



# Bouger, c'est si simple: faire du vélo

## Chaque mouvement compte!

Bouger chaque jour, c'est bon pour le corps et l'esprit. Par exemple : se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, jardiner ou faire le ménage. Une règle d'or : bouger, même un peu, est toujours mieux que ne rien faire, et cela profite à la santé et au bien-être à tout âge.

## Faire du vélo...

- accroît le bien-être
- est bon pour la santé
- améliore la qualité de l'air
- préserve l'environnement
- est bon marché et silencieux



## Le vélo présente de nombreux avantages

Le vélo est le moyen de transport idéal au quotidien : bon pour la santé, il améliore le bien-être et présente bien des avantages pour l'environnement. En effet, il n'émet pas de gaz à effet de serre, ce qui a un impact positif sur le climat et la qualité de l'air. De plus, il est silencieux : un autre point positif pour la planète et la santé tant individuelle que publique.

Que ce soit pour le travail, les courses ou des rendez-vous privés ou professionnels: **enfourchez votre vélo pour vos trajets quotidiens et intégrez ainsi facilement une activité physique dans votre routine.** Le mouvement cyclique régulier en plein air a un effet apaisant, favorise le bien-être psychique et stimule la circulation sanguine tout en améliorant les facultés de concentration et de mémorisation.

## Le vélo fait gagner du temps et de l'argent

Se déplacer quotidiennement à vélo permet en général d'arriver plus rapidement à destination, de perdre moins de temps dans les embouteillages ou à la recherche d'une place de parking et d'économiser sur l'essence, le stationnement, les transports publics, la salle de sport, etc.

## Bon pour le corps et l'esprit



Le vélo entraîne le système cardiovasculaire et sollicite les grands groupes musculaires, ce qui augmente les besoins en énergie. En fonction **de la vitesse et de la pente**, il est possible d'influer sur l'intensité et donc la consommation de calories!



### Un excellent antistress

L'activité physique permet de réduire les hormones du stress. Les mouvements cycliques réguliers du vélo ont un effet apaisant et relaxant sur le corps. Quitter régulièrement les routes les plus fréquentées pour pédaler dans la nature a en plus des effets positifs sur la santé mentale !



Figure 1: Les avantages du vélo, (Source: [velolab.org/fr/sante](http://velolab.org/fr/sante))

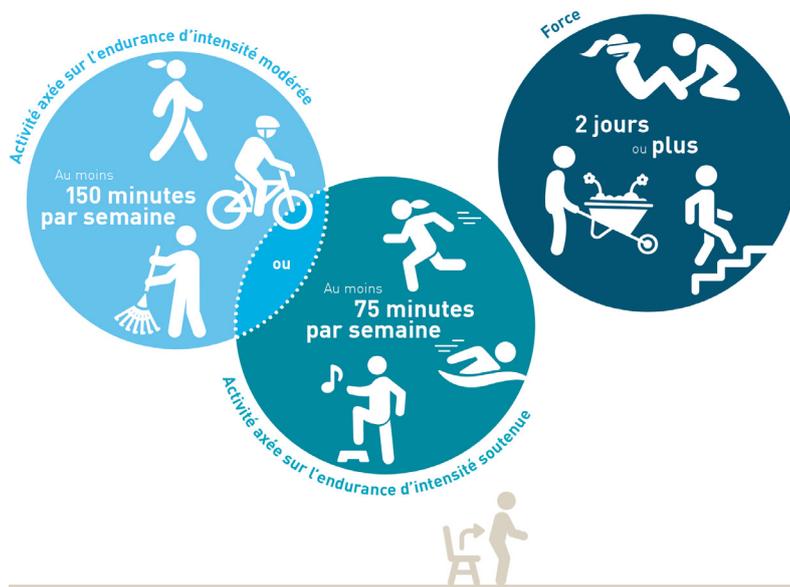
### L'idéal si vous êtes plutôt sédentaire

Vous êtes plutôt sédentaire ? Vous n'avez pas le temps ni l'envie de faire du sport ou une activité physique ? Alors, le vélo est exactement ce qu'il vous faut : une manière simple de faire davantage d'exercice au quotidien. Commencez par de courtes distances, puis augmentez peu à peu la fréquence, la durée et l'intensité jusqu'à en faire une nouvelle routine dont vous ne pourrez plus vous passer.

À tout âge, chaque effort vaut la peine et a des retombées positives sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances. Même si vous ne respectez pas (encore) toutes les recommandations en matière d'activité physique, vous avez tout intérêt à commencer : chaque fois que vous vous levez ou vous déplacez pour limiter ou interrompre les périodes prolongées passées en position assise, vous investissez dans votre santé.

## Recommandations en matière d'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

Activité physique quotidienne recommandée pour les adultes (18-64 ans)



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

Source: hepa.ch, Macolin 2023

Afin d'obtenir les plus grands bénéfices pour la santé, il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée (p. ex. marche, vélo, jardinage, tâches ménagères) ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (p. ex. jogging, natation, ski de fond, zumba).

En plus de l'endurance, il est conseillé de pratiquer au moins deux fois par semaine une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue.

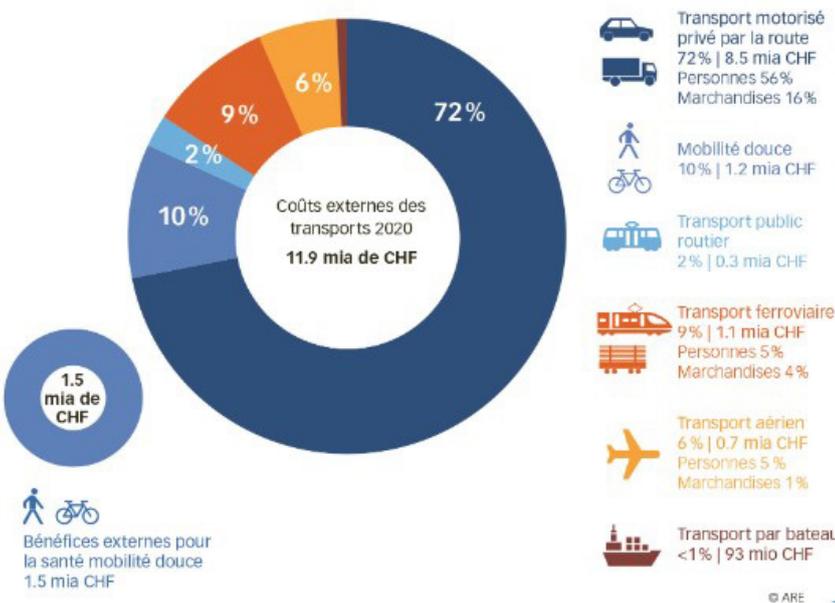
Figure 2: Recommandations en matière d'activité physique (Source: hepa.ch 2023)

### Il n'est jamais trop tard pour commencer à pédaler: chaque mouvement vaut mieux que l'inactivité!

Pourquoi? Parce qu'une activité physique régulière réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles, telles que le surpoids, le diabète, les affections cardiovasculaires et le cancer, qui causent près de  $\frac{3}{4}$  des décès en Suisse. Bouger permet de renforcer non seulement les muscles, mais aussi les os, les articulations, les organes et le système immunitaire. La mémoire, la capacité d'apprentissage et le sommeil s'en trouvent également améliorés. Enfin, l'activité physique a des effets positifs sur la santé psychique, les contacts sociaux et l'autonomie, l'âge venant.

Le saviez-vous? S'agissant de la marche et du vélo, on parle de bénéfices externes pour la santé par rapport aux coûts externes générés par les transports motorisés et les coûts de la santé qui en découlent (voir figure 3). Si toutes les personnes en Suisse pédalaient 5 minutes de plus par jour au lieu de prendre la voiture, les coûts de la santé pourraient diminuer chaque année de 2,463 milliards de francs.

Coûts et bénéfices externes totaux des transports 2020



Les bénéfices externes sont le pendant des coûts externes : un comportement donné en matière de mobilité crée un bénéfice qui dépasse l'utilité personnelle des usagers concernés. Tel est en particulier le cas pour la marche, qui, par l'exercice d'une activité physique, génère des effets bénéfiques pour l'ensemble de la société : moins de maladies et, par conséquent, une plus grande productivité des employés et moins de coûts dans la santé et les assurances sociales.

Figure 3: Coûts et bénéfices totaux des transports 2020 (Source: Office fédéral du développement territorial ARE)

### Mobilité active en Suisse

En 2021, les Suisses se sont déplacés chaque jour 35 minutes en moyenne à pied ou à vélo (électrique). Ce nombre est stable depuis 2010. Cependant, le nombre d'étapes (1,8 par jour) et la distance parcourue (2,6 km par jour) ont diminué jusqu'en 2021. En 2015, chaque habitant parcourait encore 2,3 étapes et une distance de 2,8 km par jour à pied ou à vélo (électrique). En 2021, la distance parcourue à vélo (électrique) s'élevait à 0,9 km par personne et par jour (fig. 4).

<https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicateur/monam/mobilite-active-a-pied-velo-age-6>

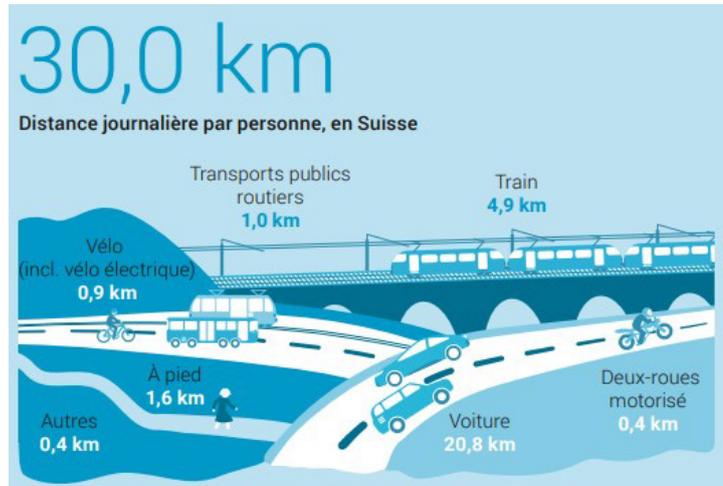


Figure 4: Distance journalière par personne, en Suisse (Source : Office fédéral de la statistique OFS, Microrecensement mobilité et transports, 2021)

### Enfourchez le changement : passez aux vélos en libre-service

Souvent en déplacement pour des affaires professionnelles ou privées, vous passez de longues périodes en position assise ? Bousculez vos habitudes et explorez de nouvelles voies : louez par exemple un vélo en libre-service pour vous rendre à votre prochaine réunion ou à un événement privé ou professionnel dans une ville voisine. C'est un moyen simple de pratiquer quotidiennement une activité physique en plein air tout en découvrant de nouvelles villes et régions.

#### Déjà pédalé aujourd'hui?

- J'ai déjà fait du vélo aujourd'hui : pour me rendre à l'école, au travail, à la crèche, etc.
- J'ai décidé de pédaler au lieu de prendre la voiture ou les transports publics.
- J'ai pédalé à un rythme un peu plus soutenu, et ma respiration s'est accélérée.
- Je fais part aux autres de mon plaisir à faire du vélo au quotidien et des nombreux effets positifs de cette pratique sur ma santé et l'environnement.
- Je participe à une campagne de promotion du vélo (p. ex. Bike to work).

### **Pédaler en toute sécurité : cinq conseils clés**

Source: Bureau de prévention des accidents (BPA), <https://www.bfu.ch/fr/conseils/faire-du-velo>

- Anticipez et roulez de manière préventive
- Rendez-vous visible, même de jour
- Portez un casque adapté à votre tête
- Dans un giratoire, circulez au milieu de la chaussée
- Équipez votre vélo correctement

### **Informations complémentaires et projets sur le thème du vélo:**

- [Bike2school](#), Pro Velo Suisse
- [Bike to work](#), Pro Velo Suisse
- [DÉFI VÉLO](#), promotion du vélo auprès des 13-20 ans
- [Pro Velo Suisse](#), association faitière de défense des intérêts des cyclistes
- [Sécurité à vélo](#), Bureau de prévention des accidents (BPA)
- [VeloLab](#), notamment vidéo [Vélo, santé et climat](#)
- [La Suisse à vélo](#), SuisseMobile

## Sources

Office fédéral de la statistique (OFS) / Office fédéral du développement territorial (ARE) (2023) : Comportement de la population en matière de mobilité. Résultats du microrecensement mobilité et transports 2021, Neuchâtel et Berne. [Microrecensement mobilité et transports](#)

Office fédéral du développement territorial (ARE), Coûts et bénéfices externes des transports 2020. [www.are.admin.ch/coûts-bénéfices](http://www.are.admin.ch/coûts-bénéfices)

Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents (BPA), Réseau suisse Santé et activité physique (hepa). Recommandations en matière d'activité physique – Suisse. Documents de base. Macolin : OFSPO 2022.

Système de monitoring des addictions et des maladies non transmissibles (MonAM), Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Observatoire suisse de la santé (Obsan).  
<https://ind.obsan.admin.ch/fr/monam/topic/1ERN?key=Bewegung>

Walking and cycling: latest evidence, THE PEP, OMS, 2022 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ces recommandations pour l'activité physique au quotidien ont été formulées par l'OFSP dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie MNT (portée par l'Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse et la Conférence des directeurs de la santé).

**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
Division Prévention des maladies non transmissibles

Novembre 2024

