

Petit quiz « vélo et santé »

Vrai ou faux ?

1. Je suis plus exposé(e) aux gaz d'échappement à vélo qu'en voiture.
 2. L'inactivité physique tue désormais autant que le tabagisme au niveau mondial.
 3. Plus il y a de vélos qui circulent, plus il y a d'accidents.
 4. En ville, 10% des trajets en voiture font moins de 1 km.
 5. La pratique régulière et modérée du vélo réduit de 40% le risque de maladies cardio-vasculaires + troubles associés, et d'au moins 30% le risque de cancer du colon.
- si vous avez 4 ou 5 bonnes réponses, vous gagnez le droit de diffuser ce quiz
 - si vous avez 2 ou 3 bonnes réponses, vous gagnez le droit d'apprendre ce quiz et les réponses avant de le diffuser
 - si vous avez 0 ou 1 bonne réponse, il n'est pas trop tard pour vous (re)mettre au vélo et vous rendre compte par vous-même des bienfaits qu'une pratique régulière apporte...



https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTaUw6c5wiNaytvJNnn1vvsSKp_xmYfUEho6NGsoC91Vcwrzdb



https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRsVjs0cncloV6IDUTbiTpnerpWH8tI0F-SAYu1zCZqiMM47-P0_Q



http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSCRSGmhPBHcpEQDu20GDGfT_hRY-B9VLdt_6unFY5koBzqYv1_CHG4vGRgxA

Réponses.

1. **Faux.**

Un automobiliste est en moyenne exposé à 2 fois plus de gaz nocifs qu'un cycliste, car dans l'espace confiné d'une voiture l'air est moins renouvelé, et il s'y ajoute les composés dégagés par les divers revêtements à l'intérieur de la voiture. Source : étude Primequal (Ville de Paris - Préfecture de Police - RATP), 2010.

2. **Vrai.**

Le phénomène est plus accentué dans les pays industrialisés, où l'inactivité physique entraîne de nombreuses maladies dites « de société » (problèmes cardiaques, obésité et ses conséquences, diabète 2,...) Source : article paru dans « the Lancet », revue scientifique britannique, 2ème revue médicale au niveau mondial, en juillet 2012.

3. **Faux.**

De 1977 à 2008 en Ile-de-France, où les automobilistes n'ont pas la réputation d'être détendus, le nombre de cyclistes a été multiplié par 7, mais le nombre de cyclistes tués est resté stable, et le nombre de blessés a très légèrement augmenté. Explication : un plus

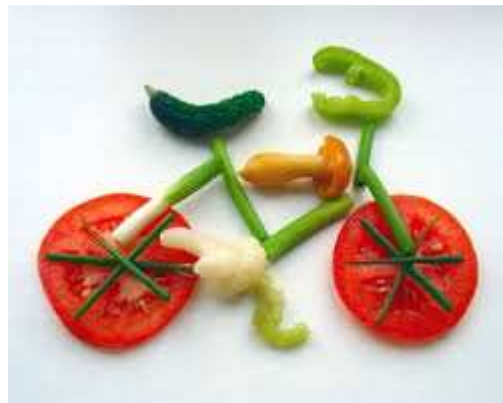
grand nombre d'aménagements pour les vélos, et le fait que les automobilistes se réhabituent à rouler en présence de cyclistes. Source : Les bénéfices et les risques de la pratique du vélo : Évaluation en Île-de-France (Observatoire régional de santé d'Île-de-France), 2012.

4. **Faux.**

10% font moins de 500m, et 25% (soit ¼ !) font moins de 1 km. Source : Enquête Nationale Transports-Déplacements (INSEE), 2008.

5. **Eh bien oui, c'est vrai!**

Les études sont nombreuses. On peut y ajouter la diminution du stress, de l'hypertension artérielle et de ses conséquences, du cancer du sein (1/3 en moyenne), l'augmentation du bien-être psychique... Source : Les bénéfices et les risques de la pratique du vélo : Évaluation en Île-de-France (Observatoire régional de santé d'Île-de-France), 2012.



<https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR1gPe5F5jFY2-pl6H5GbxiVCzJjcKGLvwaeA8gZF4iXxnpkVTh>