

# Sécurisant et économique

## Rouler à vélo n'est pas aussi dangereux qu'on le croit

Les cyclistes ne représentent que 5 % des blessés sur la route. Certains accidents peuvent facilement être évités en connaissant les bons réflexes à adopter.

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

Réglementairement, le casque n'est pas obligatoire. Il est cependant recommandé, notamment pour les enfants, les débutants et les sportifs.



## Le vélo, ce n'est pas cher !

A vélo, je garantis la santé financière de mon portefeuille et j'économise !

Se déplacer à vélo, sur une distance de 10 km chaque jour, revient environ à 100 € par an contre 1 000 € environ avec une voiture citadine.



Réalisée par l'ADEME, la **calculatrice Eco-déplacements** est un outil qui permet de comparer différents modes de transports (marche, vélo, bus, train, tramway, métro, voiture, etc.) pour un déplacement. Elle évalue, pour chaque mode, le budget, les émissions de gaz à effet de serre ainsi que les consommations d'énergie. [www.ademe.fr/eco-deplacements/calculatrice](http://www.ademe.fr/eco-deplacements/calculatrice)



# Bon pour l'environnement

## A vélo, je n'émet 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, c'est une économie de 650 kg de CO<sub>2</sub> par an.

L'exposition des cyclistes à la pollution atmosphérique dépend fortement de la pollution environnante, de la proximité du trafic automobile, de l'itinéraire et de la longueur du trajet, ainsi que de l'effort physique fourni.

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...

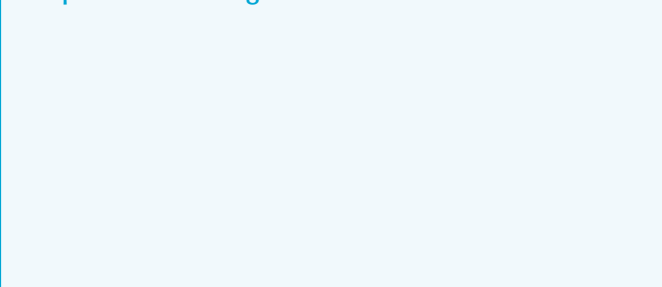


Fédération française des Usagers de la Bicyclette (FUB)  
12 rue des Bouchers • 67000 Strasbourg  
Tél. : 03 88 75 71 90 • Fax : 03 88 36 84 65  
fub@fubicy.org  
[www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)

### Contacts utiles :

- [www.developpement-durable.gouv.fr](http://www.developpement-durable.gouv.fr)
- [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- [www.bougezautrement.gouv.fr](http://www.bougezautrement.gouv.fr)

### Tampon de votre organisme :



# Vélo et santé : tandem gagnant !





« A vélo en ville, je vais où je veux, quand je veux, j'évite les bouchons, je suis rapide et ça ne me coûte presque rien. »



## Le vélo prévient et soigne les maladies cardio-vasculaires

En France, 55 000 décès par an sont dus aux **maladies cardio-vasculaires**, souvent directement liées à un manque d'activité physique.

Le taux de mortalité des personnes cardiaques **diminue significativement** en cas de pratique d'une **activité physique modérée** telle que le vélo.

*Etude Activité physique, contextes et effets sur la santé, INSERM, 2008.*

## Avec le vélo, moins de risque de cancer

L'activité physique a un **effet préventif** démontré sur **plusieurs types de cancer**, notamment les cancers du colon et du sein.

*Etude Activité physique, contextes et effets sur la santé, INSERM, 2008.*

## En plus, je maîtrise mon poids !

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

## Des bénéfices sur la santé évalués à 5,6 milliards d'euros

Si on traduit en euros le nombre d'années de vie gagnées grâce à la pratique actuelle du vélo, on obtient une évaluation de **5,6 milliards d'euros par an**.

Cela revient à 1,21 euros par kilomètre parcouru.

*Etude Economie du vélo, Atout France, 2009.*

30 minutes d'activité par jour, soit 7 km à vélo, réduisent les risques de mortalité d'environ 30 % par rapport au fait d'être inactif.

*Etude Activité physique, contextes et effets sur la santé, INSERM, 2008.*

### > 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 risques de dépression diminuent significativement.

### > Bien dans mon corps

#### J'accrois mes capacités à l'effort :

- 30 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**.

#### J'améliore ma qualité de vie et je vis plus longtemps

L'activité physique régulière allonge la durée de vie. En particulier, se rendre au travail à vélo apporte un **bénéfice sanitaire démontré**.

#### Des bénéfices supérieurs aux risques

Avec un doublement de la pratique du vélo en Ile de France en 2020, 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.*

L'usage régulier du vélo apporte plus à ma santé que la seule pratique occasionnelle d'un sport.

#### Relaxant

Pédaler, ça détend

#### Tonique

Pour garder la forme

#### Préventif

Le vélo prévient des maladies

#### Sûr

Rouler à vélo n'est pas aussi dangereux qu'on le croit

#### Economique

0 € de carburant

#### Ecologique

Pour une meilleure qualité de l'air

