

Activité physique

Santé

Vélo

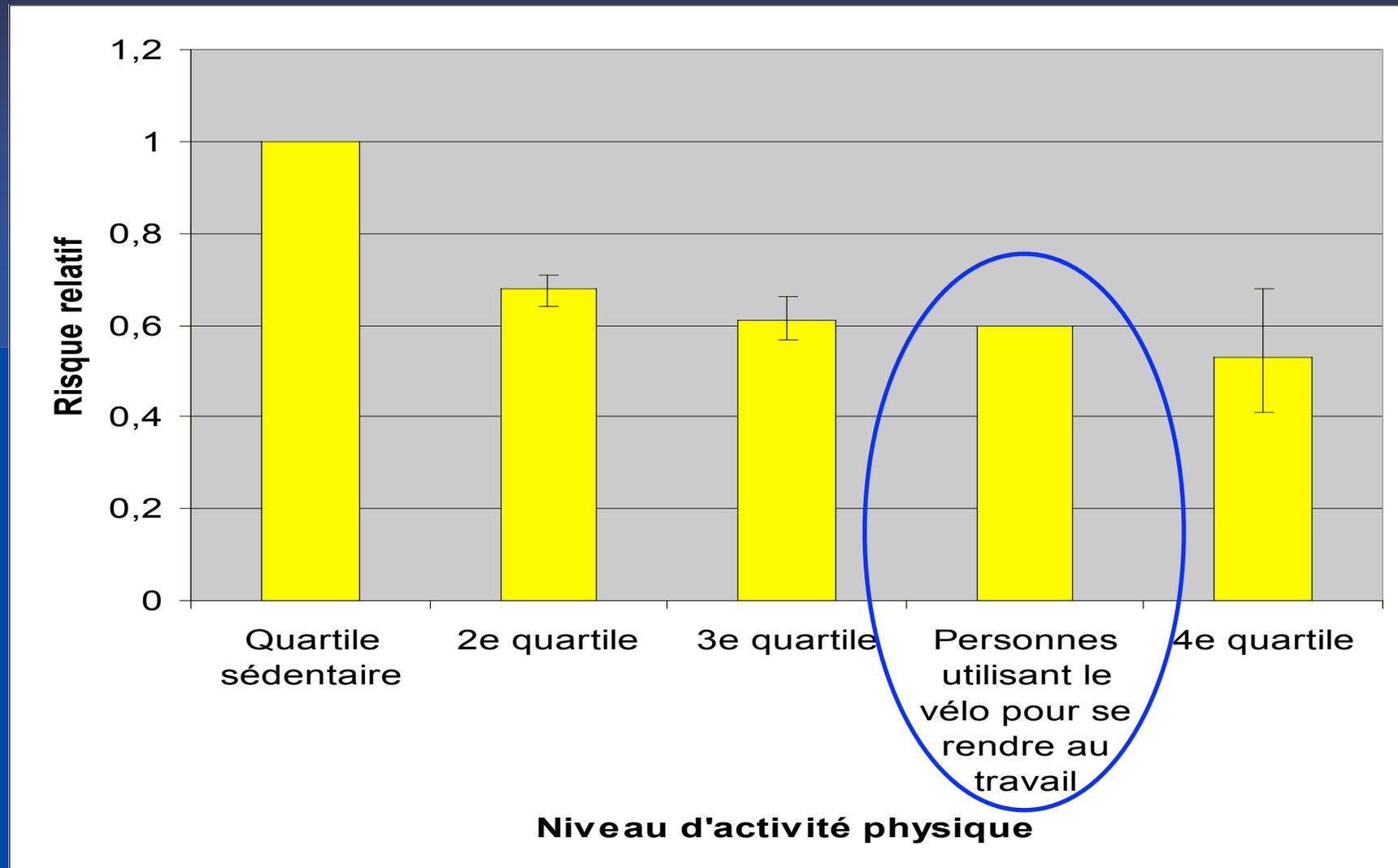
Transports au quotidien

D'après la thèse du Dr Sylvain Emo

dirigée par le Dr Jean-Luc Saladin

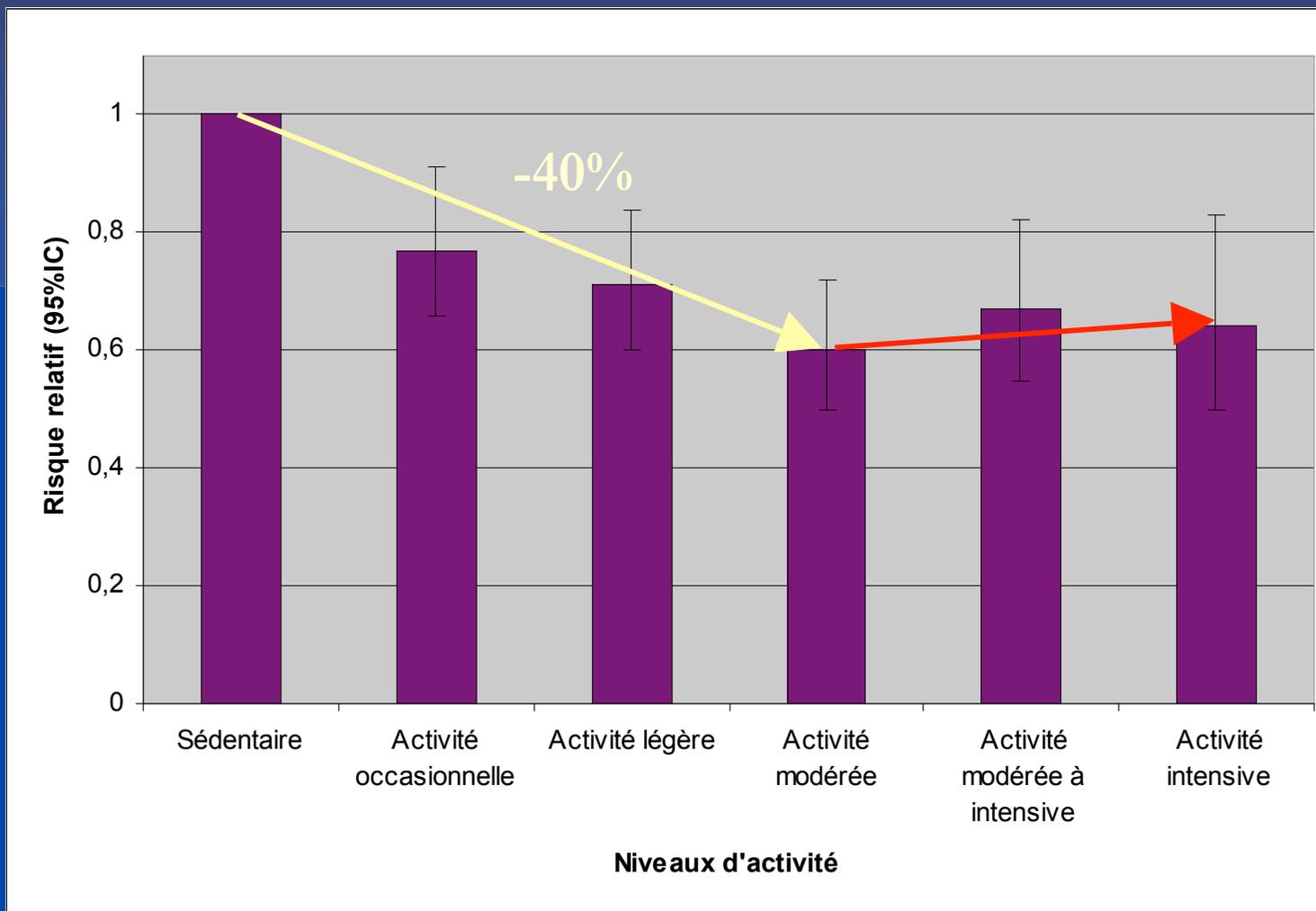
Disponible sur le site lehavresante.com

Mortalité globale et activité physique



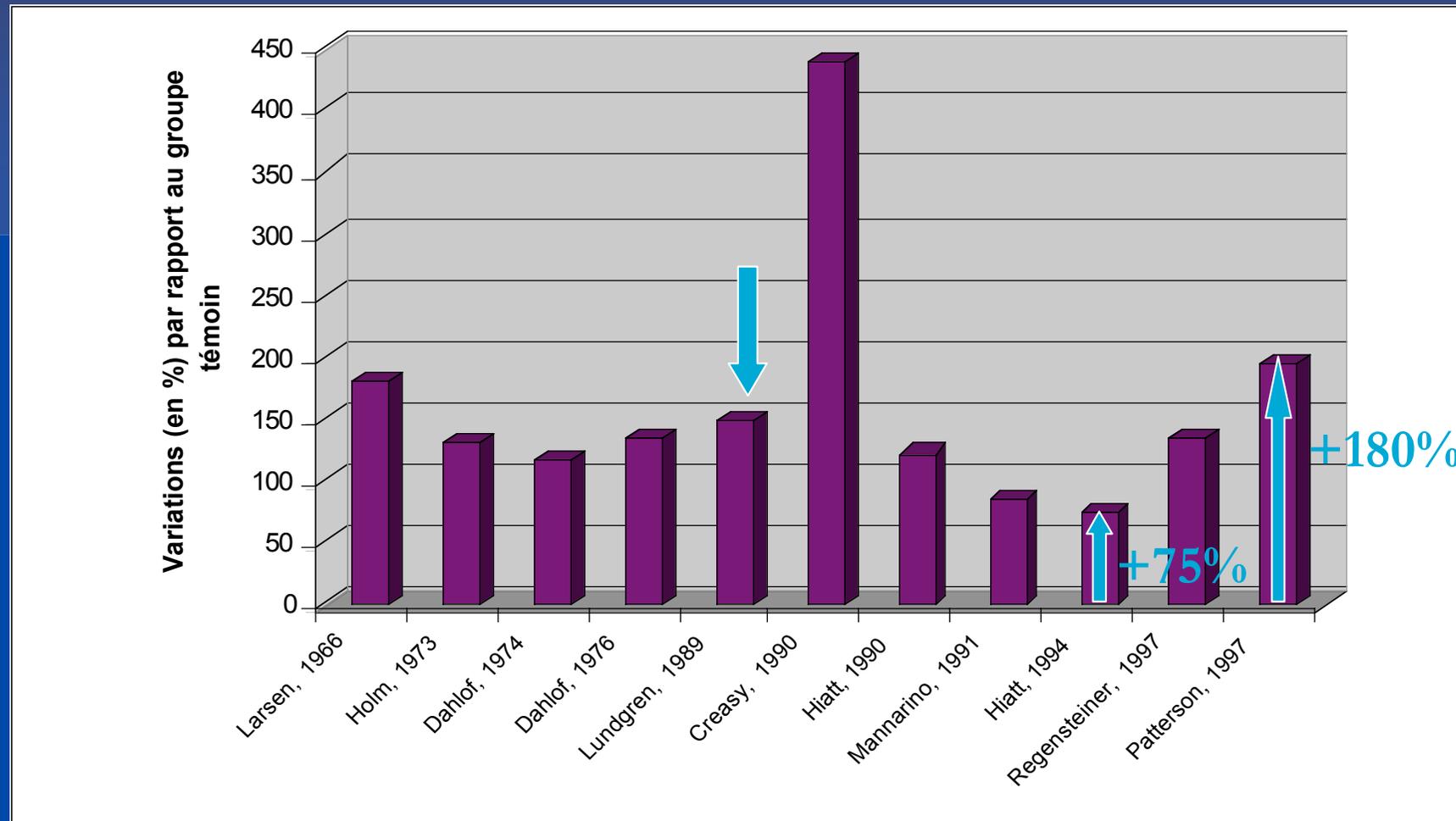
Etude prospective portant sur 30640 danois tirés au sort, suivis pendant 14.6 ans et après ajustement des biais statistiques (Andersen et coll. Arch Intern Med 2000 Jun 12)

Activité physique et infarctus



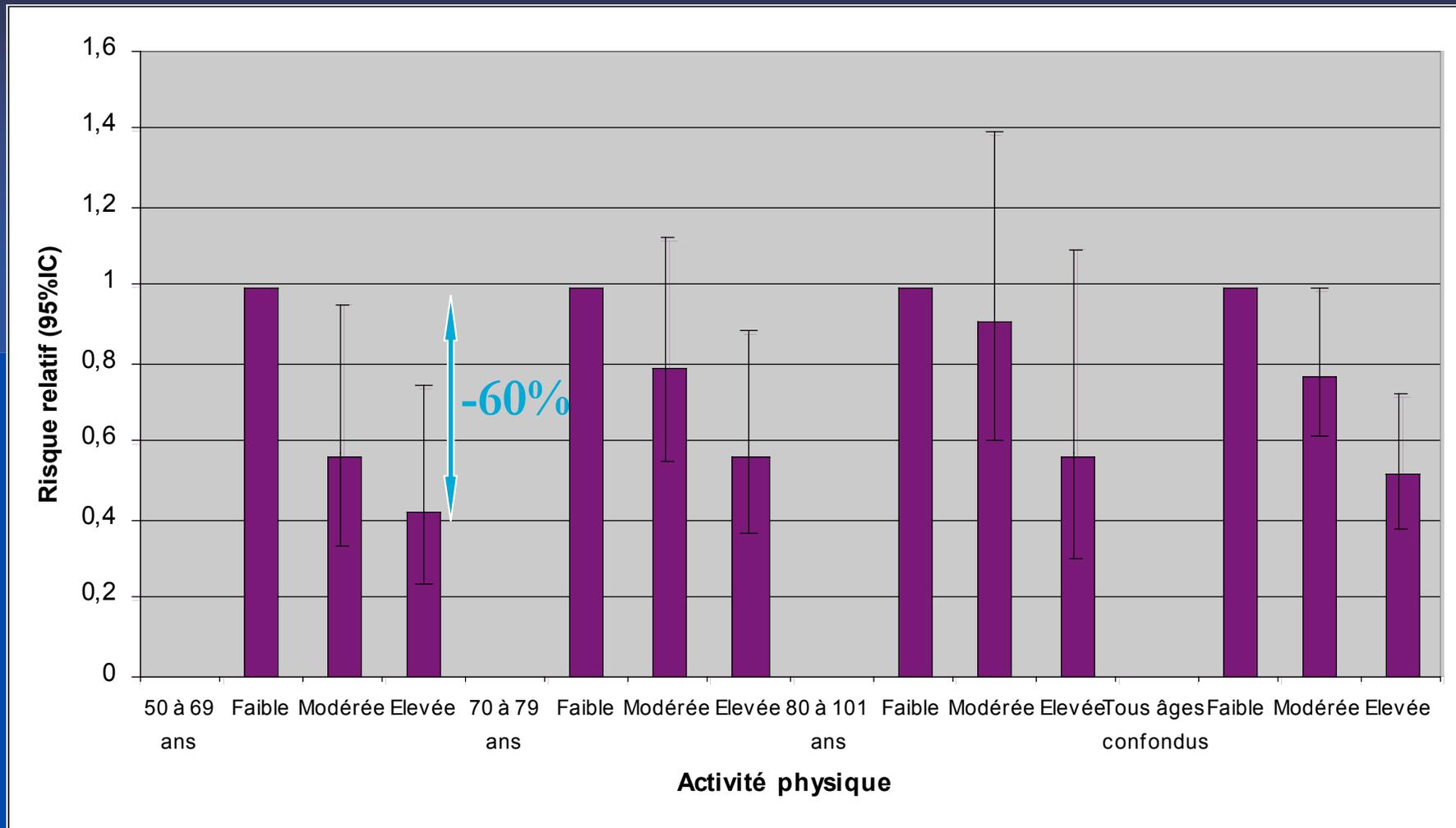
Risque relatif d'événement coronarien majeur en fonction de l'activité physique

Activité physique et artèrite



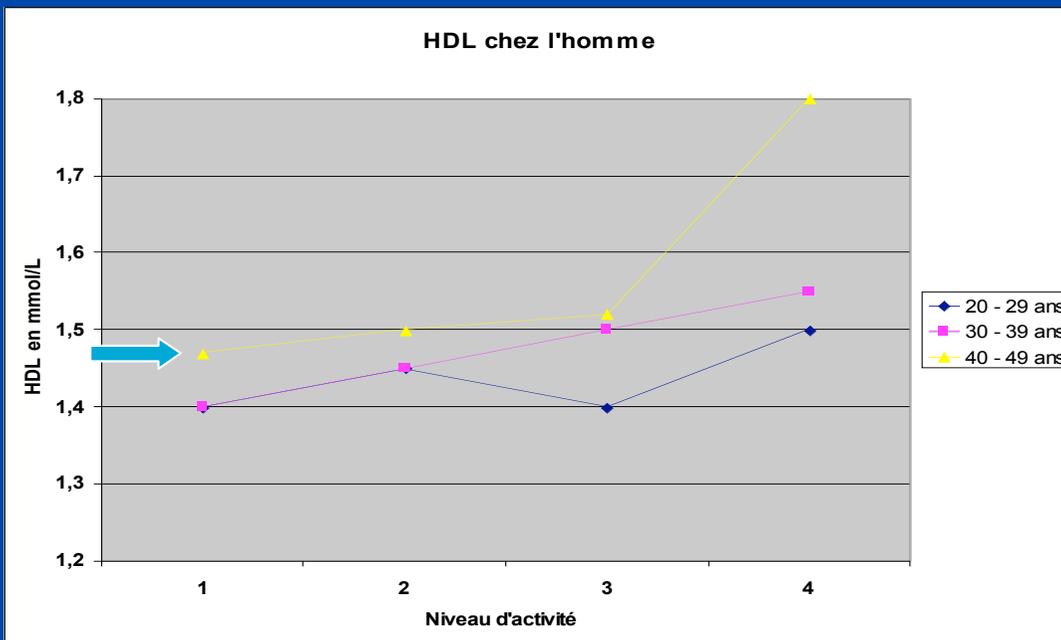
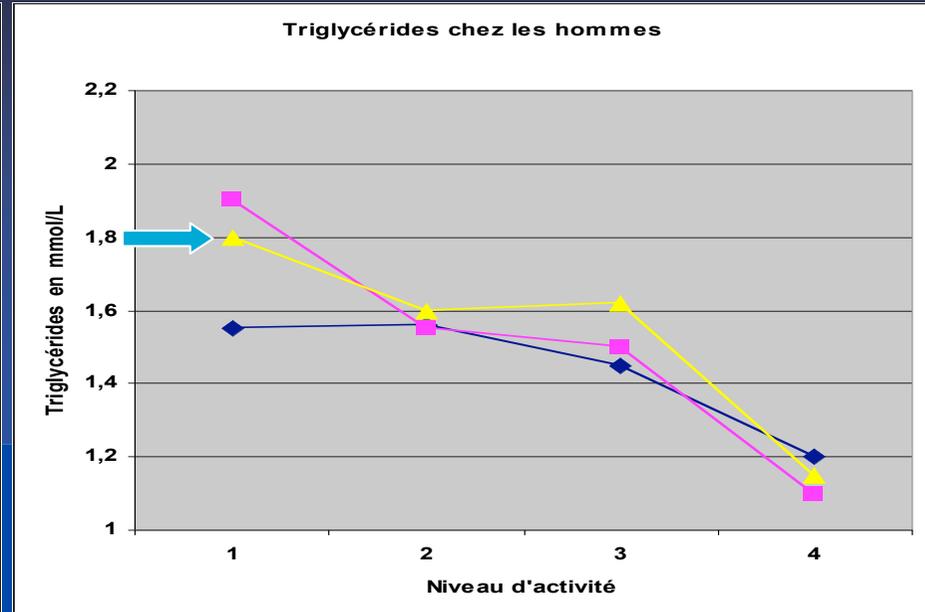
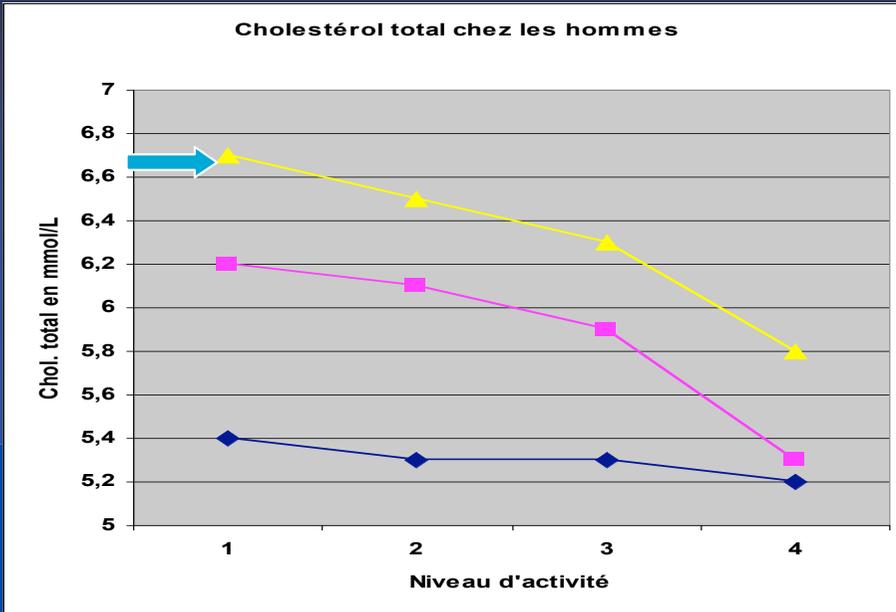
Variations du périmètre de marche des groupes « exercice » par rapport aux groupes « témoin » (résumé d'une méta-analyse)

Activité physique et AVC



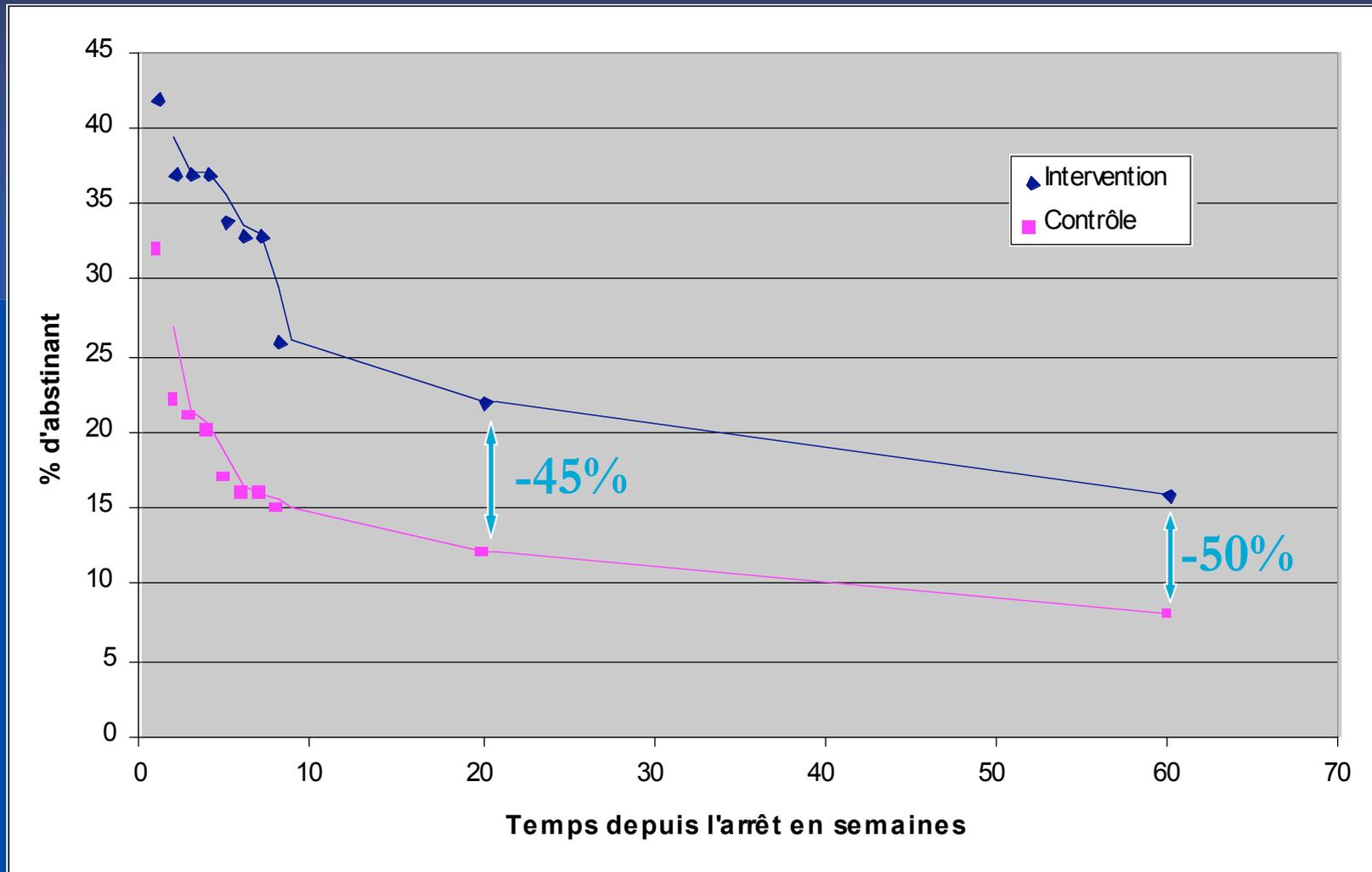
Relation entre activité physique et risque d'AVC ischémique en fonction de l'intensité et de la durée des séances (étude prospective portant sur 14000 femmes de plus de 50 ans suivies pendant 10 ans).

Activité physique et cholestérol



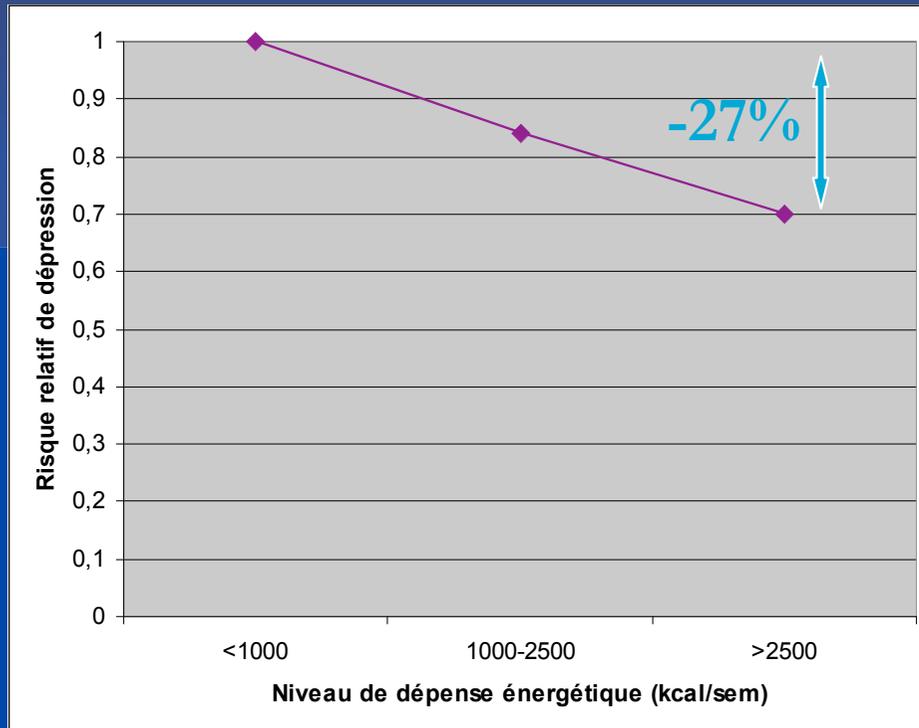
Paramètres lipidiques en fonction des quartiles d'activité physique et de l'âge (Etude prospective portant sur 11000 individus de 20 à 49 ans suivis pendant 17 ans).

Activité physique et tabagisme



Pourcentage d'abstinent en fonction du temps et du type d'intervention

Activité physique et dépression

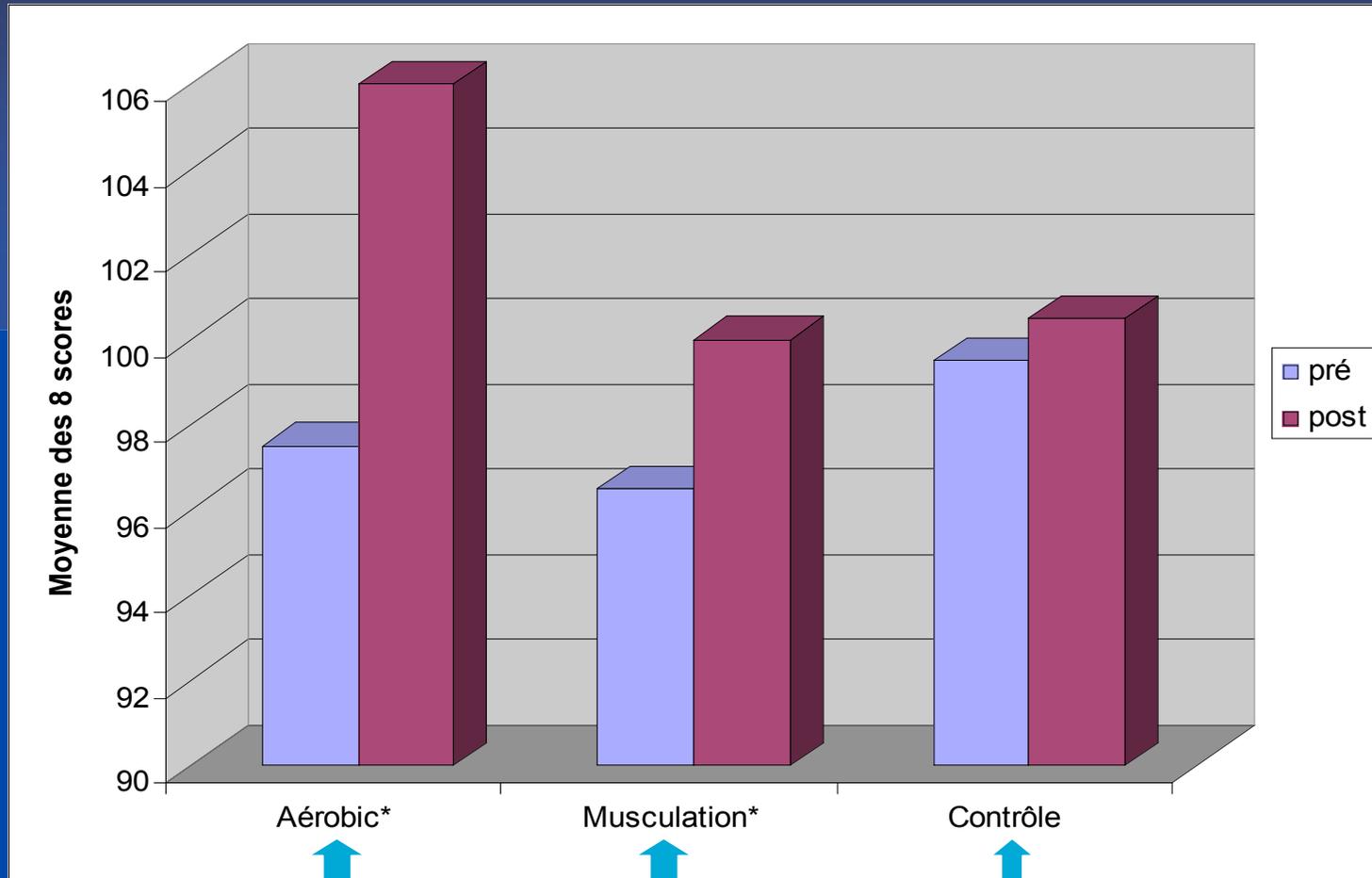


Niveau d'activité physique (1965/1974)	Risque relatif de dépression en 1983	95%IC
Faible/Faible	1,22	0,62-2,38
Faible/Elevé	1,11	0,52-2,21
Elevé/Faible	1,61	0,80-3,22
Elevé/Elevé	1	

Risque relatif de développer une dépression au cours du suivi (25 ans) en fonction des dépenses énergétiques de loisir.

Risque relatif de développer une dépression en fonction du niveau d'exercice entre début et fin d'étude.

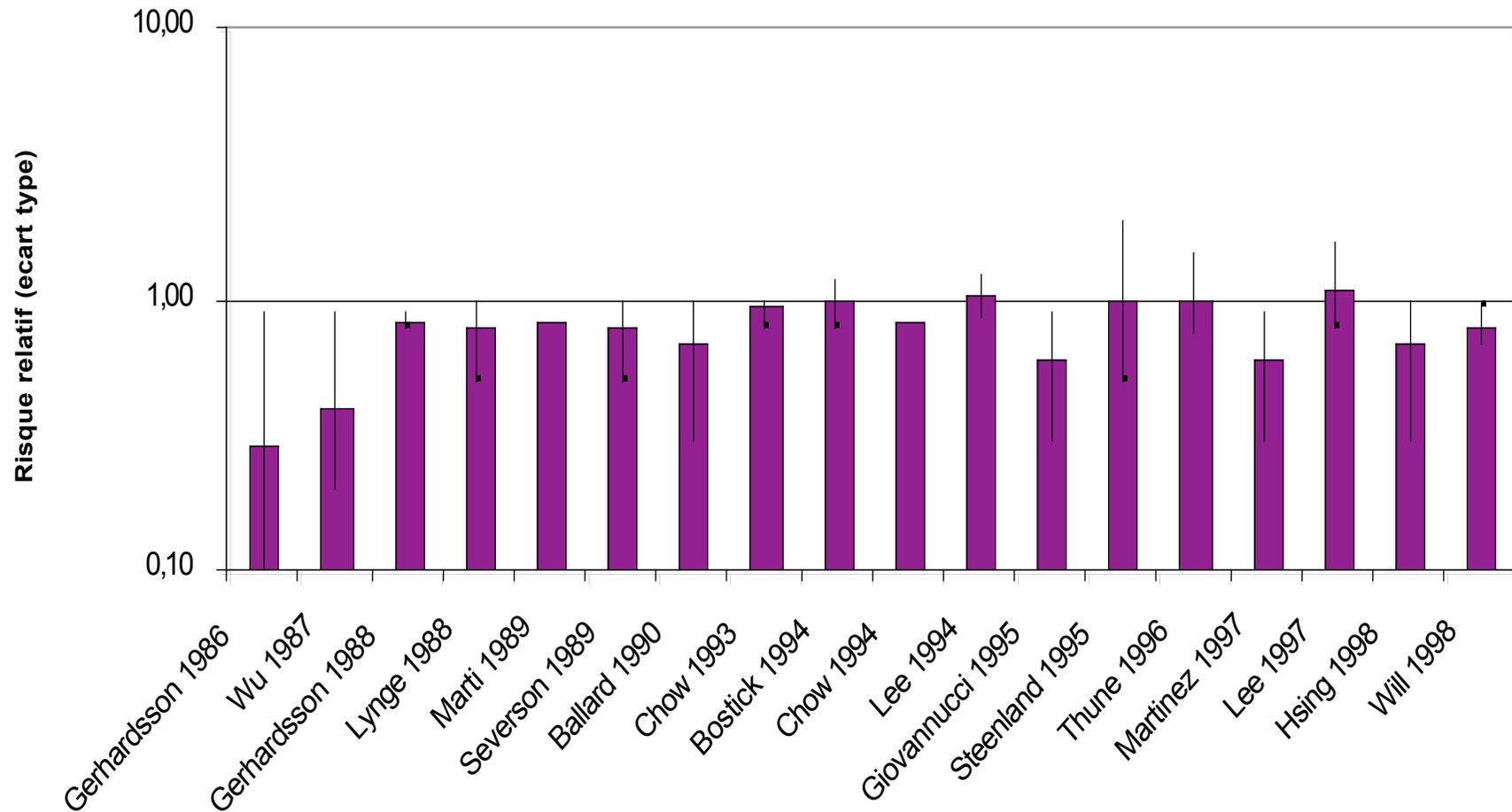
Activité physique et tests de fonctionnement du cerveau



Scores moyens des 8 tests cognitifs (Culture Fair IQ, Digit Span, Digit Symbol, Dots, Simple and Choice Reaction Time, Stroop Interference, Stroop Total) pour les groupes « Endurance », « Renforcement musculaire », et « Contrôle » avant et après 4 mois d'intervention.

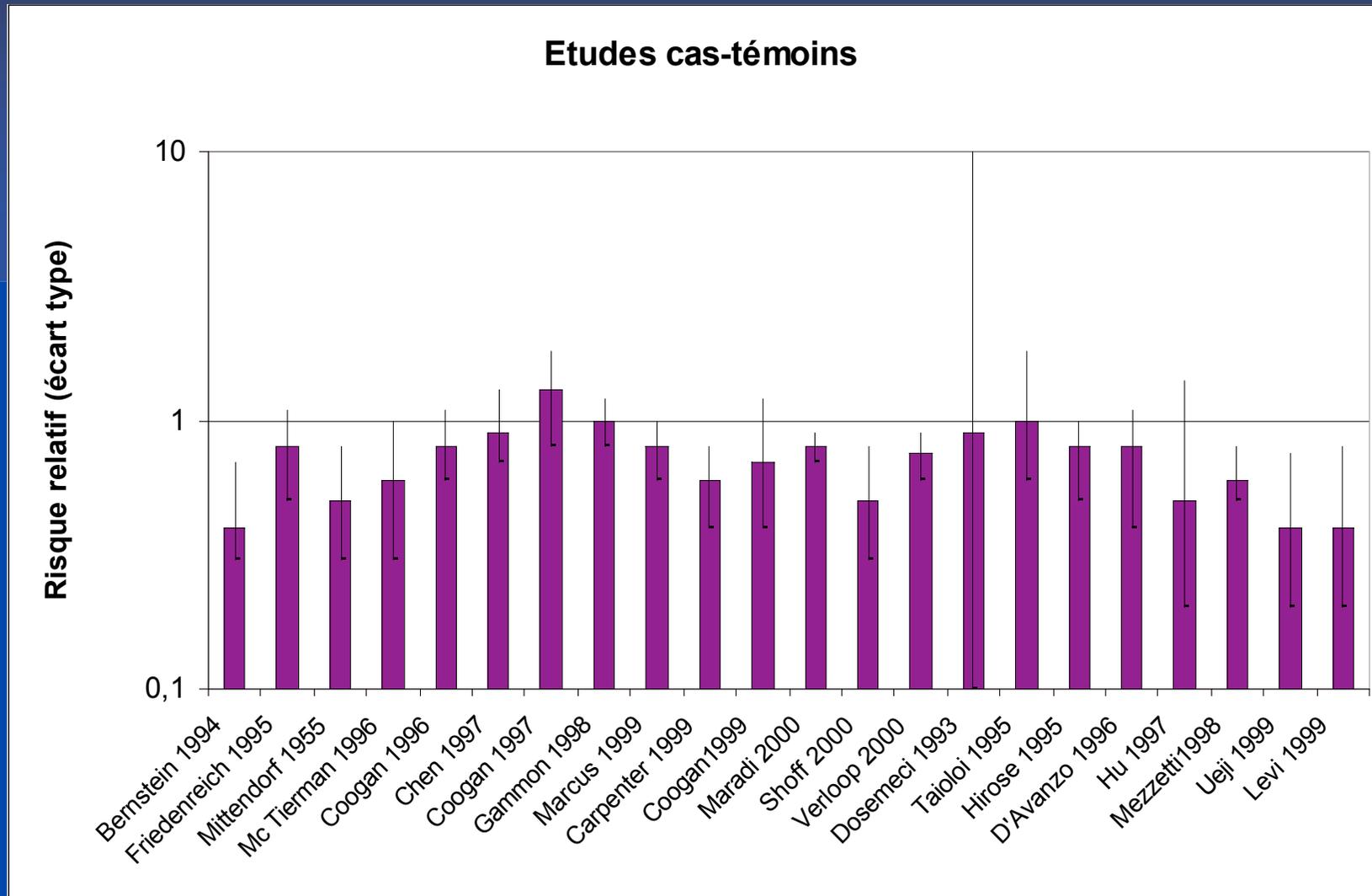
Cancer colorectal

Etudes de cohorte prospectives



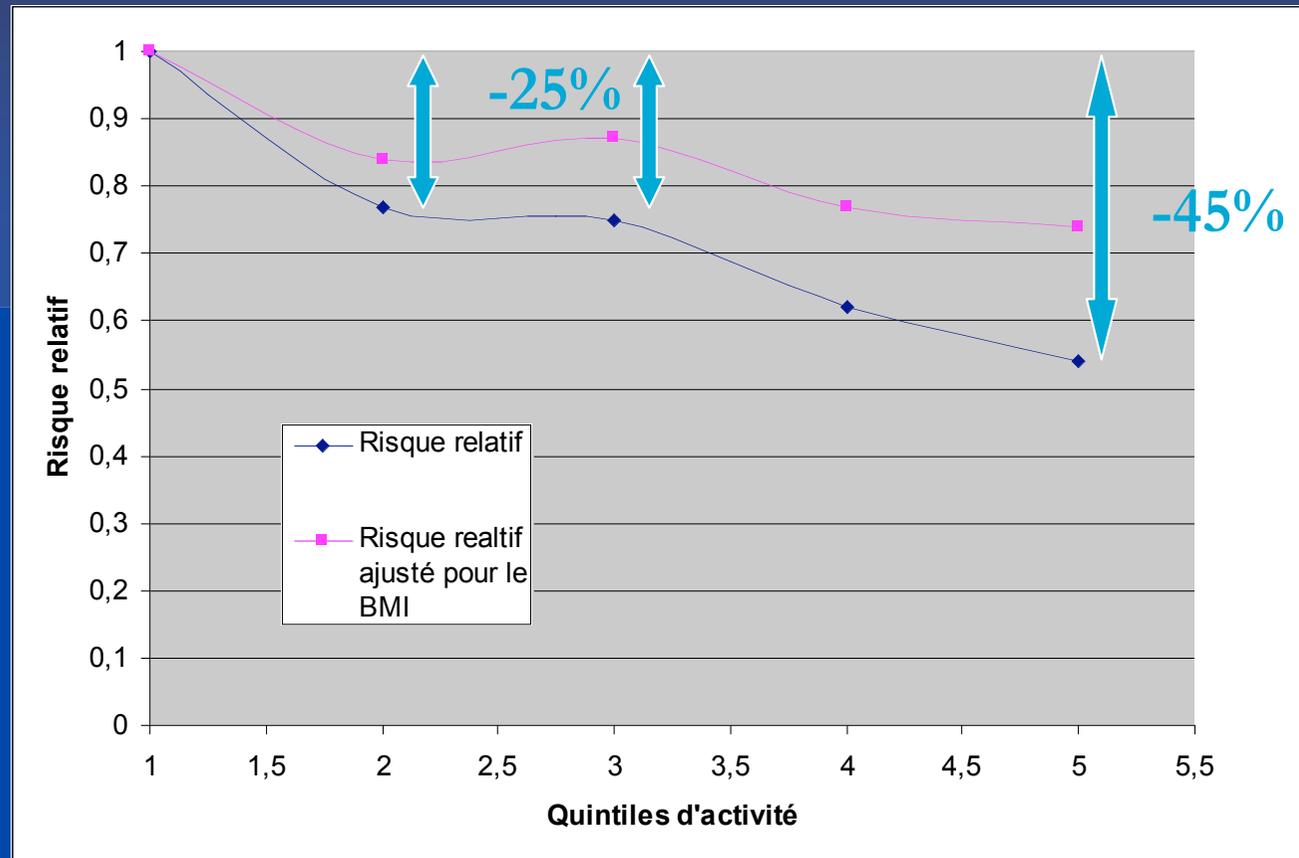
Réduction de 40 à 50% du risque de cancer colo rectal chez les actifs

Activité physique et cancer du sein



Réduction de 30 à 40% du risque de cancer du sein chez les actives

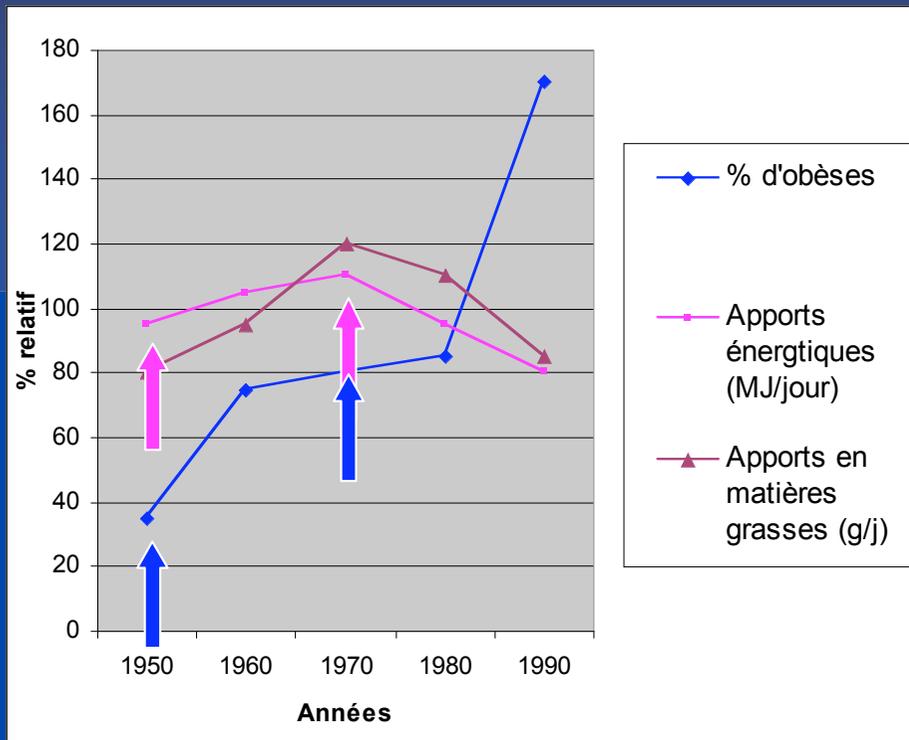
Activité physique et diabète de type II



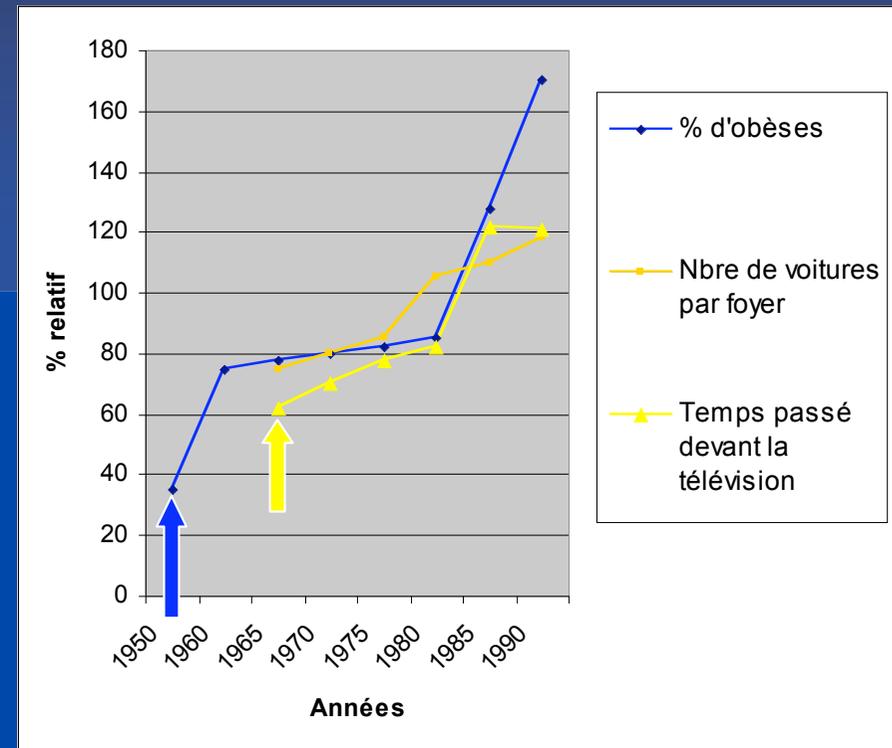
Risque relatif ajusté de DNID en fonction de l'activité physique
(1 : quintile sédentaire, 5 : quintile le plus actif).

Etude prospective portant sur 72102 femmes de 40 à 65 ans, non diabétiques, suivies pendant 8 ans

Activité physique et obésité

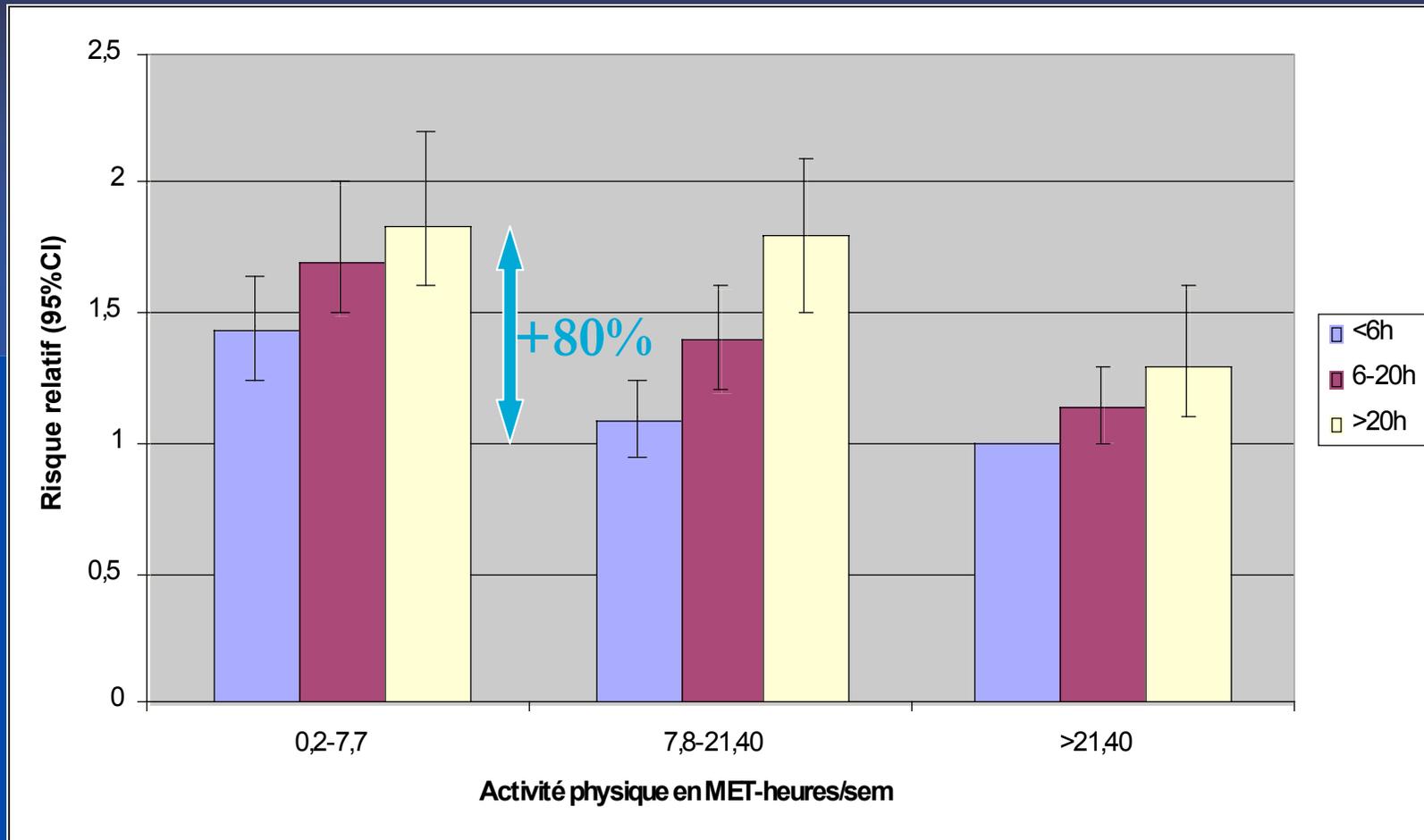


Tendance séculaire de l'alimentation et de l'obésité en Grande-Bretagne.



Tendance séculaire du temps accordé aux activités sédentaires et de l'obésité en Grande-Bretagne.

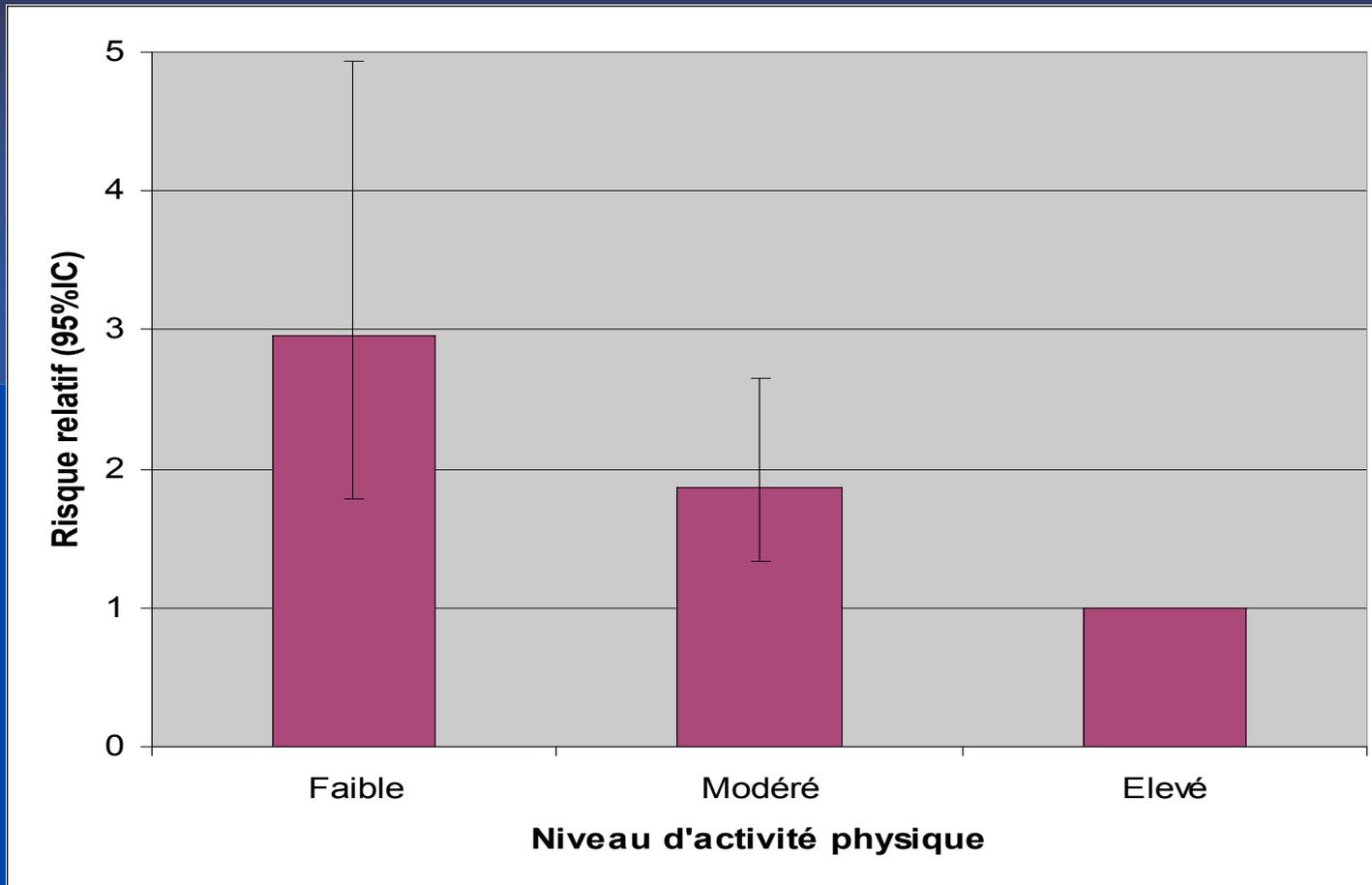
Activité physique et obésité



Risque relatif d'obésité en fonction de l'activité physique et du temps passé devant la télévision (bleu : <6h, violet : 6-20h, le jaune : >20h).

Etude prospective portant sur 50277 femmes, âgées de 30 à 55 ans, non obèses, suivies pendant 6 ans.

Activité physique, rhumes, gripes, bronchites



Diminution de 65% du risque d'infections saisonnières banales

Etude prospective portant sur 1028 adolescents, durant 2 ans

Et en sous produits

- Diminution des dépenses de santé
- Diminution du bruit
- Diminution de la pollution atmosphérique
- Diminution des dépenses des ménages pour le poste transport
- Diminution des dépenses du pays pour l'achat de pétrole
- Amélioration de la fluidité de la circulation automobile pour ceux qui ont la réelle nécessité de l'utiliser

Et donc amélioration substantielle de la qualité
de vie au quotidien

- Actuellement, la moyenne des déplacements effectués par toutes les automobiles en France est de 25 km, se fait en une heure et amène à brûler 22 millions de tonnes de pétrole dans les villes. Ce qui fait que l'air des villes est devenu une « soupe » classée cancerigène certain.

Interaction urbanisme santé

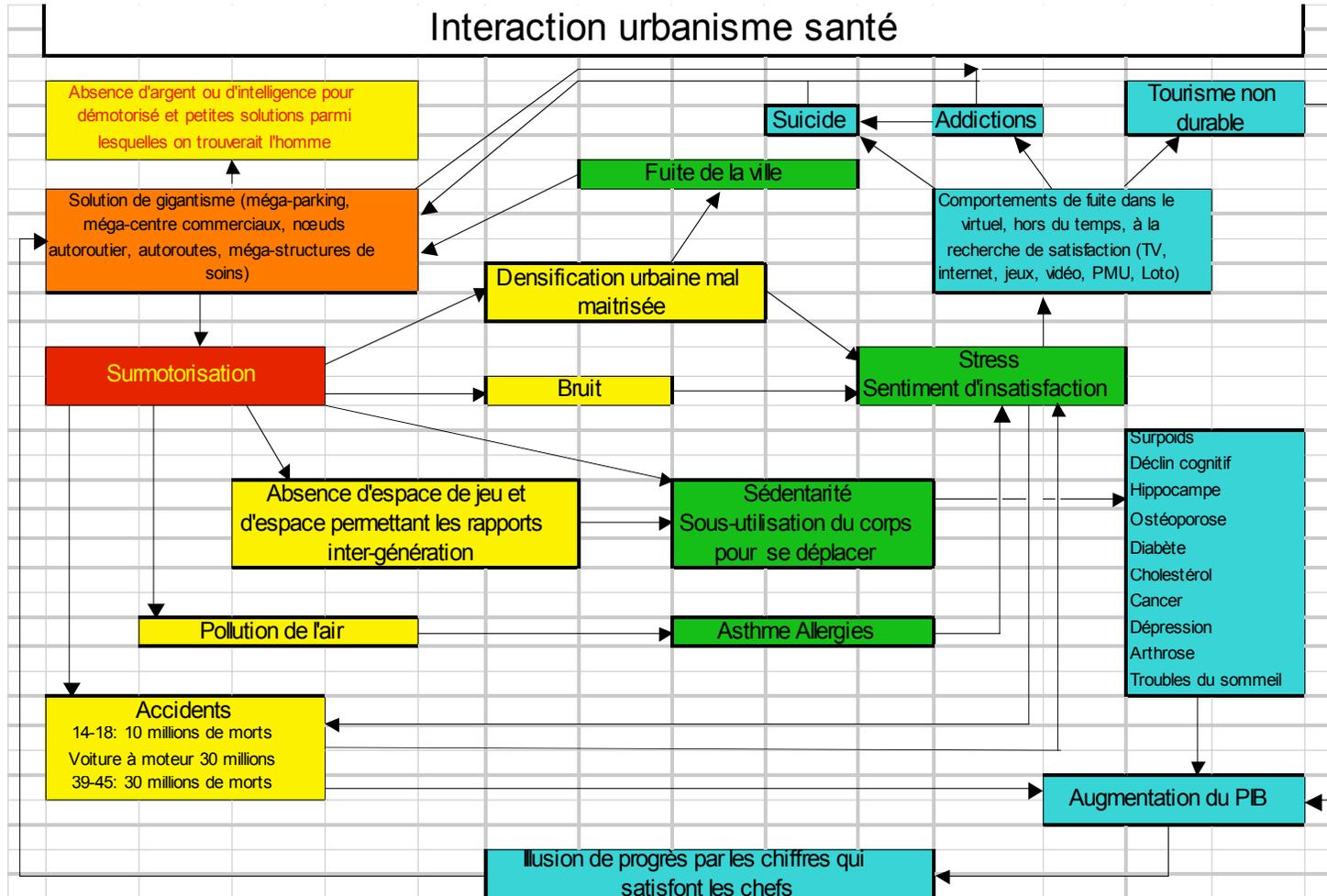


TABLEAU DES VITESSES

Type de véhicule Puissance développée par le cycliste	Bicyclette mal entretenue	Bonne bicyclette ordinaire	Velomobile standard (Alleweder)	Vélo de course avec cycliste en position la plus aérodynamique	Meilleur velomobile (Quest) (velomobiel.nl)
Route plate 250 watts	23.5 km / h	29 km / h	41 km / h	37.5 km / h	50 km / h
Route plate 100 watts	15 km / h	20.5 km / h	28 km / h	27 km / h	34 km / h
Montée de 5 % 150 watts	6.5 km / h	9.7 km / h	8.6 km / h	11.6 km / h	9 km / h
Descente de 2 % 100 watts	25 km / h	29.5 km / h	50 km / h	38.5 km / h	63.5 km/h
Fort vent de face (50 km / h) et cycliste pédalant à 150 watts	3.9 km / h	5.5 km / h	12.1 km / h	9.3 km / h	17.4 km / h
Puissance requise pour aller à 30 km / h	444 watts	271 watts	115 watts	137 watts	79 watts

D'après Frederik Van De Walle



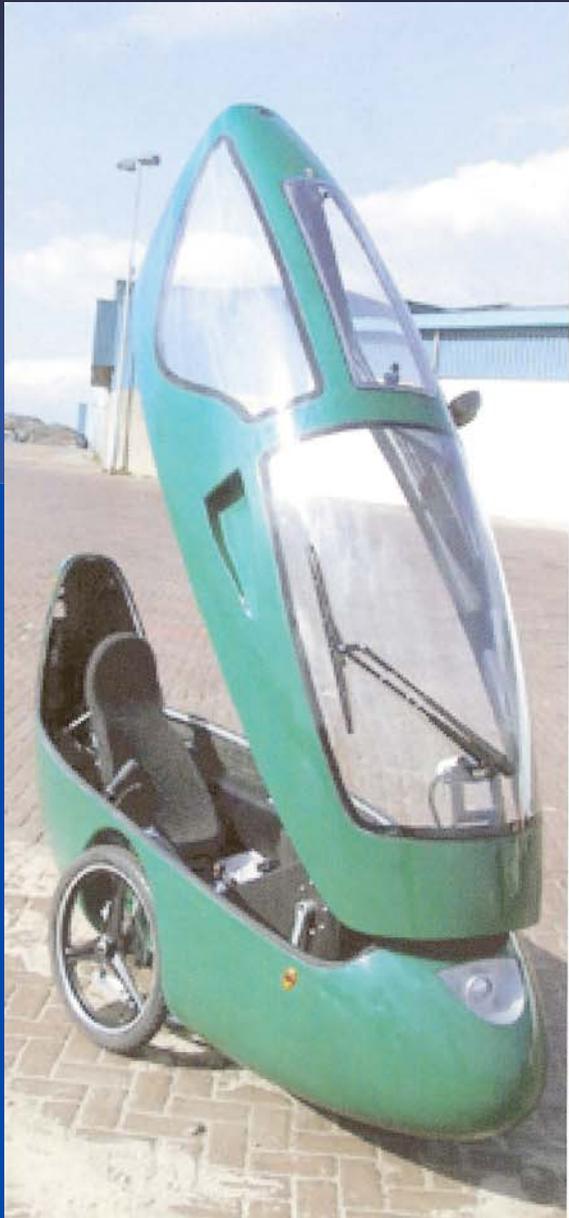






NERO
rider





Specifications (conditional)

- Composite monocoque and bodywork
- Lexan windscreen with an anti-fog and anti-scratch coating
- Removable roof and side windows (quick-release)
- NACA air intakes
- Electric ventilation system
- Independent wheel suspension, with coil spring shock absorbers and adjustable rebound control
- Electric motor supports up to 45 kph
- 17 Ah lead acid battery charger (optional battery: NiMh 15 Ah)
- Range on 50% support: 40 to 80 km
- 7 speed internal gear hub
- Hydraulic disk brakes
- Aluminium triple spoke front wheels
- Dual joystick steering system
- Dimensions: 278 x 80 x 115 cm
- Empty weight including battery 60 kg
- Canopy lock and electronic anti theft system
- Adjustable seat
- European type approval as moped

Aerorider BV
Industriestraat 3b
1976 CS IJmuiden
the Netherlands

+31 (0) 255 52 46 36

info@aerorider.com
www.aerorider.com

