



Droit au vélo et à la marche

5 rue Jules de Vicq, 59800 Lille
 Tél. 03 20 86 17 25
 info@droitauvelo.org
 www.droitauvelo.org

Marcher et Pédaler

Un remède pour notre santé

Cette fiche conseil réalisée sur la base d'un travail de recherche avec un médecin épidémiologiste vous invite à (re)découvrir tous les bienfaits de la marche et du vélo au quotidien.



Illustrations : Laurent Libersart

Fiche financée par : Autres partenaires de l'ADAV :



Qui sommes-nous ?

Depuis 1982, l'ADAV - Droit au vélo et à la marche - a pour objet de promouvoir et faciliter les mobilités actives (la marche et le vélo) et de manière générale, tous les modes de déplacement respectueux de l'environnement comme moyens de circulation privilégiés et alternatifs à la voiture individuelle.

Elle mène, avec plus de 2 500 adhérents, des actions de sensibilisation et d'information et propose des solutions d'aménagement de la voirie.

NOS PRINCIPALES IMPLANTATIONS



Suivez-nous sur :



ADAV - Droit au vélo et à la marche

CreM : le Centre ressource régional sur l'écomobilité

ecomobilite.org



Animé par :



Une mission portée par l'ADAV pour accompagner et apporter une expertise et des ressources en matière d'écomobilité aux collectivités, établissements scolaires et associations.



Principaux partenaires du CREM :



Le CREM propose également un challenge de l'écomobilité scolaire à destination des écoles, collèges et lycées des Hauts-de-France.

La sédentarité, source de dangers

Chaque pas et chaque coup de pédale comptent. La marche et le vélo ne sont pas seulement des moyens de transport : **ce sont des médicaments gratuits pour notre santé**, un gain d'espérance de vie et une solution pour l'avenir de notre planète.

Notre vie a changé, pas nos gènes !

Chasseurs cueilleurs jusqu'à il y a 10 000 ans : marche, course ...

Puis néolithique : moins de déplacements mais pas de sédentarité

Puis vie de moins en moins active pour en arriver : au canapé + télé + repas livré ... + télétravail !

Nous ne sommes pas programmés pour cela !



Une société qui bouge trop peu

En France, la sédentarité est devenue un véritable problème de santé publique. Elle est responsable d'environ **10 % des décès, soit autant que le tabac.**

Les jeunes de plus en plus sédentaires

Les jeunes sont particulièrement touchés : en dix ans, les collégiens ont perdu **10 % de leur capacité physique.**

Aujourd'hui, **75 % des enfants ne bougent pas assez** selon leurs déclarations... et la réalité est pire : les mesures objectives par accéléromètre montrent que **9 enfants sur 10 sont insuffisamment actifs.**



Chez les adultes, **47 % des femmes et 29 % des hommes** ne respectent pas les recommandations minimales d'activité.

La sédentarité pèse lourd : **maladies chroniques, obésité,**

Des recommandations pour tous les âges

L'OMS fixe des objectifs clairs et atteignables.

A chacun sa pratique !

Enfants et adolescents : au moins 60 minutes par jour d'activité physique de modérée à soutenue (marcher, courir, jouer, pédaler).



Adultes : au moins 150 minutes par semaine de marche rapide ou 75 minutes de vélo soutenu. Cela correspond à environ 500 MET-minutes par semaine (Les MET - Metabolic Equivalent of Task mesurent l'intensité, par exemple : repos assis = 1 MET ; vélo tranquille 3 à 4 MET, etc.).

Chez les seniors : maintien de l'autonomie et prévention des chutes.



En moyenne, une pratique régulière de la marche ou du vélo **augmente l'espérance de vie de 2 à 4 ans.**

Les bénéfices de la marche et du vélo sur la santé

- Moins de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de cancers, de démence
- Moins de stress, d'anxiété, de dépression
- Moins d'arrêts maladie, plus de bien-être au quotidien
- Une activité modérée de 10 min/jour réduit déjà le risque de décès.



Idées pour se dépenser davantage :

- Prendre son vélo pour les trajets du quotidien.
- Descendre un arrêt plus tôt en bus ou en métro et finir le trajet à pied.
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator.
- Faire ses courses à pied pour les petits achats du quotidien.
- Aller voir ses collègues plutôt que d'envoyer un message ou un mail.
- Profiter des pauses pour faire un tour dehors.
- Régler l'assistance électrique de son vélo au minimum pour fournir un effort continu.

Des bénéfices pour la santé prouvés

Une grande étude française publiée en 2024 dans The Lancet Regional Health Europe a quantifié les bénéfices de la pratique du vélo :



Des bénéfices sur la santé et donc sur l'économie

- **2 000 décès évités** chaque année grâce au vélo.
- **6 000 maladies chroniques évitées** (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires, démence).
- **4,8 milliards d'euros économisés** par an pour la collectivité.



Chaque kilomètre parcouru à vélo représente **1 € de coûts sociaux de santé évités**.

Et si un quart des trajets courts passaient du volant au guidon, ce serait encore **2 000 vies sauvées** et **2,5 milliards d'euros économisés** chaque année.



Marcher et pédaler c'est aussi bon pour votre corps et votre esprit !

La pratique du vélo et de la marche c'est aussi **moins de stress** et donc **moins de dépression** !

Une étude de 2021 menée sur 191 130 personnes montre que 150 minutes de marche rapide/sem c'est déjà **moins 11,5 % de risque de dépression**.

Et en augmentant progressivement cette durée, les bénéfices peuvent être encore **plus importants jusqu'à - 25 % de risque de dépression** !

Le coût caché de la voiture

La pollution atmosphérique, le bruit routier et la sédentarité nuisent à notre santé ...

L'automobile pèse lourd sur la société française : 186 milliards d'euros par an.



Bruit routier : 81 milliards d'euros par an : troubles du sommeil, AVC, stress.

Pollution de l'air : 40,5 milliards d'euros par an et responsable de 67 000 à 100 000 décès annuels.

Accidents de la route : 44 milliards d'euros par an et 3 260 morts en 2022, dont 484 piétons et 244 cyclistes.

Inactivité physique liée à l'usage de la voiture : 6 milliards d'euros par an.

Partager pour économiser ?

Ces coûts pourraient être réduits grâce à un meilleur partage de l'espace et un usage accru des mobilités actives.

La rue pour tous Guide pour un espace public apaisé

L'ADAV a co-construit avec le Cerema et l'association Rue de l'Avenir un livret dans le but de faire connaître la réglementation actuelle relative aux modes actifs, ses évolutions, et d'expliquer l'intérêt des différents types d'aménagements et mesures en faveur du vélo et de la marche. Ce guide qui nous indique comment mieux partager l'espace est à consulter sur notre site droitauvelo.org



On se lance ?

air to go

Disponible sur l'AppStore et le Play Store, Air to Go permet d'accéder gratuitement, simplement et de façon utile aux meilleures données de qualité de l'air produites par Atmo Hauts-de-France.

Anticipez vos déplacements, sorties sportives ou activités de plein air, en choisissant les meilleurs moments et les endroits les plus adaptés.



Pour une cohabitation apaisée

- **Automobilistes** : réduisez votre vitesse, cédez le passage aux piétons, respectez les distances de sécurité avec les cyclistes.
- **Cyclistes** : roulez de manière prévisible, respectez les piétons, les feux et les priorités, signalez ses intentions.
- **Piétons** : restez attentif, regarder à gauche et à droite avant de traverser, ne traversez pas en regardant votre portable.

Un espace public sûr, c'est l'affaire de tous les usagers.

pass pass

Pensé pour s'adapter à vos usages, le portail Passpass.fr est bien plus qu'un simple portail d'information : c'est désormais une véritable plateforme numérique dédiée à la mobilité dans toute la région Hauts-de-France.

Préparez vos itinéraires pour se passer de la voiture individuelle ici :



les challenges

Dans les Hauts-de-France, c'est chacun son challenge sur l'écomobilité.

Le CREM organise des challenges pour le public scolaire en lien ci-dessous, mais on peut aussi citer le challenge de la mobilité Hauts-de-France, Mai à vélo ou encore le défi régional Pass Pass covoiturage !



Conclusion : un choix gagnant pour tous

Promouvoir la marche et le vélo, ce n'est pas seulement une affaire individuelle. **C'est un projet de société qui bénéficie à chacun :**

- Aux individus : meilleure santé, plus de bien-être, plus d'autonomie.
- À la collectivité : des milliards économisés en soins et en infrastructures.
- À la planète : moins de bruit, moins de pollution, moins de CO₂.

Bouger plus, c'est vivre mieux. Ensemble, faisons de la marche et du vélo les réflexes naturels de nos déplacements.



Pour les élus, la mobilité active n'est pas qu'une question de transport, c'est une question de santé publique, d'économie locale et de justice sociale.

- Des bénéfices pour tous les âges et tous les genres : **enfants plus autonomes, adultes en meilleure santé, seniors préservant leur mobilité.**
- Un investissement rentable : chaque euro investi dans les aménagements en faveur de la marche et du vélo rapporte jusqu'à **5 € en économies de santé, productivité et attractivité des territoires.**
- **Une ville plus sûre et agréable** : baisse des accidents, réduction du bruit, amélioration de la qualité de l'air.
- Un levier de cohésion sociale : **accès à la mobilité pour tous, y compris les publics fragiles**, et dynamisation des commerces de proximité.