

## Rencontre du Club des Villes et Territoires Cyclables – 2 avril 2009

### A vélo : Santé et sécurité !

#### **Monsieur Jean-François Toussaint,**

*Directeur de L'IRMES*

*Président de la Commission Prévention du Haut Conseil de Santé Publique,*

*Auteur du rapport « Retrouver sa liberté de mouvement »*



Aujourd'hui en France, nous sommes très largement en dessous des 30 minutes d'activité physique quotidienne recommandée puisque seuls 50% des hommes et 40% des femmes atteignent ce seuil (les Franciliens sont les moins actifs).

On observe depuis le milieu du 18<sup>ème</sup> siècle une variation de l'activité physique liée au changement de type d'activités professionnelles. Avant la motorisation, 85% de l'énergie était utilisée pour la production agricole. Cette proportion n'a cessée de décroître avec l'arrivée massive de la tertiarisation et de la mécanisation durant les 30 glorieuses. L'activité physique est alors devenue extrêmement faible. Dans le même temps, on a assisté à un développement majeur des activités de substitutions puisque l'investissement dans les activités sportives a été multiplié par 10 ces cinquante dernières années.

Les problèmes de poids se sont multipliés. 45% des adultes sont en surpoids et l'on dénombre entre 12% et 20% de personnes obèses selon les classes d'âges. La situation est préoccupante lorsque l'on connaît la complexité des effets secondaires qui accompagnent le surpoids.

Un second aspect entre en ligne de compte : il s'agit de l'effondrement économique actuel. Aux Etats-Unis par exemple, le nombre de voitures vendues dans l'année va atteindre « seulement » 15 millions d'unités, ce qui est le taux le plus bas depuis 1972. Et pour la première fois, le nombre de vélos vendus va passer devant le nombre de voitures. La part relative liée au contexte économique va donc jouer sur les conditions de santé.

La publication de l'INSERM de 2008 montre l'impact de l'activité physique sur la santé. Ainsi, lorsque l'on pratique une activité physique, le risque d'avoir un cancer du sein recule de 12%, et le risque de récurrence pour un même cancer de 30%, soit autant qu'une chimiothérapie. Les effets bénéfiques de l'activité physique sont également visibles sur l'ensemble des maladies métaboliques. La pratique d'un sport ou d'une activité physique a également une influence sur la croissance, à la fois en terme de développement physique mais aussi intellectuel. Enfin, il a été observé que pratiquer régulièrement une activité physique aide à lutter contre la dépression et l'anxiété. Le coût de ces « traitements » est très faible, en particulier si l'on compare avec le coût des médicaments.

De plus, le bénéfice de l'activité physique est immédiat pour les grands sédentaires, mais aussi pour l'ensemble de la population, excepté pour les sportifs de très haut niveau pour lesquels il peut y avoir des effets secondaires néfastes.

Il a été démontré qu'il fallait réunir quatre conditions principales pour faire reculer la mortalité évitable :

- Pas de tabac
- Peu d'alcool

- Une alimentation équilibrée
- La pratique régulière d'une activité physique

Cela permet d'augmenter de 14 ans l'espérance de vie en bonne santé par rapport à une personne qui ne remplirait aucune de ces conditions.

Les sources d'activité physique dans le quotidien :

Le sport ne représente que 7% de l'activité physique quotidienne, le reste étant constitué par les activités dites « de tous les jours » tels que les déplacements, les activités au domicile, les activités professionnelles ou scolaires. C'est pourquoi il est important de mettre en place une meilleure prévention sur le site de l'entreprise. C'est l'objectif des Plans de déplacements d'entreprise qui favorisent le co-voiturage, le vélo...

Les échanges entre collectivités territoriales, associations, clubs sportifs, entreprises, écoles doivent permettre de retrouver des modes de déplacements qui permettent à la fois de faire de l'activité physique et de garantir une dimension de sécurisation.

Des recherches récentes mesurent à la fois la dépense énergétique et la sécurité environnementale. Cette étude suit différents marathons, à New York, Paris et Barcelone. Des mesures de qualité de l'air sont effectuées, et elles sont ensuite mises en rapport avec les performances des coureurs.

La qualité de l'activité physique dépend des conditions atmosphériques. On peut donc dire qu'en faisant du vélo, nous contribuons donc à améliorer la qualité de l'air, et ainsi à créer des conditions plus saines pour les activités physiques quotidiennes.

On remarque que les évolutions qui ont lieu dans les centres-villes s'étendent ensuite au reste du territoire. Cela va sans doute être le cas pour le vélo, qui n'est presque plus pratiqué dans les campagnes alors que les conditions de pratique n'ont jamais été aussi sûres. Je compte sur ces évolutions pour que la soumission à la motorisation, qui n'a jamais été aussi forte ces 30 dernières années, recule.

Le vélo est également un moyen de créer des liens, de retrouver de la solidarité. Cette dimension est essentielle.