**Avantages du vélo en chiffres**

Pour la personne

* La pratique régulière d’une activité physique et sportive par un salarié peut lui permettre d’**économiser entre 30 et 34€ de frais de santé par an** et d’allonger **sa durée de vie de 3 ans** ( Source Medef : <https://www.medef.com/fr/communique-de-presse/article/le-medef-le-cnosf-et-ag2r-la-mondiale-devoilent-la-premiere-etude-sur-l-impact-economique-de-l-activite-physique-et-sportive-sur-l-entreprise-le-salarie-et-la-societe> )
* Les individus faisant du vélo-boulot **perdent une moyenne de 6 kg** durant la première année de pratique. Il s’agit d’une belle option de remise en forme, le vélo étant une activité aérobique d’intensité modérée particulièrement douce pour les articulations et à la portée de tous. (Source : [Velo Sympathique de Velo Québec](https://velosympathique.velo.qc.ca/))
* Faire du vélo faisait que **les risques de souffrir d’une maladie cardiovasculaire sont diminués de 46 %,** et ceux d’en mourir de 52 % ( <https://plus.lapresse.ca/screens/709e66ca-0147-4c2c-9448-460b4dc5de55__7C___0.html> )
* Pratiquer le vélo-boulot est une excellente manière d’atténuer l’incidence de cancer. En effet, les navetteurs quotidiens à vélo sont **45 % moins susceptibles de développer un cancer,** et ceux qui en développent sont 40 % moins susceptibles d’en décéder ( <https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1456> )
* Enfourcher son vélo après le travail permet de **se** **libérer l’esprit et de se revigorer** pour le reste de la journée. Et à la fin de celle-ci, **la qualité du sommeil est supérieure,** favorisant dès lors la récupération (Source : [Velo Sympathique de Velo Québec](https://velosympathique.velo.qc.ca/))
* Par ses vertus relaxantes et antistress, le vélo est également **bon pour la santé mentale**. Plusieurs études ont révélé les impacts positifs de la pratique du vélo : **atténuation de l’anxiété, effet antidépresseur, meilleure humeur et renforcement de l’estime de soi** (Source : [Velo Sympathique de Velo Québec](https://velosympathique.velo.qc.ca/))
* La vitesse moyenne d’une voiture en centre-ville est de 12 km/h en moyenne. Celle du vélo 15 km/h en moyenne. Sur **moins de 5 km, le vélo est toujours plus rapide.**
* Le vélo au quotidien **allonge l’espérance de vie de 2 ans**, risque d’accident compris (Hillman 1994)
* Les **navetteurs les plus heureux** sont ceux en **vélo** (Source : Commute well-being among bicycle, car, and transit commuters in Portland, Oregon)



* Un **effort modéré de 20 min** suffit au corps pour secréter des **endorphines** = les hormones du plaisir
* Le vélo est beaucoup **moins onéreux qu’une voiture**. Un vélo classique (frais d’amortissement, d’entretiens, d’équipement compris) coûte **300 €/an**. La voiture coûte 400€/mois en moyenne (source : Cambio). Remplacer une voiture par un vélo cargo permet d’économiser 8 704€ rien que sur les 3 premières années (source : <https://www.weelz.fr/fr/infographie-achat-velo-cargo-vs-voiture-tableau-chiffres/>)
* Les bénéfices que l’on retire de l’utilisation du vélo sont environ 9 fois plus élevés que les risques que le vélo fait encourir (accident de la circulation et exposition aux particules fines dues à la pollution).
* En venant à vélo, on sait toujours à quelle heure on arrive à destination ! **Jamais de bouchons.**
* Pratiquer une activité physique modérée comme le cyclisme permet de **réduite de 29%** le risque de développer la **maladie d’Alzheimer** et de **réduire de 26 %** le risque de **dégénérescence cognitive** (Source : The Benefits of Cycling, ECF, 2018).
* Une activité physique permet de **réduire de 17%** le risque de souffrir de **dépression** (Source : The Benefits of Cycling, ECF, 2018).

Pour l’entreprise

* Un collaborateur sédentaire qui se met à pratiquer régulièrement une activité physique et sportive peut voir sa **productivité croître de 6% à 9%** ( Source Medef : <https://www.medef.com/fr/communique-de-presse/article/le-medef-le-cnosf-et-ag2r-la-mondiale-devoilent-la-premiere-etude-sur-l-impact-economique-de-l-activite-physique-et-sportive-sur-l-entreprise-le-salarie-et-la-societe> )
* Une entreprise encourageant ses salariés à la pratique d’une activité physique et sportive peut enregistrer entre **2,5 et 9,1% de gains de productivité** (Source : [Velo Sympathique de Velo Québec](https://velosympathique.velo.qc.ca/))
* En raison de ses effets positifs sur la santé, les travailleurs adoptant le vélo-boulot sont **absents 1,3 jour en moins** que ceux ne se déplaçant pas en transport actif (Source : The Benefits of Cycling, ECF, 2018).
* Mettre en place une **indemnité vélo** permet **d’augmenter le nombre de cyclistes** (Club des villes et territoires cyclables, 2018 : <http://www.missblabla.fr/wp-content/uploads/2018/06/Enquete-IKV-juin-2018-1.pdf> )
* En Belgique, l’octroi de l’indemnité vélo dans les entreprises aurait permis une augmentation de 36% du nombre de cyclistes. Un parking vélo couvert, c’est 28% de cyclistes en plus et des campagnes de sensibilisation au vélo, 21%.
* **1 place de parking voiture = 8 emplacements pour vélo**
	+ 1 place de parking à ciel ouvert = 10.000€ ; entre 10 et 25.000 € pour un parking en sous-sol (17.500 gare de Genval ; 28.000 parking RER LLN)
	+ Prix pour parking vélo : env. 150 €/vélo/rack ; vélobox = environ 3500 € pour 2 vélos ;

Pour la société

* La pratique régulière d’une activité physique et sportive par un salarié peut permettre à notre société **d’économiser entre 308 et 348€ de dépenses de santé** par an et par salarié ( Source Medef : <https://www.medef.com/fr/communique-de-presse/article/le-medef-le-cnosf-et-ag2r-la-mondiale-devoilent-la-premiere-etude-sur-l-impact-economique-de-l-activite-physique-et-sportive-sur-l-entreprise-le-salarie-et-la-societe> )
* Chaque euro investi pour le développement de la pratique du vélo rapporterait d’ici 2030, selon le scénario mis en place, de 4 à 13 € ; le nombre d’emplois dans le secteur serait multiplié par 6, les ventes de vélos multipliées par 3,5, les recettes du secteur touristique liées au vélotourisme multipliées par 5 et l’économie en matière de soins de santé multipliée par 11