

La santé est apparue comme aspect très important de la pratique du vélo., à l'issue de la balade urbaine « vélo et santé » animée par notre ami le Dr Jean-Charles Delespaux.

L'inactivité physique, en progression constante dans les pays européens, a un impact négatif considérable en termes de santé et donc de déficits de la sécurité Sociale.

Voici brièvement : maladies cardio-vasculaires, diabète, hypertension, excès pondéral, maladies tendineuses et musculaires (80% des maladies professionnelles en France). La pratique régulière du vélo permet de lutter contre tous ces fléaux.

Par ailleurs, le vélo présente l'avantage majeur de cumuler exercice physique et mobilité.

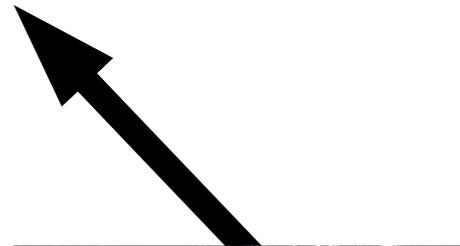
En termes de mobilité, des études ont montré qu'en ville la moitié des trajets en voiture étaient inférieurs à 5 km. Or sur une telle distance, le vélo est plus rapide de porte à porte (compte tenu du temps perdu à chercher du parking).

Une politique de mobilité urbaine encourageant la pratique du vélo en ville permettrait donc de diminuer de moitié les nuisances liées au trafic automobile (encombrements, bruit, pollution : particules cancérogènes, gaz à effets de serre...).

Investir dans une politique vélo entraînerait par conséquent des bénéfices immédiats dans le cadre de la gestion de la mobilité, et

PREVENTION DES MALADIES

- ◇ Mortalité globale diminuée de 32 %
- ◇ Risque d'événements coronariens réduit de 45 %
- ◇ Augmentation de l'intensité d'effort maximal et du volume d'éjection des coronariens
- ◇ Réduction du risque d'AVC ischémique.
- ◇ Réduction du risque d'obésité et de masse de graisse intra abdominale.
- ◇ Meilleure tolérance au stress
- ◇ Effet positif sur le sentiment de bien-être
- ◇ Entretien des fonctions cognitives des sujets âgés
- ◇ Réduction du risque de cancer du colon, du sein et de la prostate
- ◇ Réduction du risque de fracture de la hanche
- ◇ Réduction du risque de cholécystectomie
- ◇ Réduction du risque d'infections respiratoires hautes



10 nov 2012 : vélo-conférence « vélo et Santé »

Vélo

et

S

DIMINUTION des pollutions sonores

- ◇ Moins de recours aux transports motorisés
- ◇ Donc limitation de l'émission de polluants atmosphériques
- ◇ Et sonores

- ◇ Comparaisons entre Munster
- ◇ Consommation deux fois
- ◇ Taux de suicide deux fois
- ◇ 60% moins d'alcooliques
- ◇ Dans ces deux premières vi

rien faire, c'est la dégrader

La pratique du vélo a un aspect particulier:
Il permet l'activité physique.

Il est aussi un moyen de déplacement (loisir
et travail).



11 mars 2012 : balade
« Tours et Jean-Royer »



« J.C. Delespaux explique. »

REPARATION des états altérés

- ◇ Stabilisation des lésions athéromateuses coronaires.
- ◇ Augmentation du périmètre de marche des patients artéritiques
- ◇ Diminution du cholestérol, des triglycérides, augmentation du HDL
- ◇ Réduction de l'incidence du diabète de type II
- ◇ Réduction du niveau d'anxiété et de dépression
- ◇ Amélioration de la qualité de vie des patients arthrosiques
- ◇ Amélioration de l'autonomie des patients lombalgiques chroniques
- ◇ Réduction du nombre de points douloureux dans la fibromyalgie

> brèves

Trois heures de vélo par semaine, soit 30' aller retour vers le boulot diminuent de 30% la mortalité par rapport à une population sédentaire.

La pratique régulière d'une activité physique retarde l'arrivée en maison de retraite. Elle fait économiser 380 € par an et par personne à la sécu. Sans compter 200 € d'économies indirectes.

En France, le bénéfice total moyen annuel de la pratique cycliste se monte à 4,6 milliards d'euros, soit 1,21 € par km parcouru et 4,84 € par déplacement urbain de 4 km. Ce montant représente 10 fois les investissements annuels réalisés par les collectivités locales.

Source : <http://www.atout-france.fr/publication/2585>
(Directeur de publication :

Echos de la balade.

Lors de la vélo-conférence organisée par le CC37 ce 10 novembre 2012, nous avons pu mettre en pratique quelques conseils de base pour une pratique optimale du vélo en termes de santé. Une bonne position sur le vélo épargne la colonne et les genoux (selle réglée de sorte que la jambe soit tendue lorsque le talon est placée sur la pédale en position basse).

Un rythme de pédalage de l'ordre de 60 à 80 rotations de pédalier par minute évite de surcharger les genoux (de même que la transmission du vélo!).

Sur le plan cardiovasculaire, un cardiofréquencemètre permet de doser son effort à 60% de la fréquence cardiaque maximum (= 220 - âge).

Une pincée de bonne humeur apportée par les participants a montré les effets positifs du vélo sur le moral. Enfin, pour détendre la musculature, rien ne vaut quelques étirements (www.

Page réalisée grâce à l'aimable collaboration de notre ami, le Docteur Jean-Charles Delespaux. Nos informations sont par ailleurs fondées sur la thèse du Dr Sylvain Emo 2007

Santé

et atmosphériques

er (DE), Groningue (NL) et Le Havre (FR)
s plus faibles de psychotropes
is plus faible
s
lles comparées au Havre.