

Ayez les pieds sur Terre, passez en roue libre !

Articles parus dans Le Monde et The Conversation, organisation d'un webinaire à voir ou revoir, ça roule au laboratoire Modélisation, épidémiologie et surveillance des risques sanitaires (MESuRS) du Cnam et ça marche, en matière de gains sanitaires et économiques, le développement des transports actifs en France !

Le Monde : Les transports « actifs », à pied ou à vélo, bons pour la planète, la santé et l'économie

Sandrine Cabut, 28 septembre 2022



Le développement de la marche et des déplacements à vélo pourrait éviter 10 000 morts prématurées par an en France à partir de 2045, et faire économiser 34 milliards d'euros à la collectivité.

Dix mille pas et plus. D'un côté, une urgence à agir pour limiter le réchauffement climatique. De l'autre, une urgence tout aussi cruciale à lutter contre le manque d'activité physique et la sédentarité, fléaux de santé publique et gouffre économique. Récemment, le coût social de l'inactivité physique a été évalué à 140 milliards d'euros annuels en France par France Stratégie, en lien avec les 38 000 décès prématurés et 62 000 cas de pathologies qu'elle occasionne.

Bonne nouvelle, ces deux combats peuvent être convergents. Le développement des transports dits « actifs », tel que prévu dans le scénario de transition énergétique négaWatt, pourrait aussi générer des bénéfices substantiels en termes de santé et de finances, selon une étude publiée cet été dans l'International Journal of Public Health (IJPH).

+ [Télécharger l'article complet en pdf](#)

+ [Lire la suite de l'article sur LeMonde.fr](#)

Webinaire à voir ou revoir !

The conversation : Marche, vélo : les gains sanitaires et économiques du développement des transports actifs en France

Kévin Jean et Philippe Quirion, 30 août 2022, mise à jour le 4 septembre 2022



À la faveur de la crise énergétique que nous traversons depuis le printemps 2022, le débat sur les transports actifs (marche et vélo) a été ravivé. Un débat très souvent abordé sous l'angle climat-énergie... Il est vrai que les transports constituent le premier poste d'émissions de gaz à effet de serre (GES) en France et que le développement de l'usage du vélo pour les trajets de courtes distances permettrait de réduire à la fois les émissions de GES et la dépendance énergétique de la France.

Pour autant, ce cadrage du débat occulte un argument fort en faveur des transports actifs : leurs bénéfices pour la santé.

En effet, en induisant un certain niveau d'activité physique, les transports actifs – principalement le vélo (avec ou sans assistance électrique) et la marche – permettent d'éviter un grand nombre de maladies chroniques. Il a ainsi été établi que l'absence d'activité physique régulière augmente l'occurrence de maladies graves comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer du sein ou du colon et la démence.

Une manière simple de pratiquer une activité physique régulière consiste à se déplacer à pied ou à vélo, et plusieurs méta-analyses d'études épidémiologiques ont montré que ces modes de déplacement réduisent la fréquence de ces maladies. Ce qui génère des réductions des dépenses de santé : on estime ainsi qu'un cas de diabète prévenu évite annuellement à la collectivité près de 36 000 euros de dépenses médicales.

✚ [Lire la suite de l'article sur TheConversation.com](#)



30 août 2022

✚ L'article scientifique : Barban P, De Nazelle A, Chatelin S, Quirion P, Jean K. 2022. [*Assessing the Health Benefits of Physical Activity Due to Active Commuting in a French Energy Transition Scenario*](#). International Journal of Public Health

✚ Le [Laboratoire Modélisation, épidémiologie et surveillance des risques sanitaires \(MESuRS\)](#) du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam).