



marchez, pédalez

C'EST GAGNER POUR NOTRE CAPITAL SANTÉ !

Et si marcher ou pédaler devenait notre meilleur traitement ?

Les mobilités actives – marche et vélo – sont accessibles à tous, bonnes pour le corps, l'esprit... et pour la planète. Elles préviennent de nombreuses maladies, allongent l'espérance de vie et réduisent les dépenses de santé. Elles protègent aussi les plus vulnérables, apaisent nos villes et dynamisent l'économie locale.

Cette exposition réalisée sur la base d'un travail de recherche avec un médecin épidémiologiste vous invite à (re)découvrir tous les bienfaits de bouger autrement, au quotidien.



Illustrations : Laurent Libessart

PARTENAIRES DE L'ADAV :



la sédentarité, UN PROBLÈME PLUS GRAVE QU'ON NE LE CROIT

C'EST GRAVE DOCTEUR ?



notre vie a changé, pas nos gênes !

En France, **47 % des femmes et 29 % des hommes** sont considérés comme inactifs physiquement (ONAPS, 2020).

Chasseurs cueilleurs jusqu'à il y a 10 000 ans : marche, course ...



Puis néolithique : moins de déplacements mais pas de sédentarité.



Puis vie de moins en moins active pour en arriver : au canapé + télé + repas livré ... + télétravail !



Nous ne sommes pas programmé pour cela !

NEWS

Chez les jeunes : **73 %** des 11-17 ans n'atteignent pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique.

Recommandations de l'OMS* : 30 min d'activité physique modérée 5 X par semaine ou 75 min d'activité de forte intensité, ou mélange des deux pour les adultes . 60 min pour les enfants.

*OMS : Organisation Mondiale de la Santé

La sédentarité tue autant que le tabac.

Près de 10 % des décès en France sont dus au manque d'activité physique.

(Fédération Française de Cardiologie 2016)

Une étude nous dit que :
- 10 % de capacité physique en 10 ans pour les collégiens français

Les enquêtes montrent que **75 % des enfants ne font pas assez d'activité physique.** Mais quand on observe concrètement combien ils bougent dans la journée, ce chiffre monte à près de 90 % !

(ONAPS, 2020)

sédentarité ?

Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible.

Elle correspond au temps passé, assis, couché ou debout sans bouger (sans mouvement conduisant à une dépense d'énergie).

mode actif ?

Modes de déplacements qui impliquent une activité physique : marche, vélo « musculaire » ou à assistance électrique. (trottinette non électrique).

Eh non ! La trottinette électrique n'est pas un mode actif.

activité physique ?

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos.

Les MET (équivalents métaboliques) mesurent l'intensité d'une activité physique : 1 MET correspond à la dépense énergétique au repos (assis).

Les activités légères sont < 3 METs (ex : marche lente) on peut chanter, modérées entre 3 et 6 METs (ex : marche rapide, vélo tranquille) on peut parler, et soutenues > 6 METs (ex : course, vélo rapide), on sue, on est essoufflé.

EXPOSITION RÉALISÉE PAR :



EXPOSITION FINANCÉE PAR :



PARTENAIRES DE L'ADAM :



marcher, pédaler

NOTRE MEILLEUR TRAITEMENTS POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

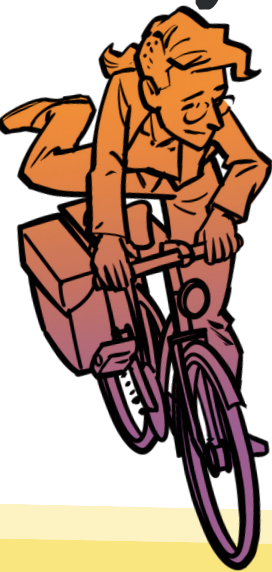
SIMPLE ... BASIQUE

Dès la plus petite activité physique, les bienfaits sont là !

Marcher pour aller à l'école, pédaler pour faire ses courses, jouer dehors ou aller au travail autrement qu'en voiture...

La recommandation de l'OMS est de **150 min/semaine d'activité modérée** ($\approx$ 500 MET) pour les adultes, **60 min/jour pour les enfants**.

Or, aujourd'hui **seuls 53 % des femmes atteignent ce niveau contre 71 % des hommes. Et 1 enfant/3 seulement.**



Dr Coquerelle
Rhumatologue
Centre Hospitalier Béthune
Centre Hospitalier Lens
Réfèrent ADAV Déplacements actifs et santé

Les bénéfices de la marche et du vélo :

- Moins de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de cancers, de démence
- Moins de stress, d'anxiété, de dépression
- Moins d'arrêts maladie, plus de bien-être au quotidien
- **Espérance de vie allongée** : +2 à 4 ans avec une activité régulière
- Une **activité modérée de 10 min / jour réduit déjà le risque de décès.**

Santé générale

- ↓ Anxiété/ dépression
- ↑ Fonction cognitive
- ↑ Sommeil
- ↓ Risque d'AVC
- ↓ Douleur chronique

Cardiovasculaire

- ↓ Mortalité
- ↓ Coronaropathie

Défenses

- ↑ immunitaires

Métabolisme

- ↓ Poids, masse grasse
- ↓ Diabète
- Cholestérol (↓ LDL ↑ HDL)

Syst.

Musculosquelettique

- ↑ Capacité fonctionnelle
- ↑ Masse musculaire
- ↓ Ostéoporose
- ↓ Risque de chute

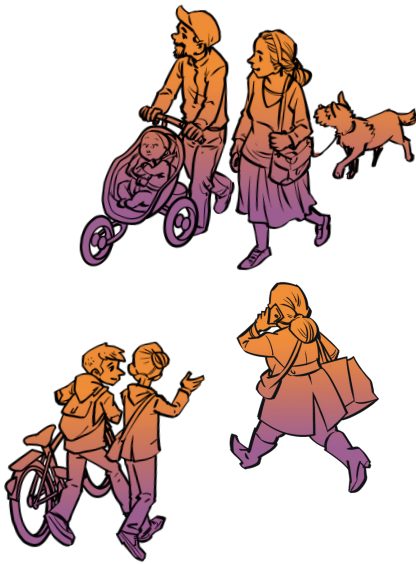


Une "médecine douce" accessible à tous !

Si on fait plus de **7000 pas** par jour on réduit son risque de mortalité de **50 à 70 %**



Remplacer 1 heure passée assis par 1 heure de marche = diminution de la mortalité globale de **22%**



Activité physique régulière : diminue le risque de mortalité précoce de **30 %**

Pas de seuil minimal : passer de 0 à 15 minutes d'activité modérée/jour = diminution de la mortalité de **15 à 52 %**

(Sources : Étude The Lancet Regional Health Europe (2024), OMS et ONAPS)

LA REVUE SANTÉ

BOUGER, C'EST BIEN ; NE PAS BOUGER C'EST MAL !

Cette exposition est réalisée grâce aux travaux récents des meilleurs chercheurs internationaux en santé publique publiés dans les plus grandes revues de médecine mondiales

Maladies cardio-vasculaires :

- - 30 % avec marche à un bon rythme .
- Cancers : colon, sein, endomètre : - 20 à 25 % . (aussi poumon, rein , estomac) .
- Rechute de cancer du sein : - 25 à 40 % . (+ aussi action sur fatigue, qualité de vie)
- Diabète : - 30 % population générale (- 50 % si intolérant au glucose)
- Rhumatismes : moins de poly-arthrite rhumatoïde, d'ostéoporose.
- Personnes âgées : retarde la perte d'autonomie et la survenue de démence de 7 à 10 ans .

Substituer 20 min de sédentarité par 20 min d'activité physique modérée à vigoureuse diminue le risque d'hospitalisation de 3,8 à 23% selon les cas .

Faire une activité physique dans un environnement pollué, est-ce contre-productif ?

Niveau de pollution > normes de l'OMS partout dans les Hauts de France

Mais la concentration en polluants (gaz) est supérieures dans les voitures et dans les bus (effet habitacle) et dans le métro (particules) que sur les trottoirs et au bord des rues...

Le bénéfice de la marche et du vélo comme déplacement reste plus important que les autres modes de déplacement même dans ce contexte.

des effets insoupçonnés SUR LA SANTÉ

GARANTIE SANS MAGIE !

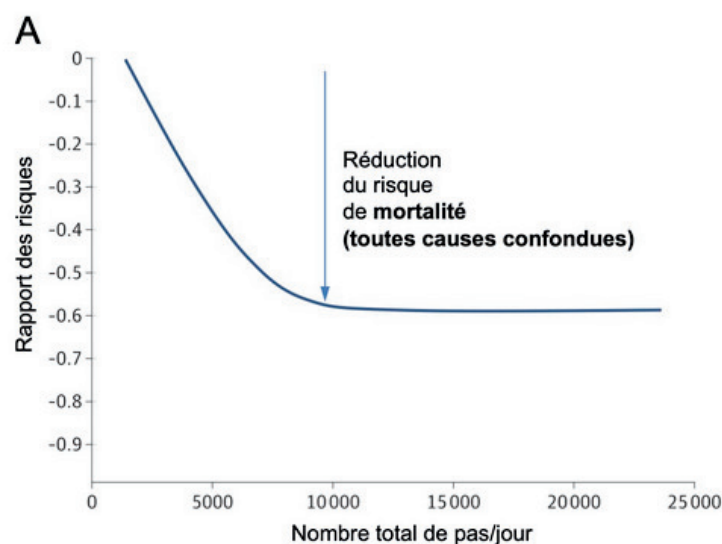
Activité physique : moins de stress = moins de dépression

Une étude de 2021 menée sur
191 130 personnes nous montre que
2.5 heures de marche rapide/sem =
- 11,5% de dépression

Si on suit les recommandations de
l'OMS c'est même **- 25 % !**

Activité physique = gain de vitalité

La mortalité diminue progressivement avec le nombre de pas quotidien jusqu'à
12 000 pas par jour , le gain est moins bon au dessus mais la mortalité entre 12 000
pas et 20 000 pas reste toujours meilleure que pour 6 000 pas par jour.
En résumé, **si on fait plus de 7 000 pas par jour on réduit son risque de
mortalité de 50 à 70 %.**



(JAMA psychiatry méta-analyse 2022)

Vous avez un travail assis (sédentaire) quelle répercussion ? Quelle correction ?

Alternier assis non assis
= pas d'augmentation de
risque.

Pour les personnes peu
actives : Une activité
physique de loisir de 15 à
60 min /jour permet de
revenir au risque d'une
personne non assise et
non active

bouger à vélo

UN GAIN COLLECTIF CONSIDÉRABLE

MÊME SI L'ARGENT NE FAIT PAS LE BONHEUR ...

bilan

(Étude The Lancet Regional Health Europe, 2024)

- **2 000 décès évités/an grâce à la pratique actuelle du vélo**
- **6 000 cas de maladies chroniques évités/an (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires...)**

**4,8 milliards € économisés
/an par la collectivité grâce à
la pratique actuelle**

Les modes actifs
(marche et vélo)
permettent de
prévenir la
majorité de ces
maladies.

30 % des dépenses directes de santé liées aux maladies
non transmissibles (diabète, maladies cardiovasculaires,
cancers) sont dues à l'inactivité physique.



**Chaque kilomètre parcouru à
vélo évite 1 € de coûts
sociaux de santé**

EXPOSITION RÉALISÉE PAR :

EXPOSITION FINANCÉE PAR :

PARTENAIRES DE L'ADAV :



pollution, bruit et inactivité

LES EFFETS INVISIBLES DU TOUT-VOITURE

PAS TOUCHE À MON VÉLO !

La voiture a un impact sur votre santé et notre porte-monnaie. Bruit, pollution, accidents... la facture est salée

La pollution atmosphérique, le bruit routier et la sédentarité tuent en silence.

POLLUTION

- 40 000 décès/an dus à la pollution atmosphérique en France
- Le trafic automobile est responsable de **35 à 54 % des particules fines** en ville (PM2.5)
- 67 000 à 100 000 décès/an selon les dernières études

- Coût sanitaire estimé à 81 milliards €/an : AVC, troubles du sommeil, anxiété, baisse de productivité
- Le bruit routier est le **2e facteur environnemental de risque pour la santé**, après la pollution

BRUIT

INACTIVITÉ

- 6 milliards €/an de dépenses de santé évitables
- Le vélo et la marche pourraient remplacer une grande partie des déplacements courts (moins de 5 km) sachant que en agglomération, **40 % des trajets effectués en voiture font moins de 3 km**



Idées pour se dépenser davantage

- Prendre son vélo pour les trajets du quotidien.
- Descendre un arrêt plus tôt en bus ou en métro et finir le trajet à pied.
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator.
- Faire ses courses à pied pour les petits achats du quotidien.
- Marcher en réunion : parler en marchant.
- Aller voir ses collègues plutôt que d'envoyer un message ou un mail.
- Profiter des pauses pour faire un tour dehors, même de 5 à 10 minutes.
- Télécharger des applications de motivation.
- Régler l'assistance électrique de son vélo au minimum pour être bien avec quand même un effort.

Moins de voiture = plus de bien-être

- Gain en autonomie pour les enfants et les personnes âgées
- Espérance de vie prolongée de 2 à 4 ans avec une activité régulière
- Valorisation du tissu local, redynamisation des commerces de proximité

La voiture coûte 186 milliards € par an à la société française.

- Bruit routier : 81 Md€ (troubles du sommeil, stress, AVC...)
- Pollution de l'air : 40,5 Md€
- Accidents de la route : 44 Md€
- Inactivité physique : 6 Md€
- Infrastructures routières : 14,6 Md€

MEL – Un exemple concret d'impact santé

Une étude menée sur la Métropole Européenne de Lille (MEL) montre que :

- **Scénario – trajets de moins de 1 km** : passer de 75 % à 90 % de trajets réalisés à pied → 173 décès évitables/an sur la MEL et 7 à Lille.
- +10 minutes de marche par jour pour chaque habitant → 90 décès évitables/an.
- **Scénario – trajets de 3 à 5 km** : atteindre 35 % de part modale vélo → 1 309 décès évitables/an sur la MEL et 216 à Lille.
- +10 minutes de vélo par jour → 81 décès évitables/an.

🎯 Objectif du plan de mobilité MEL :

- Passer la marche de 25 % à 32 % → 220 décès évitables/an
- Passer le vélo de 1 % à 8 % → 228 décès évitables/an
- Développer les transports collectifs → 373 décès évitables/an



Source photo : MEL

Sources : ADEME, 2021 ;
Conseil National du Bruit 2016, 2021 ;
Santé public france, 2019.

EXPOSITION RÉALISÉE PAR :

EXPOSITION FINANCÉE PAR :

PARTENAIRES DE L'ADAV :



tous concernés face au danger

AUTOMOBILISTES, PIÉTONS ET CYCLISTES

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES ♥

Sur la route, nous partageons tous le même espace : en adaptant nos gestes, nous protégeons les plus vulnérables... et nous prenons soin de notre propre santé.

Pour une cohabitation apaisée

- Automobilistes : **réduire sa vitesse**, céder le passage aux piétons, respecter les distances de sécurité avec les cyclistes.
- Cyclistes : rouler de manière prévisible, respecter les piétons, les feux et les priorités, signaler ses intentions.
- Piétons : **ne pas rester sur son portable**, observer avant de traverser, rester attentifs.



Un espace public sûr, c'est l'affaire de tous les usagers.



En 2022, la mortalité routière en France a concerné 3 260 personnes, dont 484 piétons et 244 cyclistes.

Les **facteurs humains** sont en cause dans **92 % des accidents mortels**, et parmi eux, la responsabilité des automobilistes est très majoritaire, notamment lorsqu'ils partagent la route avec des usagers vulnérables.

Pour les piétons, la grande majorité des accidents mortels se produisent en agglomération, souvent lors de traversées.

Les causes principales sont :

- **Vitesse excessive des voitures** : réduit fortement les chances de survie (80 % de risque de décès à 50 km/h, contre 10 % à 30 km/h).
- Non-respect de la priorité aux passages piétons.
- Inattention / distraction (téléphone, manque de vigilance).
- **Pour les cyclistes, les accidents graves sont plus fréquents hors agglomération, souvent lors de dépassements dangereux ou de refus de priorité par les automobilistes.** Là aussi, **vitesse inadaptée** et manque d'anticipation de la part des automobilistes sont en cause.

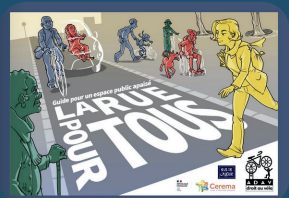
Sources : Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière (ONISR, bilans 2022).

consultez-le ici

La rue pour tous Guide pour un espace public apaisé



Ce livret de l'ADAV a été co-construit avec le Cerema et l'association Rue de l'Avenir dans le but de **faire connaître la réglementation actuelle relative aux modes actifs**, ses évolutions, et d'expliquer l'intérêt des différents types d'aménagements et mesures en faveur de ceux-ci : fonctionnement des zones de circulation apaisées, intérêt des plans de circulation et des mesures de réductions des vitesses, comportements à adopter et règles à respecter pour chaque usager.



Rappel des équipements à vélo :

Équipement obligatoires :

- les freins
- la sonnette audible à 50m
- la lumière et le réflecteur blanc à l'avant
- la lumière et le réflecteur rouge à l'arrière
- les réflecteurs oranges sur roues et pédales.

Équipements complémentaires :

- le casque : il est obligatoire en France jusqu'à l'âge de 12 ans.
- le gilet rétro réfléchissant : il est obligatoire hors agglomération par mauvaises conditions de visibilité (obscurité, pluie, neige, brouillard, etc).



Lors d'un choc à 50km/h la probabilité pour un piéton d'être tué est > à 80% alors que lors d'un choc à 30km/h, cette probabilité est < à 10%.

Le risque d'être tué est multiplié par 6 de 30km/h à 50km/h.

EXPOSITION RÉALISÉE PAR :



EXPOSITION FINANCÉE PAR :



PARTENAIRES DE L'ADAV :



encourager la marche et le vélo

C'EST INVESTIR DANS UN AVENIR PLUS SAIN, PLUS JUSTE, PLUS DURABLE.

MARCHER, PÉDALER, C'EST LA CLEF DU SUCCÈS !



Source photos : MEL

pour aller plus loin :

air to go

Disponible sur l'AppStore et le Play Store, Air to Go permet d'accéder gratuitement, simplement et de façon utile aux meilleures données de qualité de l'air produites par Atmo Hauts-de-France.

Anticipez vos déplacements, sorties sportives ou activités de plein air, en choisissant les meilleurs moments et les endroits les plus adaptés.



les outils adav

Créée en 1982, l'association Droit au vélo (ADAV) s'est donné pour but de **promouvoir et faciliter les mobilités actives** (la marche et le vélo).

Sur son site retrouvez, cartes des aménagements cyclables, événements, conseils, services, etc.



le crem

Le Crem, **Centre ressource régional en écomobilité**, est co-animé par les associations Droit au vélo - ADAV et En Savoir Plus.

MISSIONS :

- Favoriser le développement des modes actifs pour les trajets quotidiens et les loisirs
- Augmenter le recours à l'intermodalité et aux transports en commun
- Apaiser le trafic au profit des piétons et des cyclistes
- Inciter à un usage plus rationnel de la voiture (autopartage, covoiturage, éco-conduite)
- Encourager l'écomobilité scolaire



pass pass

Pensé pour s'adapter à vos usages, le portail **Passpass.fr** est bien plus qu'un simple portail d'information : c'est désormais une véritable **plateforme numérique dédiée à la mobilité dans toute la région Hauts-de-France**.

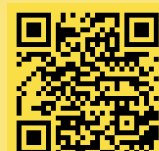
Préparez vos itinéraires pour se passer de la voiture individuelle ici :



les challenges

Dans les Hauts-de-France, c'est chacun son challenge sur l'écomobilité.

Le CREM organise des challenges **pour le public scolaire** en lien ci-dessous, mais on peut aussi citer le **challenge de la mobilité Hauts-de-France, Mai à vélo ou encore le défi régional Pass Pass covoiturage !**



Illustrations : Laurent Libessart

EXPOSITION RÉALISÉE PAR :



EXPOSITION FINANCÉE PAR :



PARTENAIRES DE L'ADAV :

