

Pollution atmosphérique

ISSN : 2268-3798

Éditeur : Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

219 | 2013

Varia

Conférence-débat de l'APPA-Alsace du 18 juin 2013

« Vélo, air et santé »

Maurice Muller

 <https://www.peren-revues.fr/pollutionatmospherique/2278>

DOI : 10.4267/pollution-atmospherique.2278

Référence électronique

Maurice Muller, « Conférence-débat de l'APPA-Alsace du 18 juin 2013 », *Pollution atmosphérique* [En ligne], 219 | 2013, mis en ligne le 28 octobre 2013, consulté le 06 mars 2026. URL : <https://www.peren-revues.fr/pollutionatmospherique/2278>

Droits d'auteur

CC-BY

Conférence-débat de l'APPA-Alsace du 18 juin 2013

« Vélo, air et santé »

Maurice Muller

PLAN

À vélo ou en voiture, qui est le plus exposé ? Sous quelles conditions ?
La pratique du vélo est une activité physique d'endurance bénéfique pour la santé.

Prescrire la pratique d'une activité physique : projet « sport sur ordonnance ».

TEXTE

- 1 Cette conférence avait pour objectif d'évaluer les bienfaits de la pratique du vélo sur la santé, à la fois en tant que mode de déplacement en ville, moins polluant que la voiture, et en tant qu'activité physique permettant de prévenir de nombreuses maladies chroniques liées à la sédentarité. Elle s'est terminée par la présentation d'actions de la Ville de Strasbourg en faveur du développement de l'usage du vélo, notamment pour les patients socialement défavorisés.

À vélo ou en voiture, qui est le plus exposé ? Sous quelles conditions ?

- 2 Pour connaître les niveaux de pollution atmosphérique auxquels sont exposés respectivement les cyclistes et les occupants d'une voiture au cours d'un même trajet en situation de trafic intense, l'ASPA a équipé un tricycle et une voiture de capteurs permettant de mesurer « en continu et en mouvement tout au long du trajet » les niveaux de dioxyde d'azote et de particules PM₁₀ auxquels ils sont soumis. Ces moyens ont été mis en œuvre pour la première fois en Alsace lors des campagnes de mesures réalisées en janvier et en juin 2011, aux heures

de pointe et aux heures creuses, dans plusieurs rues et axes routiers de Mulhouse. Les résultats présentés par Cyril PALLARES montrent que le cycliste est moins exposé à la pollution atmosphérique que les occupants de la voiture, surtout s'il roule sans trop d'effort pour moduler son volume d'air inspiré et s'il privilégie un itinéraire où la piste cyclable est séparée de la voie de circulation automobile lorsque le trafic est trop intense.

La pratique du vélo est une activité physique d'endurance bénéfique pour la santé.

- 3 Selon le professeur LECOCQ, se déplacer à vélo sur des distances de quelques kilomètres est non seulement une bonne alternative à l'utilisation de la voiture (et plus généralement des transports motorisés), c'est aussi une activité physique d'endurance (APE) bénéfique pour la santé à presque tous les âges. En effet, de nombreuses études ont montré qu'une APE telle que la marche ou la pratique du vélo permet de prévenir de nombreuses maladies chroniques liées à la sédentarité et de mieux les contrôler (obésité, diabète de type II, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle...). Encore faut-il que cette activité physique soit régulière, raisonnable et raisonnée (règle des trois « R »), c'est-à-dire adaptée à l'état de santé des personnes qui la pratiquent. L'APE « vélo » est particulièrement indiquée pour diverses maladies articulaires telles que l'arthrose, mais elle n'a pas d'effet bénéfique sur la densité osseuse, y compris pendant la croissance, et sur l'ostéoporose.

Prescrire la pratique d'une activité physique : projet « sport sur ordonnance ».

- 4 Consciente des bienfaits de la pratique régulière du vélo sur la santé, la Ville de Strasbourg soutient son développement dans le cadre du projet « Sport santé sur ordonnance » présenté par le Docteur FELTZ. Le principal objectif de ce projet lancé en novembre 2012 est de prescrire une activité physique (choisie parmi une quinzaine de disciplines sportives) aux patients strasbourgeois atteints des maladies liées à la sédentarité, afin de leur permettre d'améliorer leur état de santé. Sont visées les personnes éloignées de la pratique d'une activité physique régulière, notamment celles qui sont socialement défavorisées et parmi lesquelles 80 % d'entre elles ne savent pas faire du vélo.

Le dispositif « Sport santé sur ordonnance » repose actuellement sur 110 médecins généralistes volontaires qui ont déjà prescrit plus de 300 ordonnances. Ces dernières ont débouché sur plus de 200 contacts pris par des patients avec un éducateur sportif de la Ville qui les oriente vers l'activité physique la plus appropriée. L'apprentissage et la pratique du vélo sont facilités par la généralisation d'« écoles de Vélhop » dans les quartiers défavorisés et par le développement de pistes cyclables en site propre. Les futurs « Réseaux Express Vélos » (REV, projet d'autoroutes pour vélos) devraient encore améliorer la situation.

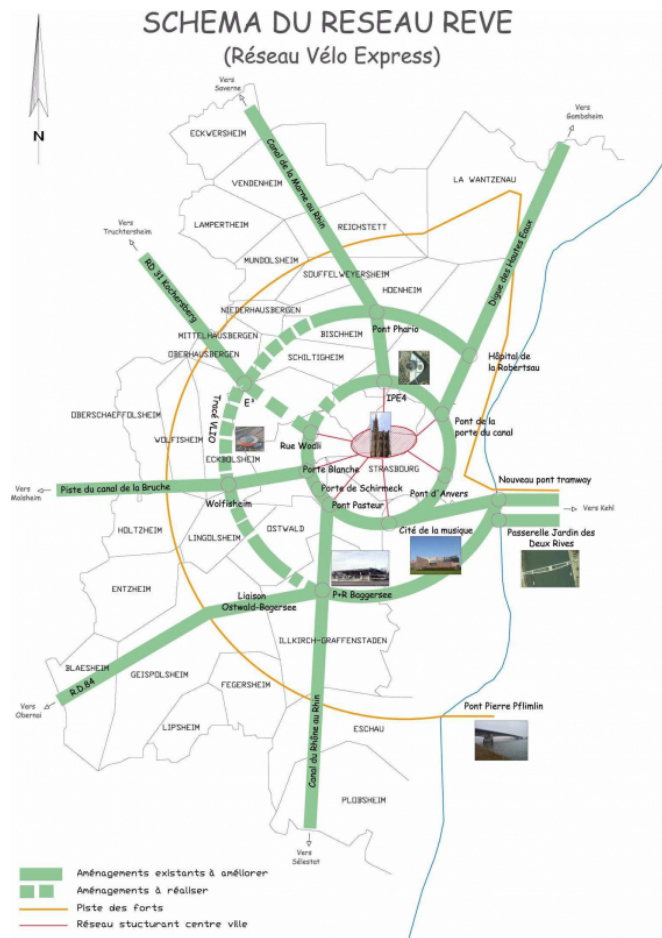


Figure 1 : Schéma du réseau Réseau Vélo Express

AUTEUR

Maurice Muller
Membre du bureau de l'APPA Alsace