



L'activité physique réduit l'ensemble des causes de mortalité !

Une récente étude réalisée en Nouvelle-Zélande montre que l'utilisation du vélo pour les déplacements domicile-travail permet une réduction du taux de mortalité globale de 10%.. Cette réduction étant plus importante pour les risques cardiovasculaires avec une diminution allant jusqu'à 20%.

Cette étude a suivi plus de 15 millions de personnes sur une période de 15 années. Les actifs sont interrogés sur le moyen de transport qu'ils utilisent pour se rendre sur leur lieu de travail.

En effet, l'utilisation d'un moyen de transport actif comme le vélo permet une réduction de la pollution de l'air et du risque d'accident de la circulation, une augmentation de la pratique d'activité physique.

Les auteurs souhaitent un engouement des pouvoirs publics à encourager la pratique du vélo et décourager l'utilisation de la voiture. En effet, la volonté est d'engager un changement de culture pour accroître les mobilités actives.

Source : Shaw C. et al, Is mode of transport to work associated with mortality in working-age population ? Repeated census-cohort studies in New-Zealand 1996, 2001 and 2006, International Journal of Epidemiology, 2020, 1-9