

Vélo et Santé

« Le vélo c'est trop dangereux ! »
... Est-ce si sur ?



Santé et activité physique

- Notre corps est conçu pour bouger et l'**activité physique est indispensable** à la santé
- Aujourd'hui, + de 50 % de la population française n'effectue pas le minimum d'activité physique recommandé
- 32 % des adultes sont en surpoids



→ Impact important sur les maladies coronariennes (35000 morts / an), les AVC (32000 morts / an), le diabète (11000 morts / an), le cancer du sein (12000 morts / an), le cancer du colon (17000 morts / an)

A vélo on respire mieux qu'en auto !

- le cycliste se faufile, donc il reste moins longtemps que l'automobiliste dans les zones les plus embouteillées, plus polluées
- à vélo, on prend son air nettement plus haut au-dessus des pots d'échappement, alors que la ventilation d'une voiture aspire l'air près du pot d'échappement de la voiture qui précède
- le filtre de la ventilation n'arrête pas tous les polluants, et ceux-ci ont tendance à s'accumuler dans l'habitacle de la voiture si on ventile peu.

	CO	NO	NO2	benzène	toluène
vélo	3,2	167	71	35	127
voiture	10	409	77	65	288
piéton	2,9	144	57	27	92
bus	3	311	86	28	94
métro	2,4	173	41	27	109

Des risques pas si élevés qui diminuent avec la pratique

- En 2013, les cyclistes constituent 4,5% des tués sur la route pour environ 4,5% des déplacements ; en 1 an, la mortalité à vélo a baissé de 10% (Prévention Routière)
- Lorsque la pratique du vélo décolle, le risque d'accident diminue.
- Les cyclistes sont lents par rapport aux voitures, encore peu nombreux, peu visibles et donc vulnérables

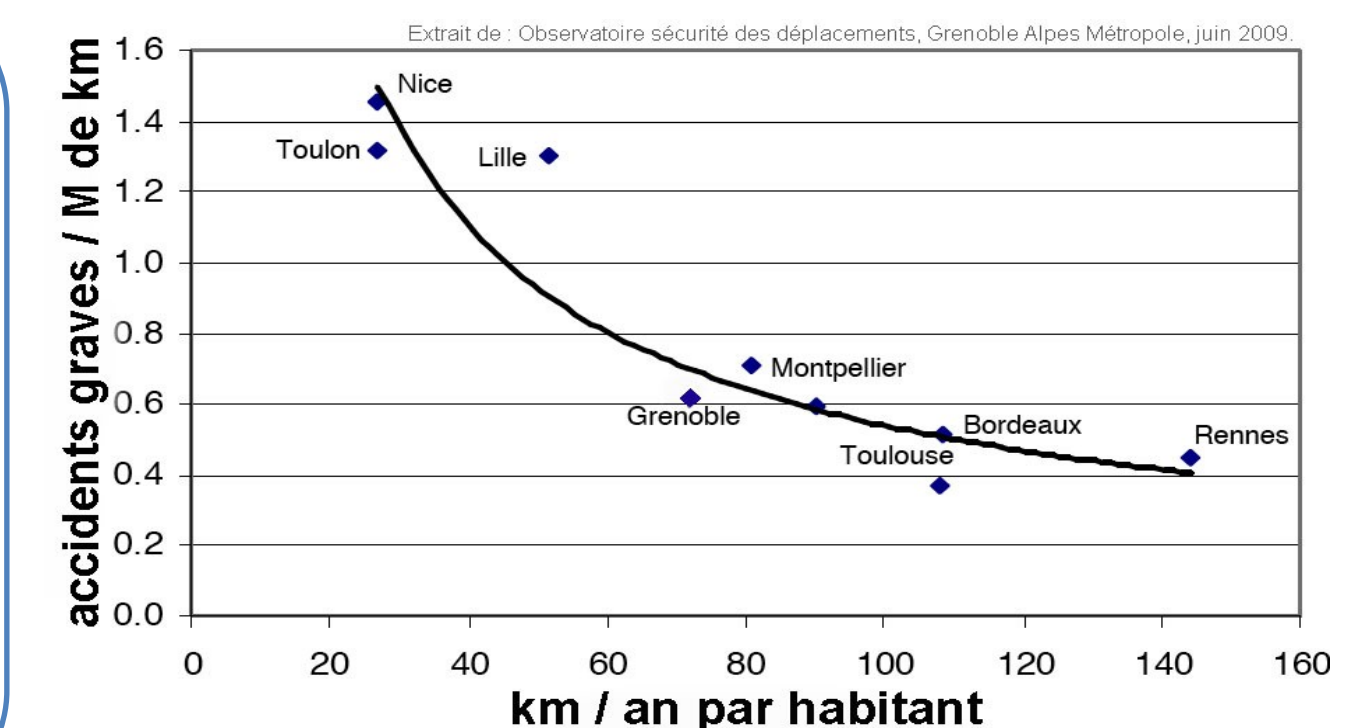
→ Importance d'être bien visible (gilet jaune, éclairage) et de porter un casque

Bénéfices d'une pratique régulière du vélo

- Réduction de **28 %** du risque de mortalité sur les maladies liées à la sédentarité
- Impact bénéfique non chiffré sur l'hypertension, la dépression, l'obésité

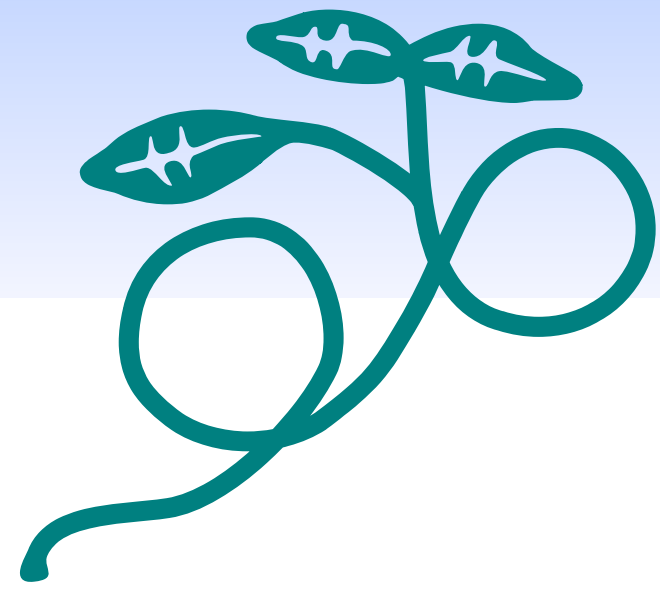


→ Les bénéfices l'emportent largement sur les risques :
Bénéfice net pour la société estimé de 30 à 50 ct/km parcouru (et en plus, on se détend !)



Le plus gros risque avec le vélo c'est de ne pas en faire !

Rouler en toute sécurité



Parce qu'il n'y aura jamais de pistes cyclables partout, apprenons à partager la route !

Voir et être vu, c'est vital !

- Les vélos sont plus lents que les voitures : En l'absence de piste cyclable, les automobilistes suivant un cycliste doivent soit freiner fortement, soit dépasser → **besoin d'anticiper**
- Les cyclistes sont **peu nombreux** et **peu visibles** : les automobilistes peu habitués à les rencontrer sont donc souvent surpris au dernier moment
- En ville on a l'impression que l'éclairage public suffit à être vu mais c'est faux
- Moins de 10 % des déplacements à vélo se font la nuit mais ils entraînent encore 23 % des accidents mortels

→ **Éclairages avant et arrière obligatoires** : Privilégiez les lampes à LED ; avec des batteries rechargeables prévoyez un jeu de batteries rechargées supplémentaire

→ **Catadioptres avant, arrière et sur les roues obligatoires** : visibles de très loin car ils réfléchissent la lumière des phares vers la voiture

→ **Vêtements clairs**

→ **Gilet réfléchissant** (obligatoire hors agglomération) : pas sexy mais très efficace : visibles à 150 m!



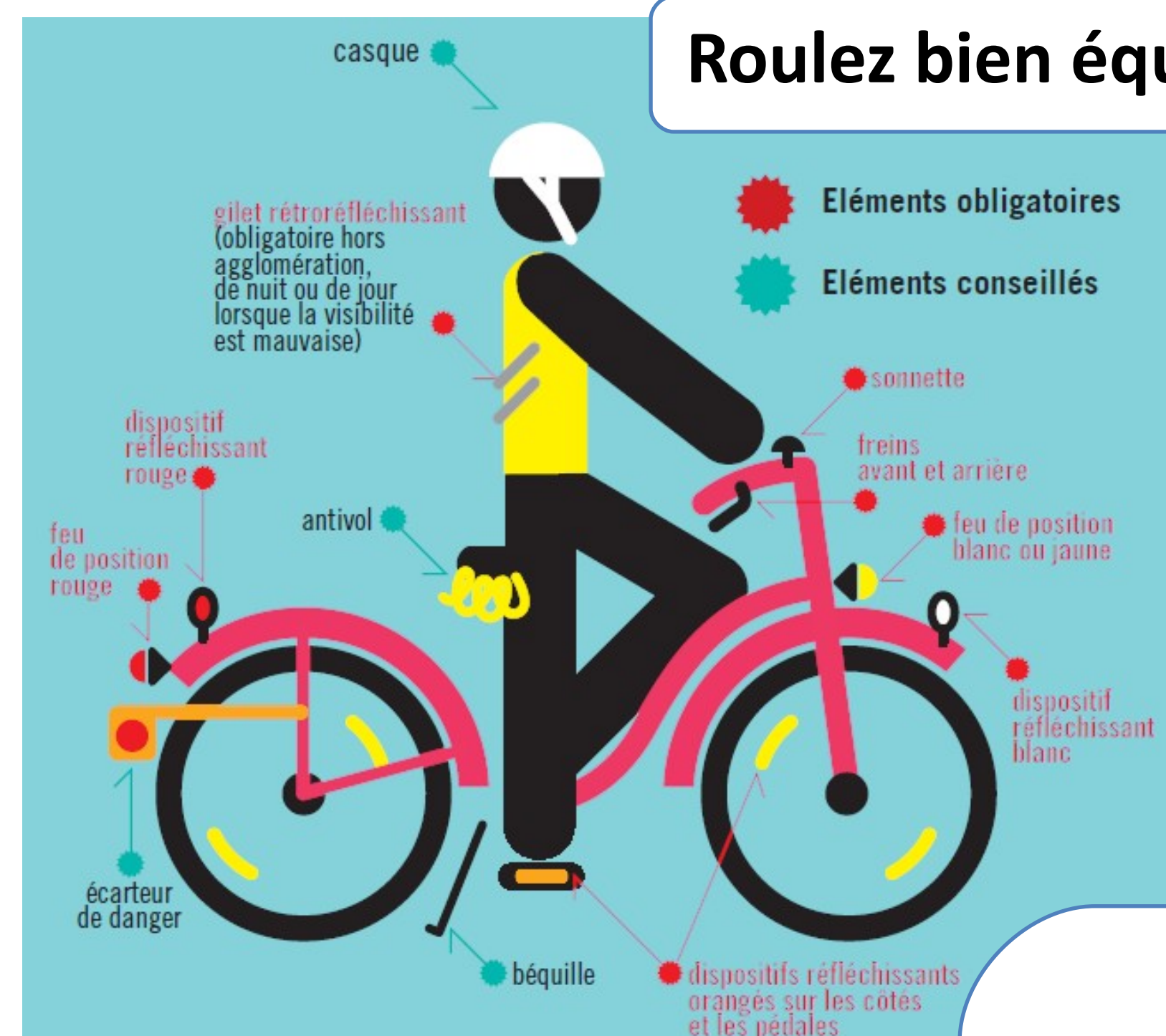
Un vélo en bon état

- **Freins avant et arrière** qui fonctionnent
- **Des pneus bien gonflés** pour bien adhérer à la route et ne pas se fatiguer !
- Des **roues non voilées** (sinon on ne peut pas régler les freins pour qu'ils soient efficaces)
- Des **éclairages avant et arrière** en état de marche
- Une **sonnette** pour se faire entendre des piétons et des autres cyclistes
- Un **vélo solide** : en cas de rouille ou de choc, ne prenez pas de risque, faites vérifier la solidité du vélo
- Des vis bien serrées : Vérifier qu'il n'y a pas de pièces qui commencent à se dé-serrer notamment après un transport sur une voiture ; les vibrations accélèrent le mouvement
- Une chaîne propre et bien lubrifiée

Entretien un vélo

→ **n'est pas très compliqué à apprendre** : contactez nous ou mettez une annonce sur le SEL des 3 Communes !

→ **ne coûte pas très cher chez un professionnel**



Roulez bien équipés

Se protéger la tête

En cas de choc frontal ou de freinage brutal, le cycliste a une forte (mal)chance de basculer vers l'avant et de retomber sur la tête : un petit accident peut se transformer en catastrophe

→ Parce que l'on n'a qu'une seule tête et pour ne pas transformer un petit accident en catastrophe

le port du casque est vivement conseillé



Circuler prudemment

- Respecter le code de la route : feux rouge, stop, priorités à droite, passages piétons
 - Tendre le bras pour indiquer que l'on va tourner
 - Emprunter les piste cyclables quand elles existent
 - Sur la route, rouler à droite mais pas trop près du bord pour éviter de faire un brusque écart à gauche en cas de trous ou d'obstacles
 - Anticipez les risques les plus fréquents en ralentissant aux carrefours et aux passages piétons, en prenant garde aux voitures garées (démarrage et ouverture de portières) et en prenant garde aux angles morts des rétroviseurs
- **Sur la route nous ne sommes pas seuls, partageons là !**