



# 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



## Bon pour la santé et l'environnement

Le vélo est le moyen de transport idéal au quotidien : favorable à la santé physique et psychique, il améliore la condition physique 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 point positif pour l'environnement et qui bénéficie à la santé publique de sociétés tout entières. Enfin, le vélo fait partie des moyens de transport les meilleur marché et permet d'économiser de l'espace, notamment car il occupe moins de surface pour les places de stationnement.

**Le saviez-vous ?** Une voiture garée et une voiture en marche occupent respectivement 8 et 28 fois plus d'espace qu'un vélo.

## Promotion de la santé physique et psychique

Au même titre que les promenades ou les montées d'escaliers, le vélo fait partie des **activités quotidiennes d'intensité modérée qui sont bénéfiques pour la santé**. Il stimule le système cardiovasculaire, sollicite la musculature des cuisses, des fessiers et des mollets tout en améliorant la condition physique. En fonction de la vitesse et de la déclivité, il est possible d'influer sur l'intensité et, partant, les besoins énergétiques.



Figure 1 : Exercices d'intensité modérée avec exemples. Recommandations en matière d'activité physique – Suisse (Source : hepa.ch. Macolin, OFSPO, 2022).

Le mouvement cyclique régulier en plein air a également un effet apaisant et favorise la santé psychique. Par ailleurs, le vélo permet une meilleure oxygénation du cerveau, ce qui accroît les facultés de concentration et de mémorisation.





Figure 2: Marche et vélo: les bénéfices pour la santé  
(Source: THE PEP, OMS, 2022)

### Au travail à vélo : moins de jours de maladie

Selon une étude réalisée en Allemagne, les collaborateurs qui se rendent au travail à vélo tout au long de l'année tombent sensiblement moins malades (6,5 jours par an) que ceux qui se déplacent en voiture (11,5 jours par an). Par ailleurs, la promotion ciblée du vélo améliore les performances et renforce la santé du personnel.

Les entreprises ont donc tout intérêt à soutenir la mobilité active de leurs collaborateurs par des incitations telles qu'un nombre suffisant de places de stationnement couvertes pour les vélos, des vestiaires et des douches, des offres ou des projets de mobilité partagée ainsi que des défis comme Bike to work.

De plus amples informations ainsi qu'un questionnaire type sur la promotion du vélo auprès des collaborateurs sont disponibles ici: <https://www.suisseenergie.ch/mobilite/velo/>.

### L'idéal pour les personnes plutôt sédentaire

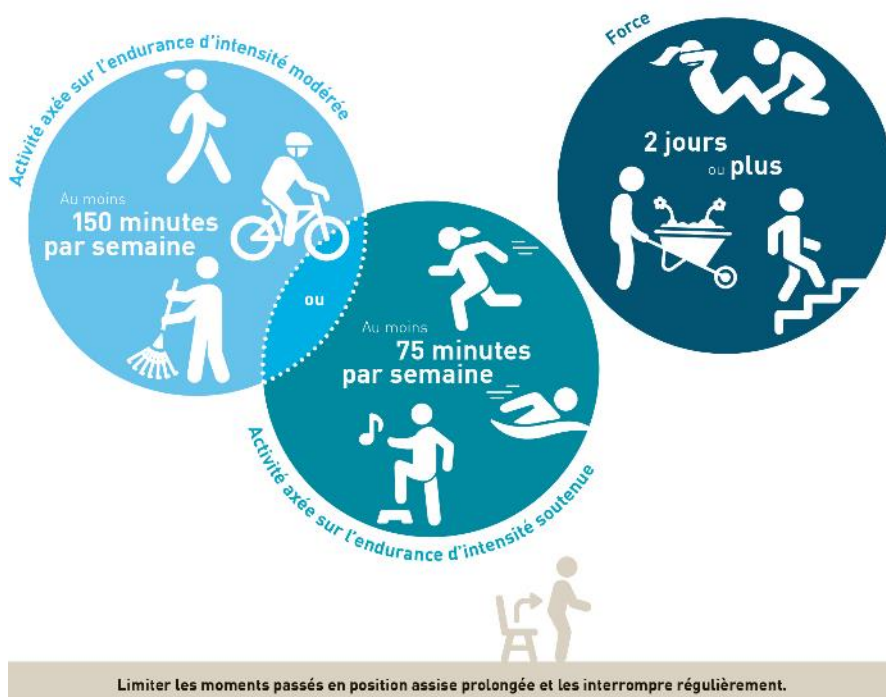
Le vélo est **un bon moyen de bouger davantage**, en particulier pour les personnes qui le font peu, voire pas du tout, et passent de longues heures assises. Conseillez de commencer par de courtes distances, puis d'augmenter peu à peu la **fréquence, la durée et l'intensité** jusqu'à en faire une nouvelle routine indispensable.

### Chaque pas compte

Chaque effort pour combattre l'inactivité, comme la position assise prolongée, en vaut la peine. À tout âge, l'exercice physique a des retombées positives sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances.

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

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



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

Source: hepa.ch, Macolin 2023

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

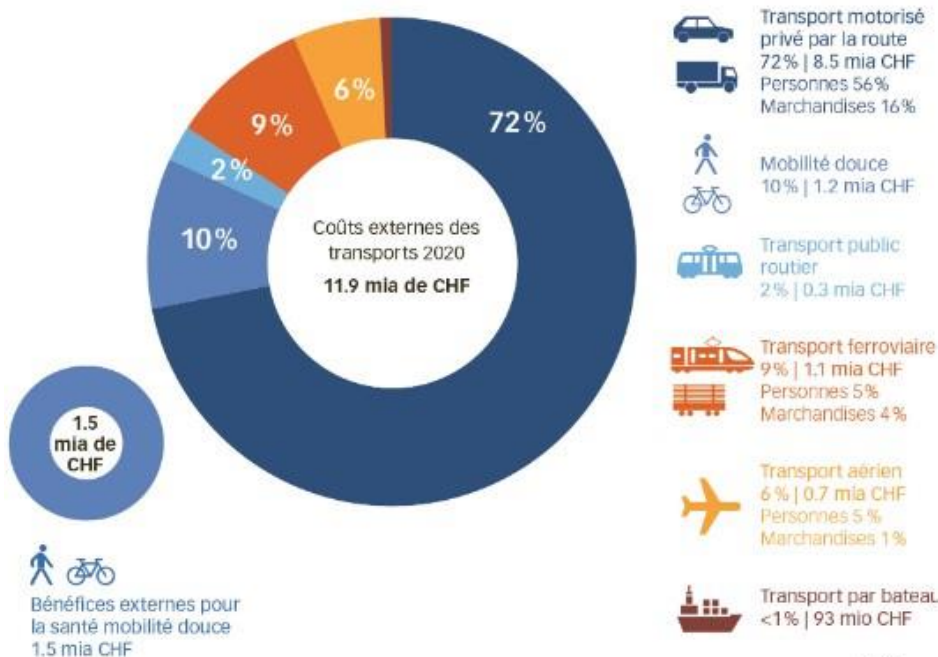
Pourquoi ? Parce qu'une activité physique régulière réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles, telles que le surpoids, le diabète, les affections cardiovasculaires et le cancer, qui causent près de ¾ des décès en Suisse. Bouger permet de renforcer non seulement les muscles, mais aussi 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 le bien-être psychique, les contacts sociaux et l'autonomie, l'âge venant.

### Hausse de la mobilité active = baisse des coûts de la santé

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 4).

Le saviez-vous ? 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 4 : Coûts et bénéfices totaux des transports 2020 (Source: Office fédéral du

développement territorial ARE)

## Mobilité active en Suisse

Particulièrement adaptée aux trajets quotidiens de moins de 10 km, la mobilité active (vélo ou marche) présente de nombreux bénéfices pour la santé, l'environnement, la société et l'économie.

En Suisse, le temps moyen de déplacement à pied ou à vélo (électrique) s'élève à 35 minutes par jour et par personne (Office fédéral de la statistique, 2021). Ce nombre est stable depuis 2010. Cependant, le nombre d'étapes et la distance parcourue ont diminué par rapport à 2015 (excepté pour le vélo électrique).

En 2021, la distance parcourue à vélo (électrique) s'élevait ainsi à 0,9 km par personne et par jour (voir figure 5), un chiffre sensiblement identique à celui de 2015.

Toutefois, on a observé un net changement : les vélos traditionnels ont cédé la place aux

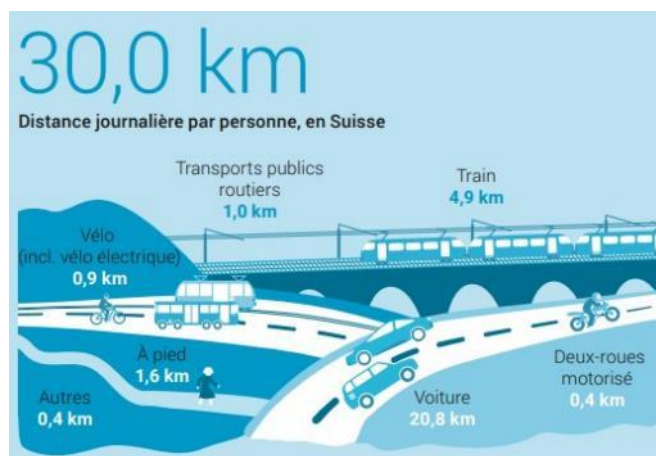


Figure 5 : Distance journalière par personne, en Suisse (Source : Office fédéral de la statistique OFS, Microrecensement mobilité et transports, 2021)



## Le vélo : un gain de temps et d'argent

### Les cyclistes...

- arrivent en général plus rapidement et plus sereinement à destination,
- n'ont pas besoin de chercher une place de parking,
- ne dépendent pas des horaires des transports publics,
- évitent les embouteillages et les temps d'attente,
- économisent sur l'essence, le stationnement, les transports publics et la salle de sport, car ils intègrent facilement une activité physique à leur

### Environnement propice à l'activité physique et aux rencontres

La mise en place d'un environnement propice à l'activité physique et aux rencontres, comme la création d'un nombre suffisant de pistes cyclables sûres et attrayantes ainsi que l'offre d'un plan de mobilité facilement accessible (mobilité partagée), permet d'inciter chaque personne à davantage se dépenser physiquement au quotidien.

Il existe des **mesures structurelles** susceptibles de motiver la population à se déplacer davantage à vélo. Dans le cadre de l'enquête Omnibus « Santé et Lifestyle » de l'Office fédéral de la santé publique, 73 % des personnes interrogées ont ainsi indiqué que des pistes cyclables continues et sûres les inciteraient à faire davantage d'activité physique. De même, des prix attractifs pour prendre le vélo dans le bus, le tram ou le train ainsi que des espaces adaptés aux vélos dans ces transports constitueraient une motivation pour plus de 50 % d'entre elles (voir figure 6).

Est-ce que les mesures suivantes vous motiveraient à vous déplacer davantage à pied ou à vélo ?

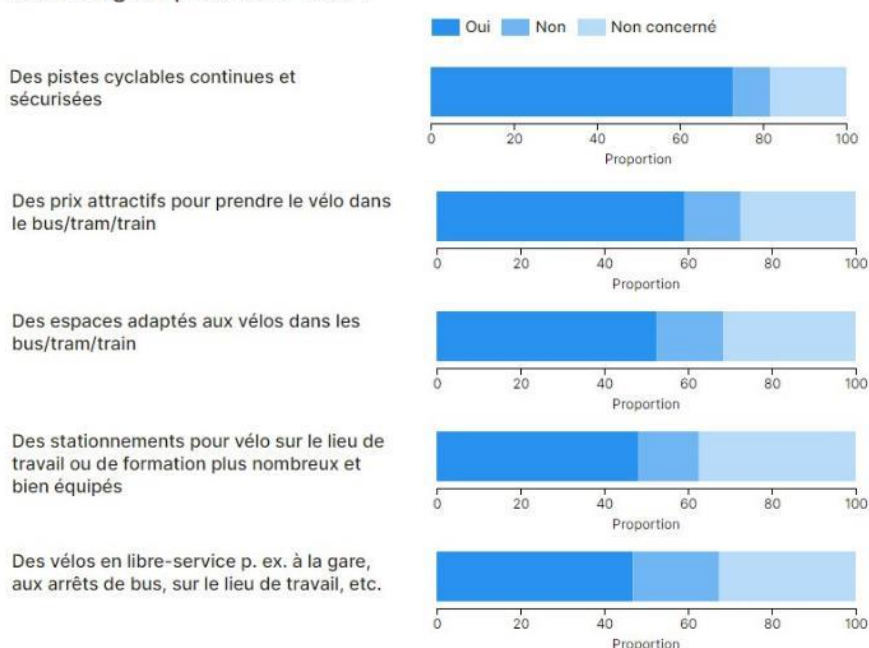


Figure 6 : Motivation à se déplacer davantage à pied ou à vélo (Source: « Mobilité active – Opinion de la population relative aux mesures structurelles (âge : 15+) », Obsan, <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/mobilite-active-opinion-de-la-population-relative-aux-mesures-structurelles-age-15>)

### Expériences et sources d'inspiration pour les professionnels

Comment rendre une ville accueillante pour la pratique du vélo ? Pour quelles solutions les villes de Berne, de Zurich et de Bulle ont-elles opté ? Et que peuvent apporter, par exemple, des pistes cyclables séparées des routes ? Le [cahier thématique Ville Campagne Vélo](#) de Hochparterre et Velojournal fournit de précieuses informations. Le [Guide Vélo](#), pour sa part, propose une palette de mesures utiles destinées à promouvoir le vélo et contribue à l'application de la loi fédérale sur les voies cyclables.

### Le vélo : le moyen de transport de demain

Les questions urgentes et actuelles de santé, de climat, d'énergie et d'affaires sociales sont étroitement liées à la **mobilité**. Par conséquent, une collaboration interdisciplinaire entre la promotion de la santé, l'environnement, l'énergie, les transports, l'urbanisme, l'architecture, l'espace social, etc., d'une part, et les employeurs, d'autre part, est indispensable : il s'agit de concevoir les **trajets du quotidien, y compris pour se rendre au travail, en fonction des besoins et des groupes cibles, et de les rendre sûrs, bénéfiques pour la santé et le climat, socialement intéressants et bon marché**. Le vélo recèle un énorme potentiel pour y parvenir ainsi que pour atteindre les objectifs de développement durable (ODD).

### Sélection de projets et d'informations complémentaires

- [Bike2school](#), Pro Velo Suisse
- [Bike to work](#), Pro Velo Suisse
- [Cycling for the Global Goals](#), Nations Unies
- [Cyclomania](#), Pro Velo Suisse
- [DÉFI VÉLO](#), promotion du vélo auprès des 13-20 ans
- [Pro Velo Suisse](#), association faîtière de défense des intérêts des cyclistes
- [École+vélo](#), Pro Velo Suisse
- [Carte de mobilité partagée](#), SuisseÉnergie
- [Sécurité à vélo](#), Bureau de prévention des accidents (BPA)
- [En route à vélo ou à vélo électrique](#), SuisseÉnergie
- [VeloLab](#), notamment vidéo [Vélo, santé et climat](#)
- [La Suisse à vélo](#), SuisseMobile

## Sources

Nations Unies, Cycling for the Global Goals: <https://unric.org/en/cycling-for-the-global-goals/>

Observatoire universitaire du vélo et des mobilités actives (OUVEMA) et Institut de géographie et durabilité (IGD), Université de Lausanne : Prof. P. Rérat, A. Schmassmann, D. Marincek, Büro für Mobilität AG (bfm) : D. Baehler und J. Franz, 2023. Guide Vélo – Mesures de promotion du vélo. <https://www.guide-velo.ch/>

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

Office fédéral de la santé publique (OFSP), Office fédéral de la statistique (OFS), enquête « Santé et Lifestyle », 2022. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/das-bag/ressortforschung-evaluation/forschung-im-bag/forschung-nichtuebertragbare-krankheiten/monitoring-systemncd/erhebung-gesundheit-lifestyle.html>

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. Macolin : OFSPO 2022.

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

VCÖ-Magazin 2023-02 Betriebliches Mobilitätsmanagement bringt's.  
<https://vcoe.at/publikationen/magazin/detail/vcoe-magazin-2023-02-betriebliches-mobilitaetsmanagement-bringt-s>

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**

