

La santé, porte-parole du vélo mobilité

Pas un mois ne se passe sans qu'une nouvelle étude ne révèle des bienfaits du vélo et de l'activité physique quotidienne pour la santé. Transformer les temps de déplacements quotidiens en activités physiques grâce au vélo et à la marche répond à l'inactivité et à la sédentarité galopantes, mais aussi aux préoccupations sanitaires environnementales. Qui peut transmettre ce message de santé publique ?

« Très peu de rapports bénéfiques/risques en médecine sont aussi favorables que celui du vélo, qui rapporte dix fois plus de bénéfices qu'il ne fait courir de risques en termes de pollution et d'insécurité routière. Quel que soit le traitement, en retirer dix fois plus de bienfaits que vous n'encourez de risques à le prendre n'existe pas en pharmacologie », martèle Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche médicale et d'épidémiologie du sport (IRMES). L'Observatoire régional de santé Île-de-France avançait même en 2012 des bénéfices en termes de mortalité vingt fois plus élevés que les risques avec un doublement de la pratique du vélo en Île-de-France en 2020 (soit 4 % de l'ensemble des déplacements). Les médias relayent davantage ces études scientifiques, à l'image de *Dix mille pas et plus*, du cahier Sciences & Médecine du Monde. Régulièrement reprise dans les réseaux sociaux, la chronique lancée mi-2017 joue son rôle d'influenceur. « Ce que l'on produit provient essentiellement d'une veille scientifique des publications. Dix mille pas et plus va au-delà du





sport, nous sommes sur l'activité et la santé », précise Sandrine Cabut, une des deux journalistes en charge de la rubrique hebdomadaire.

L'activité physique comme médicament

Pascale Santi, sa consœur, constate une tendance à « l'ouverture de ce (petit) milieu », mais surtout l'appel d'air provoqué par le dispositif du sport sur ordonnance (décret de décembre 2016). « Nous sommes certainement davantage sensibilisés parce que nous évoluons dans cet univers-là, mais il existe énormément de colloques, de réunions, de programmes sur ces sujets », confirme Sandrine Cabut. Médecin de formation devenue cycliste quotidienne, la journaliste n'hésite pas à se transformer en ambassadrice :

« Lorsque l'on voit qu'une activité physique régulière peut être aussi efficace qu'une chimiothérapie... ».

Selon Jean-Luc Saladin, médecin et conseiller municipal délégué du Havre chargé des nouvelles mobilités, l'histoire du sport sur ordonnance ne date pas d'hier. « Sur Le Havre et dans ma Région, il y a bien longtemps que mes confrères travaillent sur ce sujet, peut-être parce que nous sommes un certain nombre à avoir œuvré dans ce sens. Beaucoup de médecins délivrent ce que l'on appelle des ordonnances sèches, des prescriptions juste hygiéniques pour leurs patients. Cette démarche date au minimum de 15 ans. »

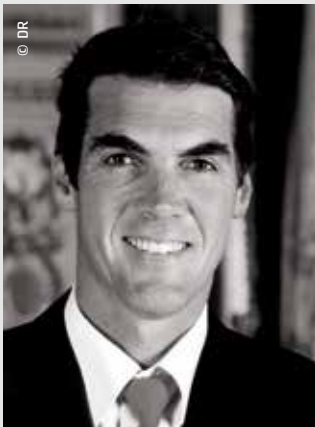
« Lorsque l'on voit qu'une activité physique régulière peut être aussi efficace qu'une chimiothérapie... »

BON À SAVOIR

L'OMS a mis au point un outil permettant l'évaluation économique de l'impact de la marche ou du vélo sur la santé résultant de la réduction de la mortalité due aux activités physiques régulières. Cet outil, nommé HEAT (Health economic assessment tool for cycling and walking), se destine aux professionnels des transports, de la mobilité, de l'environnement. Pour en savoir davantage : www.euro.who.int/HEAT

L'immobilisme : une addiction

Son enthousiasme se modère toutefois à la lueur de la progression de l'inactivité et de la sédentarité. « La sédentarité agit comme une addiction. Une personne addictive ne peut plus sortir de sa sédentarité, comme un tabagique de la cigarette. Et ce phénomène est anatomique ! La sédentarité entraîne une réduction de la taille du cortex cérébral, en particulier du cortex



Ville & Vélo : Où placez-vous la frontière entre l'activité physique et le sport ?

Jean-François Toussaint : Dans nos têtes ! La seule différence est liée au règlement : dans le sport, l'activité physique est réglementée. À l'intérieur de ces règles, l'intérêt est de se trouver en activité pour en retirer les bénéfices au niveau de la santé, mais aussi des interactions sociales, le respect de l'adversaire et de soi-même... Tous ces bienfaits physiques, sociaux, psychiques se retrouvent aussi bien dans la compétition que dans le loisir. Les impacts sanitaires se mesurent de la même façon.

Comment le vélo et la mobilité active se situent-ils sur le plan préventif ?

J-F.T : Ils se situent dans la prévention primaire, qui consiste à adopter un comportement le plus favorable à la santé avant toute maladie, et dans la prévention tertiaire, visant à prévenir l'aggravation de la maladie. Un sujet en bonne santé a tout intérêt à conserver ses bonnes habitudes et à rester dans un quotidien actif. Le vélo, compte tenu du temps passé dans les transports, est vraiment l'idéal. Dans un rayon qui peut être très large, jusqu'à 10/15 km de son lieu de travail, de son école ou de son université, non seulement le vélo fait gagner du temps, mais il permet

La prévention sanitaire en selle

Directeur de l'Institut de recherche médicale et d'épidémiologie du sport (IRMES) et ancien sportif de haut niveau, Jean-François Toussaint place les bienfaits de l'activité physique du quotidien au même niveau que ceux du sport.

de s'engager dans une voie active de santé personnelle tout en limitant son empreinte environnementale.

Êtes-vous un défenseur du vélo à assistance électrique ?

J-F.T : Non seulement je le trouve excellent, mais en plus je l'utilise à titre personnel, ce qui me permet de parcourir 150 km par semaine. Le vélo à assistance électrique garantit une sûreté des déplacements en ville et permet, pour les personnes qui sont moins allantes, de continuer à se déplacer, je pense aux personnes d'un certain âge qui veulent conserver une activité.

Lorsqu'on circule à vélo, la pollution n'est-elle pas préjudiciable ?

J-F.T : Elle est totalement chiffrée depuis un peu moins de dix ans. La plupart des publications ont confirmé que l'on retire dix fois plus de bénéfices à faire du vélo qu'on s'expose à des risques dans une atmosphère urbaine polluée. La pollution des villes françaises est relativement faible par rapport à celle enregistrée dans des villes indiennes ou chinoises. Et le fait de pouvoir continuer à faire du vélo vous apporte dix fois plus de bénéfices que cela provoque un risque en termes de pollution et d'insécurité routière.

« Je ne suis pas certain que le corps médical ait une si grande influence »

Pourquoi ces connaissances peinent-elles à se vulgariser ?

J-F.T : Peut-être une question de diffusion de l'information ! Mais nous ne sommes pas un peuple cartésien, et je



En activité physique du quotidien ou comme sport, les bienfaits du vélo sont similaires.

ne suis pas certain que le corps médical ait une si grande influence. Que des gens défendent encore en 2019 un accès automobile partout dans les centres-villes m'échappe !

Il semble qu'il y ait une stabilisation de l'obésité mais pas de la sédentarité...

J-F.T : Au contraire, la sédentarité s'accroît ! Non pas parce que nous demeurons davantage assis, mais parce que nous restons assis ET immobile du fait de notre neuro-addiction. Nos capacités à nous nourrir d'informations des écrans sont phénoménales et, pendant ce temps-là, on s'arrête de bouger. Les comportements de sédentarisation sont de plus en plus importants au prorata des 24 heures quotidiennes. ■



© Alain Dalouche

Les préoccupations sanitaires constituent un accélérateur pour la pratique du vélo, toujours freinée par des idées reçues sur la sécurité.

orbitofrontal, une zone déterminante dans le processus de décision. Les études scientifiques montrent que plus cette zone du cerveau est dense, plus l'individu se retrouve à l'aise dans les tâches cognitives comme penser, parler, se contrôler. Sa réduction agit directement sur la volonté. Comme un piège qui se referme, l'inactif devient addict à la sédentarité, sans l'outil lui permettant de s'en échapper. Toutes les addictions commencent par couper les signaux d'alerte, à l'image d'un voleur qui pénètre dans une maison et coupe l'alarme. Le patient n'est plus informé de ce qui ne va pas. La sédentarité se comporte de cette manière-là, c'est neurobiologique », poursuit le docteur Saladin, également membre de la Société française des neurosciences. Inactivité et

« Comme un piège qui se referme, l'inactif devient addict à la sédentarité »

sédentarité, deux réalités bien assises.

L'inactivité physique et la sédentarité gagnent du terrain dans la population française, comme l'a montré l'étude Esteban menée par Santé publique France. Les Français obtiendraient

la médaille de bronze européenne de l'immobilisme, selon l'association Attitude Prévention, en restant assis 7 h 24 par jour, contre 8 h 13 pour les Britanniques, les plus impactés, et seulement 5 h 50 pour les Finlandais, les plus

actifs. Le corps médical assure que la posture assise stimulerait moins l'irrigation des organes que la position debout, sollicitant moins le cerveau, le cœur, la rate, le foie... Les conséquences ? Les capacités de réaction et les qualités psychiques en

pâtraient, mais également le système immunitaire, qui deviendrait moins efficace. Une plus forte tendance à l'anxiété et aux épisodes dépressifs serait aussi constatée. Pour les enfants, la baisse de concentration à l'école se ressent. « Vous pouvez être très sportif et totalement sédentaire », déclarait Corinne Praznocy, directrice de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps). Un message qui commence à essaimer, notamment dans le milieu professionnel où des réunions se déroulent... debout.

Un sujet transversal dans les territoires

Créé en 2015, l'observatoire passe à la vitesse supérieure pour diffuser ses messages sanitaires. « Pour l'instant, nous sommes un relais auprès des collectivités, du secteur éducatif. Le ministère Jeunesse et Sport nous demande, et c'est tout nouveau, de nous

Le sport sur ordonnance, marchepied pour la mobilité active ?

Validant la prescription d'activités physiques pour des patients atteints d'une affection de longue durée, le décret de décembre 2016 a introduit l'activité physique dans les politiques de santé. Une première étape.

« Effectivement, on constate énormément d'évolutions sur la réhabilitation par le sport et l'activité physique, l'axe direct dans laquelle la loi s'inscrivait, notamment l'augmentation du nombre d'enseignants d'activités physiques adaptées recrutés dans les hôpitaux, dans les cliniques ou à l'AP-HP (Assistance publique hôpitaux de Paris). L'effet direct de la loi se mesure en termes d'inscription de patients dans des parcours de santé », assure le professeur Jean-François Toussaint. Lors du débat parlementaire (loi relative à la modernisation du système de santé), l'Ifop publia deux sondages : le premier confirmait que le grand public soutenait et adhère au fait que le sport puisse être prescrit par son médecin, le second que 76 % des médecins affirmaient ne pas prescrire d'activités physiques, mais seraient disposés à le faire si la loi introduisait cette démarche. Valérie Fourneyron, députée porteuse de cette disposition et ancienne médecin, appelait à « une appropriation du sujet par les facultés de médecine, afin que les vertus du sport sur ordonnance soient davantage connues et intégrées dans les formations médicales initiales et continues ».

La prise en charge financière de l'activité physique

Le chemin semble encore long, à en croire la thèse soutenue par Benjamin Rucar en octobre 2018*. Sur 158 médecins répondant ayant suivi une formation à la prescription d'activité physique,



« L'effet direct de la loi se mesure en nombre d'inscriptions de patients dans des parcours de santé »

la majorité se sent apte à prescrire une activité physique, presque tous (86 %) sont convaincus des bienfaits, toutefois presque la moitié (46 %) n'en ont pas prescrit. Pas moins de 60 % de ces médecins estiment « ne pas être suffisamment avertis sur les bonnes consignes de prescription » ; ils pointent la faible demande de leurs patients. Enseignement notable : plus de la moitié des patients auraient refusé la prescription en raison de son non-remboursement.

La prochaine étape serait celle d'une prise en charge financière des activités physiques comme un médicament ? L'étude rappelle que le ministère des Sports (Bureau du sport professionnel et de l'économie du sport) a chiffré le coût de la sédentarité à 17 milliards d'euros par an pour la France, dont 14 milliards pour les dépenses de santé.

*Sport santé sur ordonnance : analyse des ressentis et des freins concernant la prescription d'activités physiques adaptées pour les patients en affection longue durée (ALD) chez des médecins généralistes ayant réalisé une formation à cette prescription



© Lapierre Cycles, D.Daher



© Lapierre Cycles, D.Daher

Le vélo à assistance électrique vulgarise les déplacements actifs et joue un rôle d'ambassadeur des mobilités actives.

tourner vers le grand public. L'observatoire travaille à la fois sur la sédentarité et l'activité physique, qui inclut la pratique sportive et les modes de déplacement. Nous portons également un regard sur les inégalités sociales et territoriales. À nos missions d'observation, de vulgarisation et d'évaluation d'actions s'ajoute

l'approfondissement de certains sujets par des colloques et études », précise Benjamin Larras, chargé d'études. Développée dans les villes de Clermont-Ferrand et Valence dans le cadre de l'appel à projets AACT-AIR (aide à l'action des collectivités territoriales et locales en faveur de l'air) de l'Ademe, l'étude

Parcours urbains actifs (Parcoura) s'inscrit dans cette perspective. À Valence, outre la mise en place de recommandations, un des mérites de la création de circuits balisés piétonniers et cyclables fut de faire collaborer les services santé, mobilité et techniques. Les interactions des sujets de la santé et de la mobilité doivent aussi se susciter.

Les journalistes Sandrine Cabu et Pascale Santi animent la chronique *Dix mille pas et plus* pour le quotidien *Le Monde*.

© Alain Dalourche



Le vélo à assistance électrique comme remède universel

L'Onaps mène également une étude de terrain sur les nouveaux usagers du vélo à assistance électrique (VAE), notamment les seniors de plus de 60 ans. L'objectif ? Déterminer scientifiquement les impacts santé de ce mode de déplacement actif.

L'essor du VAE et sa capacité à capter de nouveaux usagers concentre les attentions. Des acteurs de santé influents, à l'image d'AG2R La Mondiale, s'investissent. Le groupe protection sociale a lancé une offre de location longue durée pour ses administrés depuis un an. Une démarche évidente pour Denis Saules, directeur santé du groupe : « AG2R La Mondiale accompagne ses adhérents et joue son rôle de protecteur social. Nous



Les protecteurs de santé s'impliquent davantage dans la mobilité active pour préserver le capital santé de leurs administrés, à l'image d'AG2R La Mondiale.

voulons rendre nos quinze millions de sociétaires acteurs de leur santé, les responsabiliser sur leur capital santé, mais aussi ceux de leurs collaborateurs pour les entreprises. Nous pouvons être force d'influence et de préconisations. »

Activer le levier sanitaire ne constitue pas une nouveauté pour le groupe. « Soit nous restons un acteur de complémentaire santé qui rembourse le complément de l'assurance maladie obligatoire en bout de chaîne, en payeur aveugle ; soit nous remontons la chaîne de valeur et finançons des campagnes de prévention comme on le fit sur l'asthme du boulanger. Les vélos à assistance électrique s'inscrivent dans cette stratégie. La croissance va passer

par le B to B, par les entreprises », complète Denis Saules.

Les entreprises au cœur du sujet

Les actions du mutualiste au niveau des sociétés semblent déjà porter leurs fruits, et l'installation de stations de vélos en libre-service pour les entreprises pourrait se développer dès cette année. Les vélos-cargos ont déjà été ajoutés à la gamme pour répondre aux besoins du dernier kilomètre.


Le boom des vélos électriques et les vertus sanitaires associées mettent de nouveaux acteurs économiques d'influence en selle, à l'image du Crédit Mutuel, qui lança en test une offre de


location de VAE un petit mois avant celle d'AG2R La Mondiale. Le service va être déployé dès septembre sur tous les territoires et devrait s'étendre aux professionnels pas la suite.

Face aux chiffres accablants de la sédentarité, notamment sur les jeunes générations, et à la pollution atmosphérique, des voix s'élèvent, à l'image de l'appel des 146 chercheurs, enseignants et médecins azuréens contre la pollution et pour le vélo à Nice, en mai dernier. Leur tribune intitulée « Contre la pollution, pour le vélo à Nice » a alerté sur l'urgence à diminuer les gaz à effets de serre, nocifs pour la santé et facteurs de décès prématurés, et vante la pratique de masse du vélo au quotidien comme moyen efficace pour y parvenir. ■


« Rendre nos quinze millions de sociétaires acteurs de leur santé »

Medley d'études scientifiques récentes


 **Une seule séance de vélo suffit à stimuler la mémoire sémantique**, selon une récente étude américaine de chercheurs de l'université américaine du Maryland. Les participants de 55 à 85 ans, en bonne santé, ont participé à des tâches de mémoire sémantique pendant une IRM fonctionnelle. Les scientifiques constatent une plus forte activation des zones du circuit cérébral de la mémoire sémantique quand les tests sont réalisés après une séance de trente minutes de vélo stationnaire qu'après un temps de repos.

 **Le vélo est le mode de transport urbain le plus bénéfique pour la santé**, conclut l'étude menée par l'Institut pour la santé mondiale de Barcelone (ISGlobal), réalisée dans sept villes européennes (Anvers, Barcelone, Londres, Örebro, Rome, Vienne et Zurich) par un questionnaire touchant plus de 8 800 personnes, dont 3 500 ont participé à une enquête finale sur les transports et la santé : santé mentale (anxiété, dépression, perte de contrôle des émotions et bien-être psychologique), vitalité (niveau d'énergie et fatigue) et stress ressenti.



 **Les personnes optant pour les modes actifs dans leurs déplacements domicile-travail présentent moins de risques de développer des cancers et des maladies cardiovasculaires**, selon une étude menée pendant cinq ans sur un échantillon de plus de 260 000 personnes par une équipe de chercheurs de l'université de Glasgow (Royaume-Uni). Pour les usagers des modes actifs, les risques encourus de mourir d'une maladie cardiovasculaire se retrouvent réduits de 52% et de 41% en incluant les accidents. Les résultats

obtenus sur un échantillon très large attestent que plus la distance parcourue augmente, plus les risques diminuent.

 **Le vélo à assistance électrique permettrait aux personnes âgées d'augmenter leur autonomie et d'améliorer leur santé mentale et physique**, selon les travaux de recherche des universités anglaises de Reading et d'Oxford Brookes. Les scientifiques ont évalué la santé mentale de cent adultes de 50 à 83 ans, ils les ont répartis en trois groupes pour analyser leurs comportements pendant huit semaines. Un premier groupe a pédalé sur des vélos classiques trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Le deuxième groupe a fait de même avec des vélos électriques, alors que troisième groupe n'a pas du tout roulé à vélo.

Les deux groupes de cyclistes ont bénéficié d'améliorations significatives de leur santé mentale, augmentant leur capacité à planifier, à organiser et à exécuter des tâches. Les seniors qui ont pédalé avec une assistance électrique ont obtenu de bien meilleurs résultats et un sentiment de bien-être supérieur à celui des deux autres groupes. ■

BULLETIN D'ABONNEMENT À VILLE & VÉLO

À compléter et à retourner au : **Club des villes & territoires cyclables** 33, rue du Faubourg-Montmartre 75009 Paris

Tarif : 1 an / 5 numéros

27 € TTC

Tarif adhérent du Club des villes et territoires cyclables

22 € TTC

Tarif associations membres de la FUBicy, agences du réseau Fnau, DDE-DRE-CETE

22 € TTC

Collectivité, société, association :

Nom :

Prénom :

Fonction :

Adresse :

Tél :

E-mail :

@

Je souhaite abonnement(s) à **Ville & Vélo**

Je paierai à réception de facture

Je souhaite recevoir une facture acquittée

Ci-joint mon règlement par chèque à l'ordre du : Club des villes et territoires cyclables d'un montant de€

Références bancaires : Banque : Crédit Mutuel, 47, rue Lafayette - 75009 Paris - Code banque : 10278
Code guichet : 06039 N° de compte : 00035666741 - Clé RIB : 70 IBAN : FR76-1027-8060-3900-0356-6674-170