

Même électrique, le vélo est bon pour la santé

Pédaler réduit les risques d'infarctus, d'AVC, de cancer ou de dépression. Le bénéfice reste important même avec une assistance électrique, adaptée à des publics peu sportifs, âgés ou en excès de poids.

Dix mille pas et plus. « Simple d'utilisation, peu onéreux, rapide, pratique, en phase avec son époque, s'adressant à tous sans distinction sociale ou géographique et bon pour la santé. » Le vélo ne présente que des bénéfices, estiment, dans une tribune parue le 22 avril dans le *Journal du dimanche*, plus de 200 parlementaires qui pressent le gouvernement de mettre en place un grand plan vélo.

Bon pour la santé ? Excellent plutôt, si l'on en croit la littérature scientifique. Le cyclisme est une activité physique très complète, qui stimule en particulier la fonction cardiorespiratoire. La pratique régulière réduit ainsi les risques d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et leur mortalité, de l'ordre de 20 % à 40 % selon les études. La petite reine diminue aussi significativement l'incidence et la mortalité des cancers (notamment côlon et sein), contribue à prévenir le diabète, à lutter contre l'excès pondéral, la dépression...

« Le vélo a l'avantage de préserver et de renforcer les articulations », soulignait un rapport de 2012 de l'Observatoire régional de santé d'Ile-de-France. Même en tenant compte des risques d'accidents sur la voie publique et des méfaits de la pollution, la balance reste largement positive. En termes de santé publique, favoriser les déplacements à bicyclette et de façon générale la mobilité active est donc extrêmement rentable.

Une technologie relativement récente

Une étude menée chez plus de 350 000 participants de la cohorte britannique Biobank conclut ainsi qu'aller régulièrement au travail à vélo ou en marchant baisse de 11 % le risque d'accidents cardio-vasculaires et de 30 % leur mortalité, par rapport aux déplacements en voiture (*Heart*, 21 mai).

Qu'en est-il des vélos à assistance électrique (VAE) ? La question est d'autant plus importante qu'ils sont en plein essor. Ils représentent aujourd'hui 7 % des vélos utilisés, selon une enquête de l'Observatoire du tourisme à vélo rendue publique le 16 mai. Cette technologie étant relativement récente, les données scientifiques sont encore peu nombreuses, mais les premiers résultats sont très encourageants.

« Plusieurs études expérimentales ont démontré que quel que soit le mode d'assistance – élevé, moyen ou faible –, le VAE constitue une activité physique d'intensité modérée. Il peut augmenter la capacité aérobie (ou VO2 max) des individus non sportifs, qui est la meilleure mesure de la capacité physique et un puissant facteur prédictif de l'espérance de vie, résume Bruno Chabanas, ingénieur et interne en santé publique. Avec un VAE, l'effort moyen d'intensité est de 5,5 MET (équivalent métabolique), c'est inférieur au vélo standard (6,8 MET) mais supérieur à la marche à plat (3,5 MET). »

« Augmenter la motivation »

Pour ce jeune médecin, les VAE ont de bons atouts pour augmenter le niveau d'activité physique dans la population. « L'usage régulier du vélo utilitaire peut devenir accessible à beaucoup plus d'individus, le VAE réduisant les freins comme la distance ou le dénivelé et augmentant la motivation », explique-t-il. Le vélo à assistance électrique semble en particulier intéressant pour des

publics qui ont souvent du mal à s'engager dans l'activité physique, comme les personnes âgées ou en excès de poids.

Pour évaluer ses bénéfices en vie réelle, Bruno Chabanas coordonne une étude sous l'égide de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps). Une trentaine de nouveaux utilisateurs de VAE vivant dans la région de Clermont-Ferrand ont été inclus et suivis pendant trois à six mois. Les effets sur le niveau de pratique d'activité physique, le temps de sédentarité, le poids et les capacités à l'effort sont en cours d'analyse.

Alors qu'une majorité de Français prennent leur voiture pour des petits trajets (58 % pour faire moins de 1 kilomètre), faites un geste pour votre santé : pédalez, sans ou avec assistance électrique.

Sandrine Cabut , Le Monde (2018) (Rubrique Sciences)