

# Le vélo bénéfique pour la santé, même dans une ville polluée

Publié le 06/10/2015 à 07:25 | AFP



[ABONNEZ-VOUS À PARTIR DE 1€ \(HTTP://ABO.LEPOINT.FR/\)](http://abo.lepoint.fr/)

La pratique du vélo dans une grande ville est bénéfique pour la santé même en tenant compte de l'effet néfaste de la pollution atmosphérique et du risque d'accident pour les cyclistes, selon une étude publiée mardi.

Les bénéfices du vélo pour la santé "sont largement supérieurs aux risques associés" à l'inhalation de polluants dans l'air et à l'exposition accrue aux accidents de la route, selon ce travail publié dans la revue Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) de l'Institut de veille sanitaire (Invs).

Dans le cadre d'un programme de recherche européen baptisé Tapas, une étude a été conduite sur l'agglomération de Barcelone qui compte 3,2 millions d'habitants, pour évaluer l'impact global sur santé d'une réduction des trajets en voitures au profit de mode de déplacements "actifs": vélo, marche à pied et transports publics. Plusieurs scénarios ont été étudiés, notamment l'impact pour la santé de l'introduction en 2007 d'un réseau municipal de vélos en libre service.

La chercheuse française Audrey de Nazelle (attachée à l'Imperial College de Londres) qui signe ce travail, a également étudié plusieurs hypothèses de réduction des déplacements en voitures au profit d'un recours accru à la marche et aux transports en commun.

"Quel que soit le scénario, les bénéfices pour la santé liés au passage d'un mode de transport passif à un mode de transport actif sont largement supérieurs aux risques associés à une augmentation de l'inhalation de polluants atmosphériques et à une plus grande exposition aux accidents de la route", estime-t-elle.

- 12 vies épargnées par an -

En particulier, selon le "modèle" retenu pour cette étude, le système de vélos en libre-service "aurait permis, en augmentant l'activité physique des individus d'épargner 12 vies par an contre une augmentation de 0,03 décès par an dus aux accidents de la circulation et 0,13 décès par an liés à une inhalation plus importante de polluants" durant ces trajets.

La pratique du vélo et de la marche à pied a un impact positif direct sur la santé. Pour ce travail, la chercheuse a évalué l'effet bénéfique d'une activité physique accrue par ces déplacements sur les maladies cardiovasculaires, démences, diabètes de type 2 et cancers du sein et du côlon.

En outre, la pratique du vélo et de la marche bénéficie non seulement aux cyclistes et marcheurs mais aussi à la population générale d'une ville en réduisant le niveau de pollution, souligne l'étude.

Par exemple "la mise en service des vélos en libre-service à Barcelone a conduit à une réduction des émissions de CO<sub>2</sub>, estimée à 9.000 tonnes chaque année".

Toutefois les bénéfices sur la santé de la population générale d'un air un peu plus pur sont "beaucoup moins importants que les bénéfices liés à l'activité physique" du vélo et de la marche pour ceux qui les pratiquent, indique ce travail.

On estime que 2 à 15% des transports se font à vélo dans les grandes villes françaises (source Plan national vélo de 2012). Dans certaines villes européennes (en particulier dans le nord) comme Amsterdam, ce taux dépasse 20%.

En France, la pratique du vélo entre domicile et travail sera encouragée, a annoncé la semaine passée la ministre de l'Environnement Ségolène Royal, avec la mise en place d'une indemnité kilométrique versée aux salariés cyclistes par des employeurs volontaires.

06/10/2015 07:23:54 - Paris (AFP) - Par Olivier THIBAUT - © 2015 AFP