

FICHE1/7 » LES BIENFAITS DU VÉLO AU NORD ET AU SUD

À travers l'Asie du Sud, des véhicules à pédales auxquels sont attachés des remorques, des paniers et des plateformes de chargement transportent tout, depuis des passagers jusqu'à des cochons couinant ou des sacs de riz.



Les travailleurs de la santé au Nicaragua traversent la campagne à vélo pour rendre visite à des parents éloignés, et au Kenya les fermiers livrent leur lait à vélo.



*Cycliste, Mangkutana,
Indonésie.*

Les postiers australiens pédalent à travers la ville avec leurs sacs de courrier, les employés dans les villes européennes se rendent souvent à leur lieu de travail à vélo, et des milliers de coursiers filent à côté des voitures à l'arrêt dans les centres urbains d'Amérique du Nord.¹



Le module *L'histoire du vélo : ici et ailleurs* trace les grandes lignes de l'utilisation du vélo à travers le monde depuis la moitié du XIXe siècle. En y regardant de plus près, on constate que les bienfaits de la bicyclette dans la vie quotidienne sont multiples et varient d'une personne à l'autre.

Dans la vidéo *Un regalo que mueve*, des partenaires cubains de Cyclo Nord-Sud de Cuba partagent avec nous les nombreux avantages que le vélo leur apporte dans leur vie.

À partir des divers aspects explorés ci-dessous, nous pouvons prendre conscience des multiples avantages que représente une utilisation accrue des vélos et ce dans les pays en voie de développement autant que dans les pays développés.²

Grâce à la bicyclette, on vit et on respire, on bouge et on se rencontre. Toutes les études montrent que les effets sur la santé sont bénéfiques à partir d'une demi-heure de vélo par jour : l'espérance de vie augmente même de deux ans, risque d'accident inclus.³ Il est donc dangereux de ne PAS faire du vélo!

10 raisons de faire du vélo

1. Propreté atmosphérique : pas de gaz à effet de serre, pas de pluies acides, pas de smog urbain, pas de manganèse, benzène, HAP, et autres polluants qu'exhalent les automobiles.
2. Propreté aquatique : pas de tache d'huile, sels déglacant, liquides à pare-brise, rinçage de cales ou naufrages de pétroliers, tous des polluants reliés à l'usage de l'automobile.
3. Paix acoustique : le vélo est silencieux, pas de ce bruit de moteurs qui nous force à fermer les fenêtres en été, car même si l'oreille n'a pas de paupières, elle a tout de même besoin de repos.
4. Efficacité : c'est un véhicule fluide qui ignore la congestion, vous transporte de porte à porte, s'accommode de trajets compliqués et peut transporter jusqu'à dix fois son propre poids.
5. Sécurité : le vélo ne tue pas, ou très rarement, comparé à l'automobile qui tue chaque année plus de 1/4 de million d'individus à l'échelle mondiale, bien plus que toutes les guerres.
6. Économie : le vélo ne coûte presque rien à son propriétaire, contrairement à l'automobile qui accapare 25 à 40% du budget familial et d'énormes tranches de fonds publics.

7. Espace : le vélo s'accommode de petits coins, alors que l'auto se réserve toute une surface à la maison, au travail, au centre d'achats, nécessite 44 m² pour rouler, contre 6m² pour un vélo.
 8. Énergie : le vélo nécessite une énergie musculaire qui se tonifie à l'usage, alors que l'auto nécessite 1 630 litres de pétrole par an, dont seulement 15 % sert aux déplacements réels.
 9. Santé physique : 30 minutes par jour, cet exercice sans impact, facile à intégrer aux activités quotidiennes, peut vous permettre d'ajouter 2 ans à votre espérance de vie.
 10. Et le plus important : le vélo, c'est l'fun! Plaisir de l'équilibre dans le mouvement, de l'accomplissement de soi et des surprises de la découverte! Sans compter les bienfaits collatéraux d'arriver de bonne humeur à l'école, au bureau ou à la maison!
-

1. Benoît Lambert, Cyclopolis, ville nouvelle : contribution à l'histoire de l'écologie politique, Georg éditeur, 2004, p. 85, citant Marcia D. Lowe, « Le développement des villes » in L'État de la planète 1992, Washington, D.C., Worldwatch Institute, p.8.
2. Une discussion plus détaillée sur l'emploi des termes « Nord » et « Sud » se retrouve au module [La solidarité internationale](#) de cette trousse.
3. [Radio Canada, Faire du vélo pour vivre plus longtemps.](#)