

➔ Pourquoi les modes actifs sont-ils bons pour la santé ?

Parce qu'ils permettent la pratique d'une **activité physique régulière**. Or, en France la **sédentarité** est le 4^{ème} facteur de mortalité -après tabagisme, hypertension et diabète- (Fédération Française de Cardiologie). Et seulement 1 Français sur 2 déclare pratiquer une activité physique et sportive (Attitude Prévention, 2016).

L'inactivité physique est à l'origine de :	Au contraire, l'activité physique régulière contribue à réduire :
6 % des maladies cardiovasculaires	jusqu'à 41% le risque de mortalité précoce
7% des diabètes de type 2	jusqu'à 60% le risque des maladies du cœur
10% des cas de cancer du sein	jusqu'à 27% le risque de certains cancers
10% des cas de cancer du colon	jusqu'à 45% le risque de maladie d'Alzheimer
9% de mortalité prématurée	les états de stress, anxiété, dépression

[Sources : 2012, The Lancet - Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide : an analysis of burden of disease and life expectancy, J. Ungureanu, 2019.]

La pratique du vélo apporte un **bénéfice de 91€/ 100km** pour la société en terme de santé publique. Alors que la voiture coûte 17€ / 100km [Source : impact économique et potentiel de développement des usages du vélo en France, avril 2020, Inddigo et VertigoLab].

De plus, cela contribue à **améliorer** la qualité et quantité de **sommeil**, augmenter le **bien-être**. Ainsi, suivre les recommandations de l'OMS et pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée (vélo, marche) par jour, permet de se maintenir en bonne santé et d'**augmenter son espérance de vie** :

Passage de la voiture au vélo pour petits trajets ➔	9 fois plus de bénéfices en espérance de vie	[Source : Hartog et al, 2010 Etude Utrecht University]
Pratique régulière du vélo ➔	Augmentation de la durée de vie de 2,5 ans	[Source : Docteur Hillman de la Policy Studies Institute à Londres]

Au-delà des bienfaits individuels, choisir une mobilité active a aussi des impacts collectifs. En effet, cela permet une amélioration de la **qualité de l'air**.

Le transport routier participe fortement à l'émission de :		
Particules fines PM2,5 ➔	100 000 décès prématurés en France	[Source : Université Harvard, 2020]
Particules fines PM10 ➔	A l'origine de 6% des décès prématurés	[Source : Organisation Mondiale de la Santé]

