



Argumentaire – encourager le vélo dans les entreprises

Encourager la pratique du vélo dans les entreprises : de nombreux avantages

De nombreuses études ont montré que la pratique régulière d'une activité physique permettait de réduire fortement le nombre d'accidents cardio-vasculaire, le nombre de morts prématurées et d'améliorer l'état de santé en général. Le Programme National Nutrition Santé, reprenant par ailleurs l'essentiel du message de l'Organisation Mondiale pour la Santé souligne ainsi la nécessité d'avoir environ 30 minutes d'activités physiques par jour. L'usage du vélo pour se rendre au travail permet de répondre parfaitement à ce besoin. Suivant la vitesse de circulation des cyclistes, cela correspond à un trajet domicile-travail aller-retour compris entre 6 et 10 km.

D'autres études mettent également directement en avant les impacts positifs de la pratique du vélo en termes de bien-être au travail et de productivité des salariés.

Réduire l'absentéisme au travail

Une étude¹ danoise réalisée avec la participation de 1236 salariés entre mai 2007 et avril 2008 a permis de mettre en avant les éléments suivants :

- le nombre de jours moyens d'absentéisme chez les salariés se rendant au travail à vélo est inférieur à ceux se rendant au travail par un autre mode de transport. Il est de l'ordre de 7.4 jours pour les cyclistes contre 8.7 jours pour les non cyclistes, soit 15% d'absentéisme en moins pour les cyclistes,
- ces chiffres ont été obtenus en comparant des groupes ayant des prédispositions proches entre cyclistes et non cyclistes (âge, état de forme, fumeur ou non, ...),
- l'état de forme perçu par les salariés est meilleur chez les cyclistes,
- à état de forme perçu équivalent, les cyclistes ont moins de jour d'absentéisme.

De même, l'étude avance que la diminution du nombre de jours d'absentéisme est également liée à la distance parcourue et à la fréquence de pratique. Autrement dit, plus la distance parcourue et la fréquence de pratique sont importantes, plus l'absentéisme diminue.

¹ « The association between commuter cycling and sickness absence » Ingrid J.M. Hendriksen, Monique Simons, Francisca Galindo Garre, Vincent H. Hildebrandt, 2010

En plus d'une évaluation faite aux Pays Bas, une autre étude² provenant des Etats-Unis met en avant un constat similaire.

Améliorer la productivité

Les études réalisées sur les impacts en termes de santé au travail mettent également en avant un lien entre la pratique d'une activité physique et les performances au travail. En effet, l'étude citée ci-dessus met aussi en avant qu'aux Etats-Unis, les personnes ayant une activité physique régulière sont 15 % plus nombreuses à juger leur productivité élevée.

Au-delà des aspects déclaratifs, l'amélioration de l'efficacité au travail est également directement mise en avant par l'OMS dans un rapport³ de 2007. Des programmes visant à encourager l'activité physique auprès des salariés d'entreprises et mis en place par des compagnies d'assurance canadiennes (Toronto) ont été évalués dans ce rapport. En dehors de facteurs externes liés à l'activité économique, les gains de productivité sont de 4.3% et l'augmentation du bénéfice net de l'entreprise de l'ordre de 2.7%.

Sans le chiffrer précisément, l'OMS met également en avant un lien entre l'augmentation de l'activité physique et une diminution du turnover parmi les effectifs des salariés.

En France, une étude⁴ parue en Septembre 2015 et publiée par le MEDEF montre :

- qu'un collaborateur sédentaire qui se met à pratiquer régulièrement une activité physique et sportive peut voir sa productivité croître de 6% à 9%,
- qu'une entreprise encourageant ses salariés à la pratique d'une activité physique et sportive peut enregistrer entre 2,5% et 9,1% de gains de productivité.

Favoriser le bien-être au travail, la motivation et l'esprit d'équipe

L'enquête « *Paris Workplace* » a été réalisée par l'IFOP-SFL en 2014 et a mesuré les attentes et les critères de satisfaction des salariés vis-à-vis de leur lieu de travail. Les résultats révèlent que **les cadres qui se rendent au travail à vélo sont les plus heureux**. Ils sont 42% à s'attribuer une note de bien-être au travail entre 8 et 10 sur 10.

Naturellement, le faible temps de trajet entre le domicile et le travail participe à ce bien-être, mais ce n'est pas la seule raison. A temps de trajet équivalent, les cadres cyclistes se disent davantage satisfaits de leur lieu de travail que leurs collègues empruntant les transports en commun. Par ailleurs, les cyclistes ont la même note de bien-être que ceux qui viennent à pied au travail, alors même que ces derniers ont en moyenne un temps de trajet plus court. Enfin, les

² "Self-Rated Job Performance and Absenteeism According to Employee Engagement, Health Behaviors, and Physical Health" de Ray M. Merrill, PhD, MPH, Steven G. Aldana, PhD, James E. Pope, MD, David R. Anderson, PhD, LP, Carter R. Coberley, PhD, Jessica J. Grossmeier, PhD, and R. William Whitmer, 2013

³ "Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet", Karin Proper, Willem van Mechelen, 2007

⁴ « Impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile », Goodwill management, 2015

cadres qui viennent à vélo sont ceux qui se disent le plus heureux. Ils notent leur bien-être au travail à 7,1 sur 10 contre 6,7 pour ceux qui viennent en transports en commun.

Les cyclistes sont aussi des salariés plus "sociables" puisqu'ils sont 49% à juger "primordiale" la présence d'espaces de convivialité dans l'entreprise. Ils sont seulement 19% à souhaiter disposer d'un bureau individuel fermé contre 33% des automobilistes.

Une étude⁵ similaire a été réalisée auprès de plus de 2 000 salariés à l'échelle du Royaume Uni. Elle met en avant des résultats similaires concernant le bien-être au travail avec 53% des salariés venant à vélo qui déclarent arriver de meilleure humeur au travail grâce à leur trajet à vélo. La marche arrive en seconde position avec 38% des salariés utilisant ce mode de déplacement qui se qualifient de meilleure humeur.

Enfin, les entretiens avec des nouveaux cyclistes durant la phase d'expérimentation de l'évaluation⁶ nationale sur l'indemnité kilométrique vélo ont également mis en avant l'effet positif du vélo qui permet de renforcer les échanges entre salariés et de mettre en avant un « état d'esprit positif ».

Se déplacer à vélo, un risque d'accident à relativiser

Une étude⁷ française a étudié l'accidentalité suivant le moyen de transport utilisé. Par heure passée par moyen de transport, le risque d'être tué à vélo est 3 fois plus élevé que celui des automobilistes, et 4 fois plus élevé que celui des piétons. Le risque d'être tué en deux-roues motorisés est quant à lui 34 fois plus élevé que celui des automobilistes, soit 11 fois plus élevé que celui des cyclistes.

Ainsi, le risque d'accident mortel à vélo est plus élevé qu'en voiture mais nettement moins élevé qu'en deux-roues motorisés. Lorsqu'une entreprise met en place des actions en faveur du vélo, certains salariés abandonnent leur deux-roues motorisé pour se mettre au vélo. Pour ces personnes le risque d'accident mortel diminue considérablement. Au cours de l'expérimentation nationale sur l'IKV, 9% des nouveaux cyclistes étaient d'anciens utilisateurs de 2 roues-motorisés.

Par ailleurs, l'accidentalité liée à la pratique du vélo est à pondérer pour plusieurs raisons :

- Le nombre de tués à vélo baisse régulièrement. Il a été divisé par 2 depuis l'an 2000, alors que la pratique est en hausse.
- La sécurité des cyclistes continue de s'améliorer grâce à la multiplication des aménagements cyclables.

⁵ « Get a boost, go to work on a bike », AVIVA, 2015

⁶ « Evaluation de la mise en œuvre expérimentale de l'indemnité kilométrique pour les vélos », ADEME, 2015

⁷ « Accidentalité à Vélo et Exposition au Risque (AVER) - Risque de traumatismes routiers selon quatre types d'usagers », IFSTTAR, 2012

- La fréquence des accidents diminue avec l'augmentation du nombre de pratiquants. A ce titre, une étude⁸ de 2003 montre qu'un doublement de la part modale vélo n'entraîne qu'une augmentation du risque d'accident de l'ordre de 32%.

⁸ « *Safety in numbers: more walkers and bicyclists, safer walking and bicycling* », P.L. Jacobsen, 2003