

# Déplacements quotidiens: le vélo bien meilleur pour la santé

Publié le par [Hdkw](#) 📈 922 visites



S'ajoutant au consensus scientifique sur le fait que l'activité physique allonge l'espérance de vie, une grande étude datant de l'année dernière a suivi les déplacements au travail de plus de 250000 Anglais pendant 5 ans. Les résultats ont apporté quelques surprises: si il semble normal que les déplacements à vélo améliorent la santé, les bénéfices observés sont en fait extrêmement forts!

Comparé à ceux qui vont au travail en voiture ou en transport en commun, les cyclistes (qui roulent 48 km par semaine en moyenne) ont un risque de mourir de problèmes cardiaques inférieur de 52 % et des chances de mourir de cancer inférieures de 40 %. Pris autrement, un automobiliste a quasiment deux fois plus de chances de mourir d'un problème cardiaque ou d'un cancer qu'un cycliste. Avec une différence aussi forte il ne faut plus dire « rouler à vélo est meilleur pour la santé » mais plutôt « ne pas faire de vélo tue »!

Une autre surprise vient du fait que les utilisateurs de transport en commun, même ceux qui mélangent marche et transport, n'ont aucun bénéfice de santé par rapport aux automobilistes. Ceux qui mélangent vélo et transport ont moins de chances de mourir de cancer (36 %) mais pas de bénéfice sur les maladies cardiaques.

Enfin les personnes se rendant en travail en marchant ont un bénéfice cardiaque (36 % de mortalité en moins) mais pas d'incidence sur les cancers. Il faut noter que les marcheurs Anglais font peut être de trop courts trajets (10 km par semaine en moyenne) pour avoir tous les bénéfices de la marche.

**Source :** <http://carfree.fr/index.php/2018/06/26/deplacements-quotidiens-le-velo-bien-meilleur-pour-la-sante/>