ACTION

Action de prévention "la santé à vélo"

Air Extérieur Santé-Environnement

Mots clés
mobilité santé vélo

Il est aujourd'hui établi que l'activité physique est un facteur de prévention de certaines maladies chroniques. En effet, la sédentarité est reconnue comme un facteur de mortalité et favorise le surpoids et l'obésité. L'activité physique est également bénéfique pour la santé en ce qu'elle permet de prévenir ou de contribuer à traiter certaines maladies cardio-vasculaires et a un effet préventif démontré sur plusieurs types de cancer.

Face à l'augmentation des maladies liées à la sédentarité, de nombreux rapports scientifiques ont démontré la nécessité d'une activité physique régulière, comme la pratique du vélo ou de la marche (1). Ces modes de transports actifs conviennent en effet à presque tout le monde et peuvent aisément s'intégrer dans un emploi du temps même chargé, par exemple lors des déplacements quotidiens.

De plus, la promotion des déplacements à vélo, qui n'émettent pas de polluants nocifs pour la santé, permet, par la réduction des déplacements motorisés, d'améliorer la qualité de l'air et ainsi de réduire le risque de maladies respiratoires.

Pour ces diverses raisons et dans le but de sensibiliser la population aux bienfaits des mobilités actives sur la santé, l'association le Vieux biclou a proposé en 2021 une action de sensibilisation appelée « la santé à vélo ».

Le Vieux biclou a comme vocation principale la promotion des mobilités écologiques, économiques et favorables à la santé. Avec son atelier participatif d'auto-réparation, l'association aide les usagers à réparer eux-mêmes leur bicyclette et à devenir autonomes dans son entretien et son usage. Le Vieux biclou propose également, entre autres, des cours de vélo-école pour adultes débutants ou pour les aider à s'insérer sans crainte dans le trafic urbain.

Le projet « la santé à vélo », cofinancé dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement 3 (PRSE3), s'est adressé aux professionnels de la santé (en particulier les médecins généralistes et quelques kinésithérapeutes) pour leur apporter des outils pour l'organisation d'actions de prévention. Concrètement, le projet met à disposition des médecins intéressés des supports de communication (poster, flyers) spécifiques à la thématique vélo&santé et développés dans ce cadre, ainsi que des informations pratiques pour débuter le vélo ou se remettre en selle.

Dans le cadre de l'action, une trentaine de professionnels ont été contactés et sensibilisés, le matériel leur a été distribué.

Les médecins intéressés peuvent toujours contacter l'association par

Mise à jour de cette page :
31/03/2022

Personne contact

Maud
LE HAY
Coordinatrice
contact@vieuxbiclou.org
09 54 55 27 44

Adresse

5 rue de la poésie
34090 Montpellier
France

Consulter la carte

Porteur

- Le Vieux Biclou
  34000 Montpellier

mail, contact@vieuxbiclou.org, ou par téléphone au 09 54 55 27 44. Des kits de sensibilisation « la santé à vélo » pourront leur être envoyés à leurs frais.

(1) La Stratégie nationale de santé 2018-2020 prévoit d' « encourager la pratique d'une activité physique à tous les âges de la vie, notamment grâce au développement de l'offre de pratique, à des aménagements de l'espace public favorisant le temps passé dans les espaces de nature et le développement des mobilités actives, dont la marche et le vélo pour les déplacements du quotidien.» (p.13)

Informations sur l'action

Publics/participants

— Professionnels
— Tout public

Date de réalisation / période de réalisation

— jeu 05/09/2019 - 12:00 - ven 17/12/2021 - 12:00

Parties prenantes, partenaires du projet ou de l'action

— ARS Occitanie