

## Mobilité douce, activité physique et santé: exploiter les déplacements quotidiens

Sion, 25 septembre 2009

Eva Martin-Diener

## Sommaire

- Activité physique/mobilité douce et santé
- Quelle dose d'activité physique faut-il pratiquer?
- Quel est le taux d'activité physique des Suisses?
- Les trajets scolaires
- L'environnement physique
- L'économie: «HEAT for cycling»
- Résumé

## Activité physique et santé

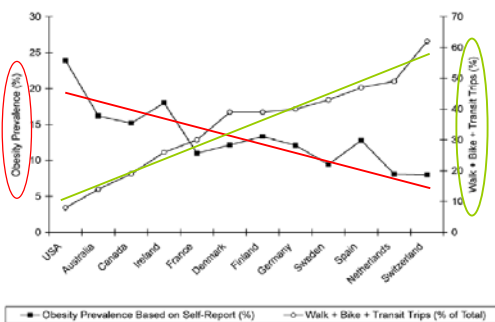
- ↓ Maladies cardiovasculaires
- ↓ Infarctus cérébral
- ↓ Diabète type II
- ↓ Surcharge pondérale
- ↓ Cancer du colon
- ↓ Cancer du sein
- ↓ Ostéoporose
- ↓ Chutes chez les seniors
- ↓ Dépressions
- ⇕ Diminution du risque
- ↑ Espérance de vie
- ↑ Autonomie des seniors
- ↑ Bien-être psychique
- ⇕ Amélioration de cet aspect

## Mobilité douce et santé

De nombreuses études montrent que les activités sportives intenses ne sont pas les seules à avoir des effets positifs sur la santé et la condition physique; les activités physiques quotidiennes, comme la marche rapide ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail ou à l'école sont aussi bénéfiques.

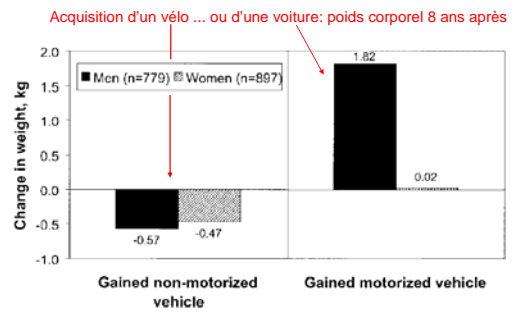


## La marche/le vélo et l'obésité



Bassett RD, Pucher J, Buehler R, Thompson DL, Crouter SE. Walking, cycling, and obesity rates in Europe, north America, and Australia Journal of Physical Activity and Health, 2008, 5, 795-814.

## Chine: acquisition d'une voiture et prise de poids



Bell AC. The Road to Obesity or the Path to Prevention: Motorized Transportation and Obesity in China. Obesity Research 2002; 10 (4): 277-283

## Recommandations pour les adultes

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

## Activité physique des adultes

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

## Recommandations pour les enfants

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

## Activité physique des enfants

- **Activité physique globale:** pas encore de données fiables (le développement des méthodes est seulement en cours)
- **Mobilité (marche et vélo):** meilleures données de base (micro-recensement sur le comportement des enfants dès 6 ans en matière de transports)

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

## Rapport « Mobilité des enfants et des adolescents »

Sauter D. Mobilité des enfants et des adolescents. Constats et tendances tirés des micro-recensements de 1994, 2000 et 2005 sur le comportement de la population en matière de transports. Rapport en allemand, résumé en français. Office fédéral des routes, Berne, 2008.

[www.astra.admin.ch/themen/langsamverkehr/00483/index.html?lang=fr](http://www.astra.admin.ch/themen/langsamverkehr/00483/index.html?lang=fr)

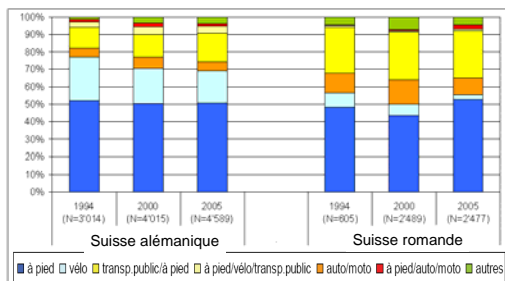
Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

## Moyen de transport par tranche d'âge

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé



## Moyen de transport par région linguistique

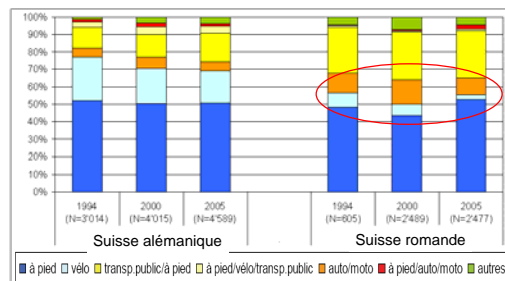


Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

13



## Moyen de transport par région linguistique



Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

14



## Autres résultats

- Peu de différences entre les deux sexes (les filles utilisent moins le vélo que les garçons)
- Dans les communes d'agglomération à revenu élevé, les enfants vont nettement moins à l'école à pied/à vélo

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

15



## Trajets scolaires: résumé (1)

### Trajets à pied/à vélo

- Comparé à de nombreux pays occidentaux, la proportion des trajets effectués à pied ou à vélo est très élevée en Suisse
- Trajets à pied: après un recul, on constate un net renversement de tendance en Suisse romande
- Le vélo a en partie été remplacé par les transports publics
- La baisse des trajets effectués à vélo est particulièrement importante chez les filles
- En Suisse romande, le vélo n'est pratiquement plus utilisé pour se rendre à l'école!

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

16



## Trajets scolaires: résumé (2)

### Trajets effectués en voiture

- En moyenne, un trajet sur dix est effectué en voiture dans la tranche d'âge des 6 à 9 ans
- Ce pourcentage est resté stable pour l'ensemble de la Suisse ces dix dernières années
- Le phénomène des «mamans taxis» est particulièrement répandu dans les communes d'agglomération à revenu élevé

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

17



## L'environnement physique

Influence positive sur la mobilité douce (résultats internationaux):

- Brèves distances jusqu'aux destinations
- Utilisation combinée (habitat, travail, prestations de services)
- Densité de population élevée
- Réseau routier favorable aux piétons et aux cyclistes
- Espaces extérieurs propices à l'activité physique
- Bon voisinage

Office fédéral du sport OFSPO  
HEFSM / ressort activité physique et santé

18



**Health Economic Assessment Tool for Cycling**

**Step 1: enter your data** (all users must fill in the red fields)

Number of trips per day	10'000
Mean trip length (km)	4

**Step 2: check the parameters**

Mean number of days cycled per year	124
Proportion of trips that are one part of a return journey (or 'round trip')	0.9
Proportion undertaken by people who would not otherwise cycle	0.5
Mean proportion of working age population who die each year	0.005847
Value of life (in Euros)	EUR 1'500'000
Discount rate	5.0%

**Population parameters used to calculate results**

Population that stands to benefit	2750
Mean proportion of working age population who die each year	0.005847
Expected deaths in the local population	16.08
Protective benefit, according to actual distance traveled	0.17
Lives saved	2.81

HEFSM / ressort activité physique et santé 25

**Health Economic Assessment Tool for Cycling**

**Step 1: enter your data** (all users must fill in the red fields)

Number of trips per day	10'000
Mean trip length (km)	4

**Step 3: read the economic savings resulting from reduced mortality**

<b>Maximum annual benefit</b>	EUR 4'209'000
Savings per km cycled per individual cyclist per year	EUR 0.81
Savings per individual cyclist per year	EUR 765
Savings per trip	EUR 3.39
<b>Mean annual benefit:</b>	EUR 3'136'000
<b>Present value of mean annual benefit:</b>	EUR 2'283'000

Based on the following assumptions (see user guide for details)  
 5% discount rate  
 5 year build-up of benefit and 1 year build-up of uptake, averaged over 10 years

Office fédéral du sport OFSPO  
 HEFSM / ressort activité physique et santé 26

**Résumé**

- La mobilité douce peut jouer un rôle important dans notre dose quotidienne d'activité physique
- Trajets scolaires: des programmes comme le pédibus sont visiblement efficaces; l'utilisation du vélo atteint un seuil critique
- Un environnement physique approprié est important pour l'activité physique et la mobilité douce ( – la preuve scientifique de l'interaction peut être difficile à attester)
- Promotion de la mobilité douce: argumentation économique est possible

Office fédéral du sport OFSPO  
 HEFSM / ressort activité physique et santé 27