

FACTSHEET: 5 raisons pour la promotion du vélo!

### 1. Des salariés plus performant

Ceux qui sont venus au travail à vélo sont en meilleure forme et plus performants lorsqu'ils rejoignent leur poste. Ils font quelque chose pour leur santé, sont plus rarement malades - et ont donc moins de jours d'absence - et savent mieux gérer le stress.

### 2. Bonne ambiance dans l'entreprise

Les campagnes et actions en faveur du vélo contribuent, comme d'autres actions internes, à une bonne ambiance au sein de l'entreprise. Les actions, concours et excursions permettent en effet au personnel de partager des expériences à un niveau différent et dans un cadre plus détendu.

### 3. Image moderne

Vous vous positionnez comme une entreprise qui se préoccupe de la santé et du bien-être de son personnel et d'une approche durable de la mobilité. En outre, de nombreux cyclistes semblent physiquement plus dynamiques, ce qui ne peut que se répercuter positivement sur l'image de l'entreprise.

### 4. Moins de frais

Dans de nombreuses entreprises, les places de parking sont rares. L'aménagement et l'entretien de parkings est une opération coûteuse. Bien souvent, de précieuses parcelles qui pourraient servir au développement de l'entreprise sont mal exploitées comme parkings.

### 5. Une action clé en mains

A vélo au boulot 2006 a démontré que les entreprises pouvaient agir énormément avec très peu de moyens. L'action a enthousiasmé non seulement les entreprises concernées mais également les participants eux-mêmes.

#### Bases:

#### Un mouvement régulier a sur la santé présente les avantages suivants :

- Diminue de 50% le risque d'avoir des maladies des **vaisseaux coronaires, ou diabète de l'âge adulte ou surpoids**
- Diminue de 30% le risque d'avoir de l'**hypertension artérielle**
- Diminue le risque d'avoir de l'**ostéoporose, un infarctus ou d'attraper le cancer de l'intestin ou du sein**
- À des effets positifs sur le taux de graisses dans le sang, p. ex. sur le **cholestérol**
- Soulage **les craintes et le stress**
- Une meilleure protection lors **de chutes**
- Augmente les effets positifs pour **la mémoire et le bien-être**

#### Economie sur les frais de personnel

Dans une entreprise industrielle norvégienne le nombre de jours d'arrêt maladie est descendu autour de la moitié après que l'entreprise ait offert aux 610 collaborateurs un vélo. Cela correspond à une économie sur les frais de personnel d'un montant de 225'000 Euros.

#### Le vélo n'est pas plus dangereux

Si l'on ne tient compte que des risques d'accident sur le trajet professionnel (c'est-à-dire sans les kilomètres "sûrs" sur autoroute), ceux-ci sont moins élevés à vélo qu'en voiture dans le groupe d'âge des 18 à 50 ans.

#### Les cyclistes respirent moins de gaz d'échappement

Différentes études démontrent que les automobilistes sont exposés à des concentrations plus élevées de substances toxiques. Même en tenant compte du volume respiratoire supérieur (Ø 2,3 fois) en raison de l'effort, les cyclistes absorbent moins de polluants que les automobilistes. De plus, ils résistent mieux aux effets de la pollution atmosphérique grâce à l'entraînement physique.