



## **Le vélo : bénéfiques pour l'environnement et la santé**



Le vélo sert tout d'abord à se déplacer, c'est un véhicule. C'est aussi un équipement sportif et un équipement de loisir accessible à tous. Accessible au plus grand nombre, le vélo a aussi en réserve une grande quantité de bienfaits pour votre santé et la planète.

En Europe les utilisateurs principaux du vélo sont le Danemark (936 km par habitant) devant les Pays-Bas, la Belgique, l'Allemagne, la Suède et la Finlande. La France avec 75 km par an et par habitant vient très largement après. La moyenne européenne est de 188 km par habitant. Moralité plus le climat est froid plus les vélos sont de sortie. L'avenir est plutôt rose pour le développement du vélo au Canada car les déplacements en vélo peuvent être multipliés par 10.

### **La santé avant tout !!!**

Saviez-vous que 41% des canadiens sont en surpoids ou souffrent d'obésité ? Saviez-vous qu'un enfant passe près de 3h40 par jour devant la télévision au lieu d'avoir une activité physique? L'enjeu du déplacement en vélo est un changement de mentalité (passer de la voiture au déplacement doux) qui est ancré dans une problématique de santé. Faire du vélo c'est se prévenir des affections liées à notre sédentarisme.

Si nous mettons de côté les désagréments météorologiques (froid, pluie, neige, verglas, vent...) et les risques d'accidents, le vélo est le véhicule qui, avec vos chaussures, est le plus vertueux :

- se déplacer à la force du mollet est une activité physique qui vous permet de développer ou d'entretenir votre circulation sanguine, respiratoire et vos muscles,
- faire du vélo est une activité physique douce qui n'est pas traumatisante pour vos articulations ou vos muscles,
- faire du vélo développe votre endurance cardiaque, une pratique régulière permet à votre cœur de s'entraîner et le rend capable de battre (fréquence cardiaque) à la fois plus faiblement et plus fortement qu'un cœur non entraîné,
- faire du vélo permet une meilleure oxygénation de vos muscles et permet de baisser votre taux de cholestérol, en effet ce sont plutôt les efforts endurants pratiqués en continu qui permettent d'abaisser ce taux,
- faire du vélo permet de diminuer la tension artérielle qui peut avoir des effets allant des céphalées aux complications cardiaques entraînant des accidents vasculaires graves et non réversibles,
- faire du vélo permet de diminuer la glycémie (taux de glucose dans le sang) puisque l'effort physique permet de consommer le glucose qui joue le rôle d'un carburant pour l'organisme,
- avez-vous déjà été bloqué dans un embouteillage en vous rendant sur votre lieu d'activité? Si oui, vous avez sans doute été énervé. Si cela vous arrive quotidiennement vous vous placez dans une situation de stress qui a, sans contestation possible, des effets néfastes sur votre santé (circulation sanguine, perte du sommeil, prise de poids...). C'est dans ces occasions que la circulation à vélo dans de bonnes conditions apporte un véritable plus à votre santé.

**Conclusion:** notre santé est en danger à cause de notre alimentation trop riche, à notre mode de vie trop sédentaire et la pratique du vélo est une solution pour augmenter notre activité physique et diminuer les risques d'affection.

## Et l'environnement dans tout ça ??

Le vélo ne dépollue pas notre air, le vélo ne refroidit pas notre atmosphère et le vélo ne verdit pas nos routes. Pourtant lorsqu'une place plus importante est accordée au vélo, on s'aperçoit que la place faite aux transports plus polluants diminue. Regardons comment cela se présente:

- 10% des émissions de particules, 50% des émissions d'oxydes d'azote, 30% des émissions de monoxyde de carbone et 25% des émissions de gaz à effet de serre sont liées au transport. Le responsable principal est le transport routier. Les effets des ces polluants sont nombreux, tout d'abord sur la santé (affections cardio-vasculaires, diminution de la fonction respiratoire, perte d'espérance de la durée de vie, augmentation du risque cancéreux). Ensuite viennent les effets sur les organismes vivants qui peuvent concentrer ces polluants dans leurs tissus, et parfois les transmettre aux humains. Enfin des effets sur des matériaux, soit en corrosion, soit en dépôt. Remplacer ces déplacements en véhicules motorisés par des déplacements en vélo diminuerait une grande partie de ces émissions.

- Le vélo 2 à 6% des déplacements et 1 à 3 % des distances parcourues, alors que la voiture assure environ 50% des déplacements pour les ¾ des distances parcourues.
- 28% des déplacements de moins d'un kilomètre sont réalisés en voiture.
- 60% des déplacements compris entre 1 et 3 km sont réalisés en voiture. Le vélo a vraiment la place pour réduire le recours aux véhicules motorisés et pour diminuer leur impact sur l'environnement.

Se déplacer est une source d'émissions de gaz à effet de serre. L'usine qui fabrique le véhicule émet des gaz à effet de serre, celle qui fabrique le carburant aussi, la construction et l'entretien des routes aussi, la consommation de carburant dans le véhicule également et enfin la récupération et le traitement du véhicule hors d'usage en fin de vie émet des gaz à effet de serre. Le vélo n'émet des gaz à effet de serre que lors de sa fabrication, de son entretien et de sa destruction. Ces émissions ramenées aux kilomètres qu'il parcourt sont pratiquement nulles.

*Emissions de Gaz à Effet de Serre par mode de déplacement en zone urbaine en g équivalent CO2.*

- 1 kilomètre parcouru par une personne en voiture climatisée émet 195 g
- 1 kilomètre parcouru par une personne en bus émet 107 g alors que la moto émet 87 g et les transports sur rail (RER, Métro et Tram) seulement 3 g.
- 1 kilomètre parcouru par une personne en vélo émet 0 g équivalent CO2
- Il faut 1/4 d'heure pour faire 3 km à vélo.
- 10 km de vélo tous les jours évitent le rejet, par l'usage d'une voiture, de 700 kg de CO2 par an.
- 1 place de stationnement voiture, c'est 10 places de stationnement vélo.

### **Le vélo en ville c'est aussi de l'espace supplémentaire !!**

L'**augmentation des coûts** des énergies fossiles et notamment toutes celles qui alimentent nos véhicules va instaurer petit à petit un **clivage** plus marqué qu'il ne l'est entre le **milieu urbain et le milieu rural**, entre l'habitant des villes et l'habitant de la campagne. La **dépendance** à tout système individuel motorisé, comme la voiture, va handicaper plus largement tous les habitants extérieurs aux aires urbaines. Par ailleurs, l'étalement urbain va se limiter et va petit à petit être compensé par une croissance urbaine qui visera à renouveler et densifier le tissu urbain existant. Nous parlons de construire la ville sur la ville. Ce renouvellement cette reconstruction se fera d'abord dans les espaces et interstices évitables que peuvent être les voies de circulation non mixtes, les espaces de stationnement des véhicules et également les friches industrielles. Sortir les véhicules encombrants de la ville devient donc un enjeu de plus en plus prégnant, car la voiture ne partage pas son espace. Ce qui n'est pas le cas du vélo. Une voie de tram est également une voie piétonne et une piste cyclable.

**Conclusion** : diminuer les déplacements en véhicules motorisés est largement faisable. En effet la plupart des déplacements que nous effectuons sont d'une distance inférieure à 3 kilomètres et peuvent aisément être remplacés par le vélo. Augmenter le nombre de déplacements en vélo diminue donc les émissions de polluants et notamment de gaz à effet de serre.

Alors, à vos vélos.