



Le vélo et la santé

Les transports dans l'agglo nantaise

- **voiture particulière : 61,6%**
- **marche : 20,6%**
- **transport public : 13,9%**
- **deux-roues : 3,9%, dont les 2/3 à vélo (2,7%)**

(enquête déplacements 2002, actualisation en 2006)

L'exercice physique

30% des adultes européens sont en manque d'activité physique

40% d'augmentation de l'obésité dans la population française

15% des enfants français présentent une obésité

30 mn/jour d'activité physique régulière et modérée

- diminue par 2 le risque de maladie cardio vasculaire
- diminue par 2 le risque de diabète
- diminue par 2 le risque de surpoids
- diminue d'1/3 le risque d'hypertension artérielle
- autres actions bénéfiques : cholestérol, triglycérides, ostéoporose, cancer du colon
- la réduction du potentiel physique est inférieure à 5% par décennies après 30 ans (supérieure à 10% pour un sédentaire)

50% des trajets en voiture sont inférieurs à 5 km = 15-25 mn en vélo

Le vélo : autres avantages sur la santé

- **activité de décharge : le corps est porté**
- **adaptation de la dépense physique**
- **facilite la digestion, l'irrigation du cerveau, le maintien musculaire.**
- **diminue le stress**
- **grâce au contact avec l'environnement, le cycliste développe son ouïe (spectre sonore varié), sa vue (champ visuel sans contrainte), son toucher (accélérations et décélérations non subies), son odorat (respiration soutenue).**
- **en roulant à vélo, on respire en moyenne moins de polluants qu'un automobiliste**

Vélo et sécurité

20 millions de vélos circulent en France

5 000 accidents estimés/an en France (2003)

4800 blessés dont 850 graves

190 tués (urbain : 87 - rural : 103)

- traumatismes crâniens
- traumatisme membres, face, abdomen

Pour autant, réduction en 30 ans

par 3 du nombre d'accidents

par 4 du nombre de tués

port du casque ?

sécurité = information

Source : sécurité routière - 2003

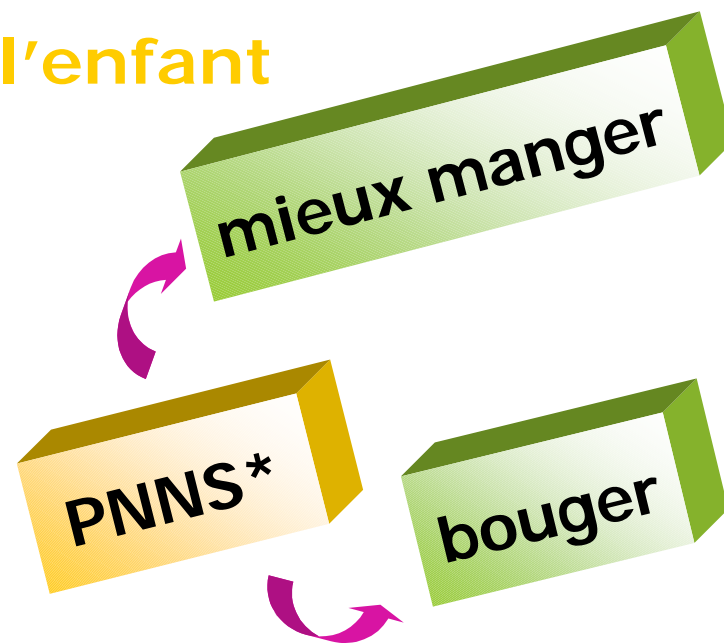
initiatives

Dépistage de l'obésité chez l'enfant

- Bilans de santé à l'école
- Éducation nutritionnelle
- Promotion de l'activité physique et sportive

Velobus/pedibus

- 70 lignes
- 650 enfants concernés dans 30 écoles de l'agglomération nantaise



*PNNS : Plan National Nutrition Santé