



## **CONTRIBUTION SABINE GOLTAIS**

**Responsable d'actions solidaires Harmonie Mutuelle**

### **TRAJET VELO AU TITRE DE LA PROMOTION DE LA SANTE**

La Bretagne a toujours été une terre de vélo et des figures légendaires y sont rattachées, comme Bernard Hinault ou Louison Bobet.

La création de la course Paris-Brest-Paris a contribué à l'engouement général pour le vélo en Bretagne. Et depuis, de nombreuses courses, comme le Tour de Bretagne <http://www.tourdebretagne.fr/photos-videos/>, rassemblent des milliers de participants chaque année.

La bicyclette est « fille de Bretagne » qui est la 2<sup>e</sup> région de France en nombre de licenciés.

Pourtant le vélo est moins utilisé au quotidien en Bretagne que dans d'autres régions françaises (région de Strasbourg...), sans parler d'autres pays européens (Norvège, Pays-Bas, Allemagne...).

Comment relancer cet usage du vélo qui est bon pour la santé ? cf les études sur

<http://www.fubicy.org/IMG/pdf/VeloSante2006.pdf>

[http://www.fubicy.org/IMG/pdf/depliant\\_velo\\_sante\\_2013.pdf](http://www.fubicy.org/IMG/pdf/depliant_velo_sante_2013.pdf)

Peut-être en s'appuyant sur la Loi n° 2015-992 du 17 août 2015 relative à la transition énergétique pour la croissance verte. En effet, elle prévoit la possibilité, pour les entreprises, de verser une indemnité kilométrique (IKV) de 25 centimes/km à leurs salariés qui se rendent au travail avec leur vélo.

Cette loi fait suite à une étude de l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise des Energies) menée avec 18 entreprises volontaires au 2<sup>ème</sup> semestre 2014. Cette expérimentation avait démontré :

\* L'IKV a permis de multiplier par 2 le nombre d'utilisateurs du vélo → l'incitation financière est un levier fort d'utilisation du vélo pour attirer de nouveaux usagers et les bénéfices santé sont largement mis en avant par les nouveaux cyclistes. En effet, **l'IKV a permis de réduire de moitié le nombre de salariés ayant une activité physique insuffisante** (34 % avant IKV, 17% après IKV)

\* Le trajet domicile-travail en vélo apporte :

Une réduction des risques cardio-vasculaires. D'après plusieurs études publiées par le British Medical Journal, **1/2 heure de vélo par jour permet de diminuer par 2 ce risque.**

Développement l'endurance cardiaque, meilleure oxygénation des muscles des jambes avec en résultat une baisse significative du taux de cholestérol, de l'hypertension artérielle et de la glycémie.

**Meilleur métabolisme.** Comme tout exercice physique modéré et régulier, la pratique du vélo facilite la digestion, l'irrigation du cerveau, le maintien musculaire et le développement neurosensoriel. Grâce au contact avec l'environnement, le cycliste développe, en effet, son ouïe (spectre sonore varié), sa vue (champ visuel sans contraintes), son toucher (accélération et décélération non subies), son odorat (respiration soutenue).

L'activité physique **améliore la tolérance au stress.**

Une activité physique régulière est recommandée par les médecins pour prévenir l'ostéoporose.

Se déplacer à vélo ne fait pas mal au dos. Les personnes âgées pratiquent plus volontiers le vélo que la marche, car, ainsi, elles n'ont pas à supporter leur poids.

L'OMS, Organisation Mondiale pour la Santé, a ainsi recommandé les déplacements actifs : 1/2 heure à pied ou à vélo par jour.

Un cycliste reste moins exposé que l'automobiliste à la pollution de l'air : à vélo, il inhalera en moyenne 1,5 à 2 fois moins de polluants !

Enfin, je ne peux que recommander 2 supports bretons de très bonne qualité, qui ne peuvent que vous encourager à utiliser le vélo pour vos déplacements quotidiens.

[http://www.themavision.fr/upload/docs/application/pdf/2013-09/securite\\_velo\\_brochure\\_bma\\_cci\\_rennes.pdf](http://www.themavision.fr/upload/docs/application/pdf/2013-09/securite_velo_brochure_bma_cci_rennes.pdf)

[http://www.audiar.org/sites/default/files/documents/videos/parcours-cyclistes/velo\\_experience-urbaine\\_synthese.pdf](http://www.audiar.org/sites/default/files/documents/videos/parcours-cyclistes/velo_experience-urbaine_synthese.pdf)