

Bénéfices sanitaires de l'utilisation des transports actifs

A pied, à vélo, bien dans ma ville, Dijon, 18/09/2019
Benjamin Larras, Onaps

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



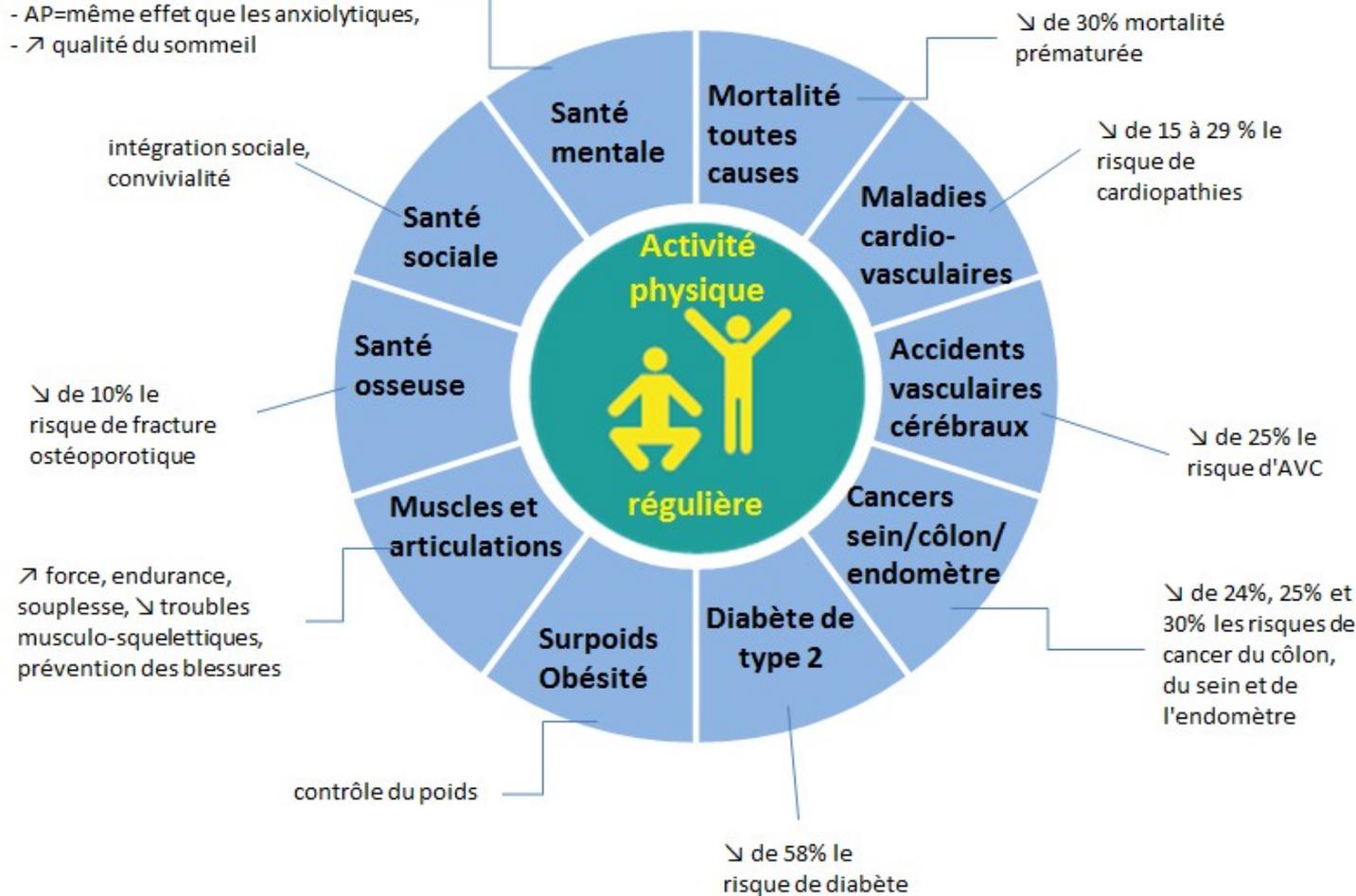
CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



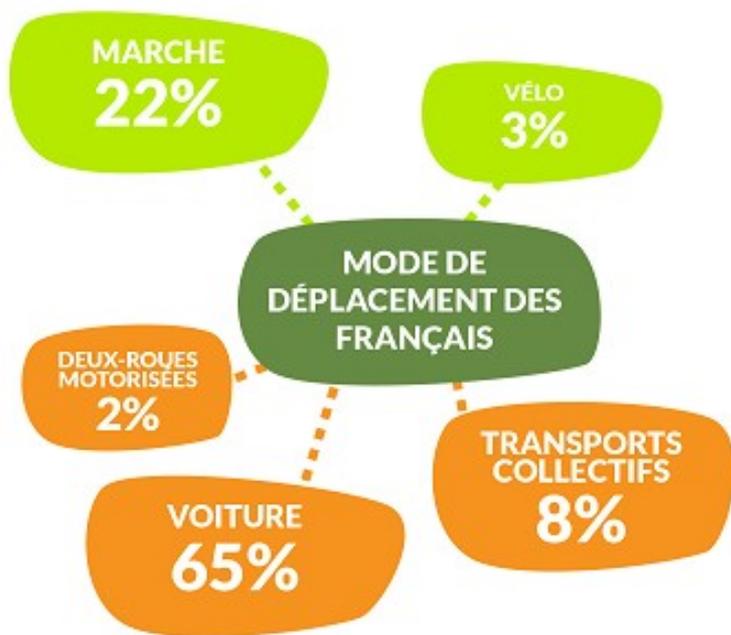
UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concertation

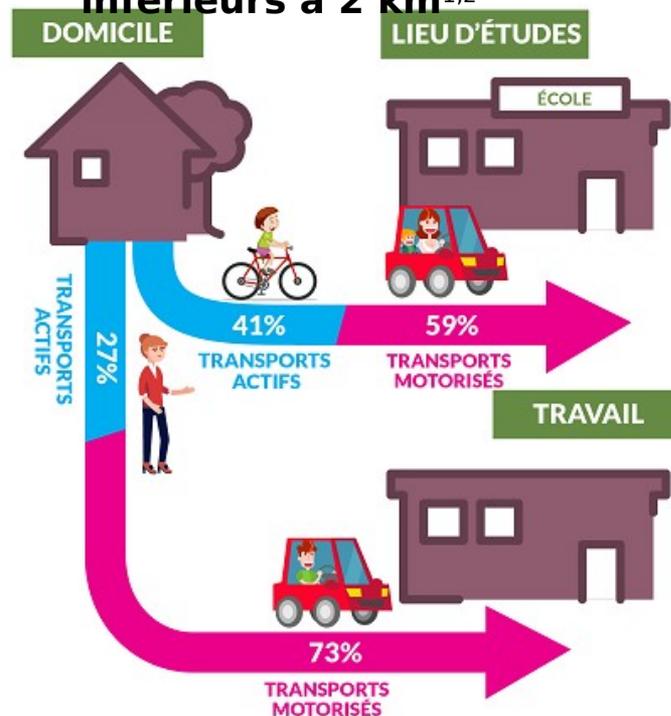
- ↘ de 30% dépression, même effet qu'un traitement antidépresseur;
- AP=même effet que les anxiolytiques,
- ↗ qualité du sommeil



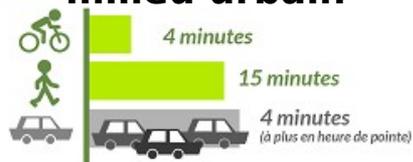
Mode de transports utilisés (tous types de déplacements)¹



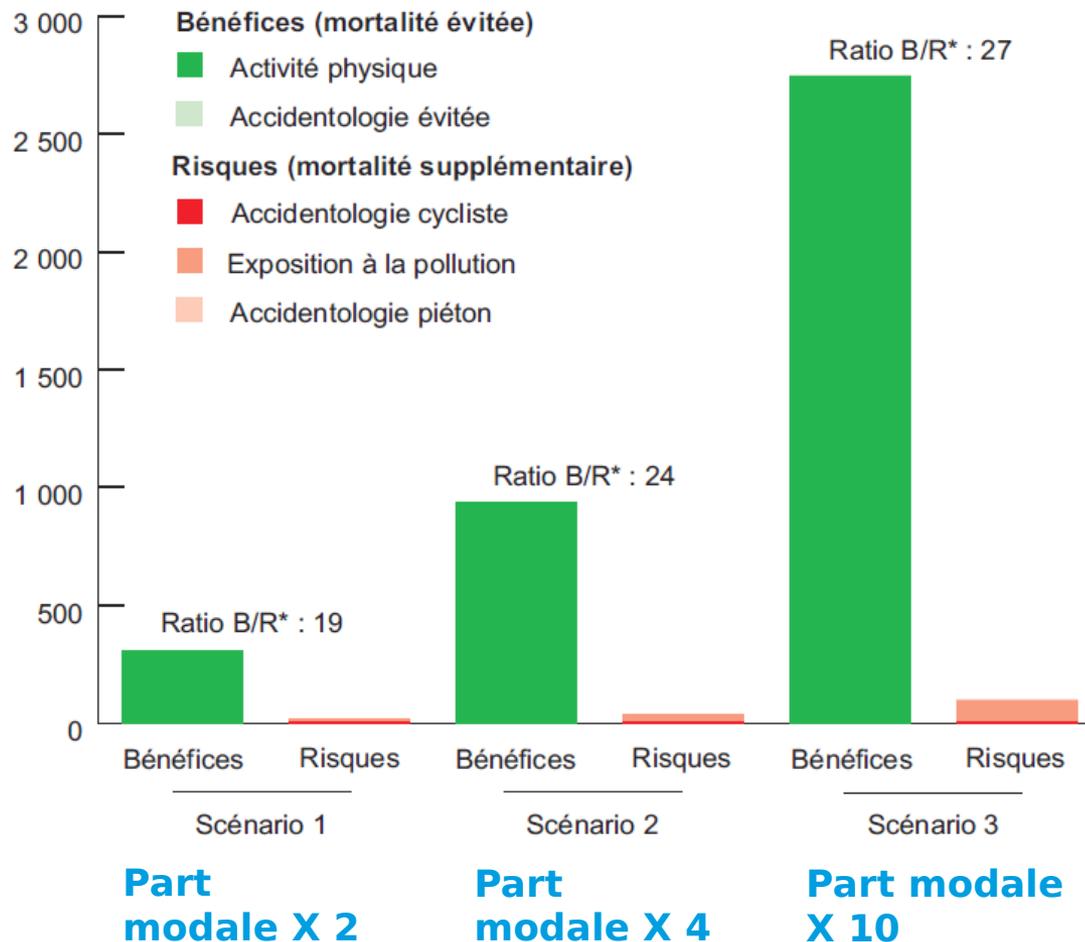
Trajets domicile-travail et domicile-lieu d'études inférieurs à 2 km^{1,2}



Temps moyen pour 1 km en milieu urbain



Synthèse des résultats sur la mortalité en Île-de-France



Merci de votre attention

www.onaps.fr

[@onaps_officiel](#)

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concentration