évités en connaissant les bons réflexes à adopter, comme se méfier des poids lourds et de leurs angles morts ainsi que de l'ouverture inopinée des portières des voitures en stationnement. Restez à distance raisonnable et veillez à être vu (vélo bien éclairé, gilet réfléchissant la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante...).

Sachez qu'il y a nettement moins de risques à vélo qu'en deux-roues motorisés.

Rouler à vélo est très économique

À vélo, j'économise !

Pédaler 5 km aller et retour chaque jour revient environ à 150 € par an contre 6 000 € par an avec une voiture citadine (comprenant l'achat, l'entretien, le carburant et les diverses taxes)*.

Pour les salariés, il est même possible de bénéficier du « forfait mobilités durables » qui remplace l'Indemnité Kilométrique Vélo (IKV). Renseignez-vous auprès de votre entreprise !

** Source Automobile Club, mars 2018.*

À vélo dès le plus jeune âge !

Parmi les mesures du plan national vélo, annoncé le 14 septembre 2018, figure la généralisation du « Savoir rouler » avec un apprentissage de la mobilité à vélo avant l'entrée au collège au collège d'ici 2022. De même, l'Etat soutient la construction et le déploiement de plans de mobilité scolaire dès 2019, afin de favoriser l'autonomie des élèves pour accéder à leurs lieux de scolarisation. De nombreux vélobus et pédibus existent déjà. Contactez les directions régionales de l'ADEME pour connaître les actions menées sur votre territoire : www.ademe.fr

Bon pour l'environnement

À vélo, j'améliore mon environnement

Je n'émets pas de polluants nocifs pour la santé ni de gaz à effet de serre responsables du changement climatique. Pour une personne résidant à 5 km de son lieu de travail, passer de la voiture au vélo évite le rejet de 650 kg de CO_2 par an.

L'exposition des cyclistes à la pollution atmosphérique est inférieure à celle des automobilistes confinés dans leur voiture. Elle varie avec la pollution environnante, la proximité du trafic automobile, l'itinéraire et la longueur du trajet, ainsi que l'intensité de l'effort physique fourni.

En cas de pic de pollution, ralentissez la cadence et privilégiez les parcours à l'écart des zones à fort trafic : zones apaisées (zones 30, zones de rencontre), aménagements cyclables en site propre, voies vertes, zones à faibles émissions...

FUB le vélo au quotidien

Fédération française
des Usagers de la Bicyclette (FUB)
12 rue Finkmatt • 67000 Strasbourg
Tél. : 03 88 75 71 90
contact@fub.fr
www.fub.fr

Tampon de votre organisme :

Tous droits de reproduction réservés © : FUB - novembre 2020

Vélo et santé : tandem gagnant !

Réf. ADEME n° 7849

Crédits : FUB, Vélo-Cité Bordeaux, Camille Pechoux (CEREMH) - Photo Cycling, AICV - Paris, Sébastien Bosvieux - Vélo Toulouse

MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE
Liberté Égalité Fraternité

ADEME AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

FUB le vélo au quotidien

Osez le vélo, c'est facile !

« À vélo je vais où je veux, quand je veux, j'évite les bouchons, je suis rapide et ça ne me coûte pas cher ».

Relaxant
Pédaler, ça détend

Tonique
Pour garder la forme

Préventif
Le vélo prévient certaines maladies (cardio-vasculaires, cancers...)

Sûr
Rouler à vélo est moins dangereux qu'on le dit, sous réserve de quelques précautions

Économique
0 € de carburant

Écologique
Pour une meilleure qualité de l'air

Un vélo adapté pour chacun

Tout le monde peut faire du vélo ! Il existe différents modèles ou accessoires permettant de rendre accessible la pratique du vélo à tous, quelles que soient les capacités physiques que l'on a. De tout petit jusqu'au grand âge, le vélo offre la possibilité de se déplacer en toute autonomie, même si on utilise un fauteuil roulant. Souvent, la pratique du vélo au quotidien est bien plus pratique et confortable que l'utilisation d'une aide à la mobilité telle qu'une canne quand on a des difficultés de marche.

Le vélo, votre dose de santé quotidienne

> Bien dans ma tête

Grâce à la sensation réelle de bien-être que procure la pratique du vélo, le stress et l'anxiété sont atténués : les troubles du sommeil et les risques de dépression diminuent significativement.

> Bien dans mon corps

J'accrois mes capacités à l'effort :

- Une vingtaine de minutes de vélo par jour augmentent **l'endurance à l'effort**, donc diminuent **la fatigue et l'essoufflement.**
- Ma **musculature** est améliorée.
- Les articulations travaillent sans contrainte de pression, ce qui favorise **leur mobilité et leur souplesse**.

Je vis plus longtemps

L'activité physique régulière **allonge la durée de vie**. Se rendre au travail à vélo apporte un bénéfice santé démontré. N'hésitez pas à transformer vos parcours contraints en parcours santé ! Il n'y a aucun examen à passer avant de sauter le pas.

Médicalement prouvé : le VAE bénéfique aussi pour la santé !

« Le vélo à assistance électrique est l'option idéale pour bouger sans avoir à forcer. Dans les classements standardisés, l'intensité de l'effort est considérée comme « modérée ». Toutes les personnes à qui une activité douce est recommandée pour lutter contre la sédentarité et améliorer leur santé, celles atteintes de maladies cardio-vasculaires ou de diabète par exemple, ont tout intérêt à l'adopter. Les seules contre-indications sont les problèmes de vue et d'équilibre, ou la reprise d'activité quand la condition physique initiale est très dégradée. » Interview du Docteur Chavanas, ONAPS, dans la revue *« Que Choisir »,* juin 2018.

Du vélo sur ordonnance !

Il s'agit de prescrire aux patients une activité physique modérée et régulière pour **lutter contre certaines maladies chroniques**, et notamment encourager à la pratique du vélo, Des expérimentations ont déjà eu lieu à Strasbourg notamment. **Le plan vélo souhaite poursuivre le développement de l'activité physique adaptée pour des problèmes de santé.**

À vélo, grippez la maladie

20 minutes d'activité par jour, soit 5 km à vélo, réduisent les risques de mortalité d'environ 14 % par rapport au fait d'être inactif.

Étude Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, ANSES, 2016.

Le vélo prévient et soigne les maladies cardio-vasculaires

En France, 140 000 décès par an sont dus aux **maladies cardio-neurovasculaires**, souvent directement liées aux temps de sédentarité.
Une **activité physique modérée** telle que le vélo est associée à une diminution de près de 60 % du risque de survenue d'accident vasculaire et améliore l'état de santé du patient.*

L'activité physique permet de **lutter contre le surpoids**, l'obésité et les complications cardiométaboliques. Pédaler fait également baisser le taux global de cholestérol et augmente celui du « bon » cholestérol.

Avec le vélo, moins de risques de cancer

L'activité physique a un **effet préventif** démontré sur **plusieurs types de cancer**, notamment les cancers du colon (diminution de l'ordre de 20 %), du sein (diminution de 10 à 27 %), de l'endomètre ou du poumon.*

** Guide Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé, Haute Autorité de Santé, 2018.*

Des bénéfices supérieurs aux risques

Avec un doublement de la pratique du vélo en Ile-de-France, soit 4 % de l'ensemble des déplacements, les bénéfices sanitaires de l'activité physique seraient 20 fois plus élevés que les risques (accidents, exposition à la pollution, ...).
Etude de l'Observatoire régional de santé Ile-de-France, 2012.