



## La pratique du vélo.

La pratique du vélo apporte des bienfaits en termes de santé, parce qu'il s'agit d'un exercice physique d'intensité moyenne : c'est précisément ce qu'il faut pour réduire les risques de maladie cardiovasculaire. La pratique quotidienne du vélo est également recommandée par l'OMS ou la Commission Européenne dans la lutte contre l'obésité. Aux Pays-Bas, une étude commandée par le ministère néerlandais des Transport montre que dans ce pays un travailleur sur trois va régulièrement au travail à vélo. Ceux qui utilisent un vélo tous les jours ouvrés sont statistiquement moins souvent malades et donc plus rentables pour leurs employeurs. Si l'on considérait que les deux autres tiers rassemblaient des personnes en moins bonne santé, celles-ci se porteraient mieux en pratiquant le vélo.

Le cycliste est aussi moins exposé aux polluants de l'air que les autres usagers de la route. Même sur une route circulante, il aspire moins de gaz que les automobilistes parce qu'il roule sur le côté de la chaussée et parce que la prise d'air des véhicules est généralement plus proche des pots d'échappement que le nez du cycliste – où les taux de pollution sont plus faibles. Sa position surélevée lui permet d'échapper à certains polluants qui sont plus lourds que l'air. Sans compter que les cyclistes peuvent profiter de leur flexibilité pour explorer des parcours qui évitent les grands axes de circulation.

### Accidents

Ce gain en termes de santé est toutefois contrebalancé – dans certains pays plus que dans d'autres – par le risque d'accident.

Les pays comptant le plus de cyclistes sont les moins dangereux pour les amateurs du vélo. Dans un article publié en 2007 dans la revue *Injury Prevention* des chercheurs anglais ont comparé les risques subis par des cyclistes âgés de 10 à 14 ans dans huit pays. Résultat : les Pays-Bas et la Norvège sont les pays les plus sûrs, suivis de la Suisse et de l'Allemagne. En queue de classement, on trouve la Grande-Bretagne et la Nouvelle-Zélande. Les usagers de la route sont disciplinés dans ces pays, mais le cyclisme y est peu répandu. Le surcroît d'accidents proviendrait du fait que les automobilistes n'ont pas suffisamment l'habitude de côtoyer des cyclistes.

Ces résultats confirment ce que d'autres chercheurs, notamment suédois et américains postulent depuis le début des années 2000 : si on multiplie le nombre de cyclistes par dix, le nombre d'accidents n'est multiplié *que* par quatre. Il serait donc souhaitable que le nombre de cyclistes augmente, pour des raisons de sécurité.

En Suisse, pays au relief accidenté, chaque année, deux fois moins de personnes meurent à vélo qu'à moto alors que les cyclistes effectuent davantage de déplacements que les motards (la statistique inclut les scooters de 125 cm<sup>3</sup> parmi les motos). Par kilomètre parcouru, les motards et scootéristes sont 18 fois plus exposés à un accident mortel que les automobilistes, les cyclistes 7 fois plus, et les piétons 6 fois plus. Si l'on calcule le risque de décès par heure, se déplacer à vélo reste plus risqué que de rouler en voiture, mais l'heure de vélo est 7 à 8 fois moins dangereuse que l'heure de moto ou de scooter.

Ce qui réunit cyclistes et motards, c'est que dans la plupart des accidents les concernant, une automobile est impliquée et c'est l'automobiliste qui est fautif (refus de priorité, heurt par l'arrière). Les cyclistes sont moins exposés que les motards car ils roulent moins vite, ils entendent mieux les bruits de leur environnement, et leur véhicule est plus léger. Dans la plupart des pays des guides sont disponibles, qui rappellent les consignes de prudence et bonnes pratiques.

### **Bilan risques versus bienfaits**

Au Danemark une étude tenant compte de tous les points positifs et négatifs liés à la pratique du vélo a montré que le risque de mourir dans l'année est réduit d'un tiers chez les personnes qui se rendent au travail à vélo, comparé à celles qui utilisent un autre moyen de transport. L'activité physique quotidienne apporte donc un gain plus important que le risque d'accident.

petit michel