

## 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.<sup>1</sup>



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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup> 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 m<sup>2</sup> pour rouler, contre 6m<sup>2</sup> 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.](#)