



ATELIER n°3

Au-delà des idées reçues sur la marche

Vos leviers pour encourager le mouvement

Mobilité piétonne Suisse
Projet Mobilité active & Santé
Jenny Leuba

Mobilité active
& santé



mobilite-sante.ch
jenny.leuba@mobilite-sante.ch



**Veillez utiliser les ascenseurs,
l'accès aux étages nécessitant une clé**



1. Être physiquement actif \neq faire du sport



2. A pied on ne va pas loin





3. En vélo électrique, pas de bénéfice santé

Parcours 5 km à Lausanne, 178m dénivelé (montée).

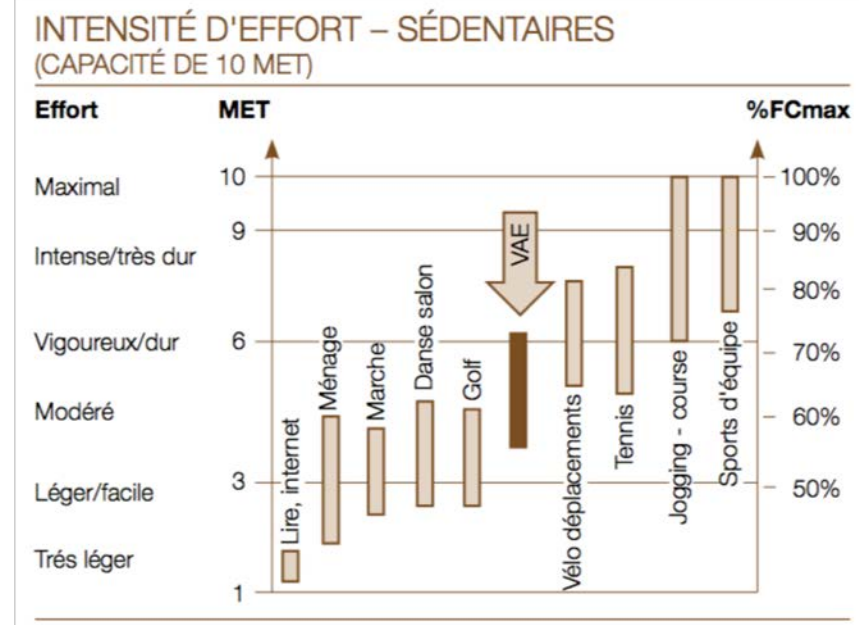
🚶 VAE: 19 minutes, plus vite qu'en TP, (sans transpirer)

🚲 Vélo, 3 abandons, transpiration forte

🚶 à pied, 1,7km (montée), 22 minutes

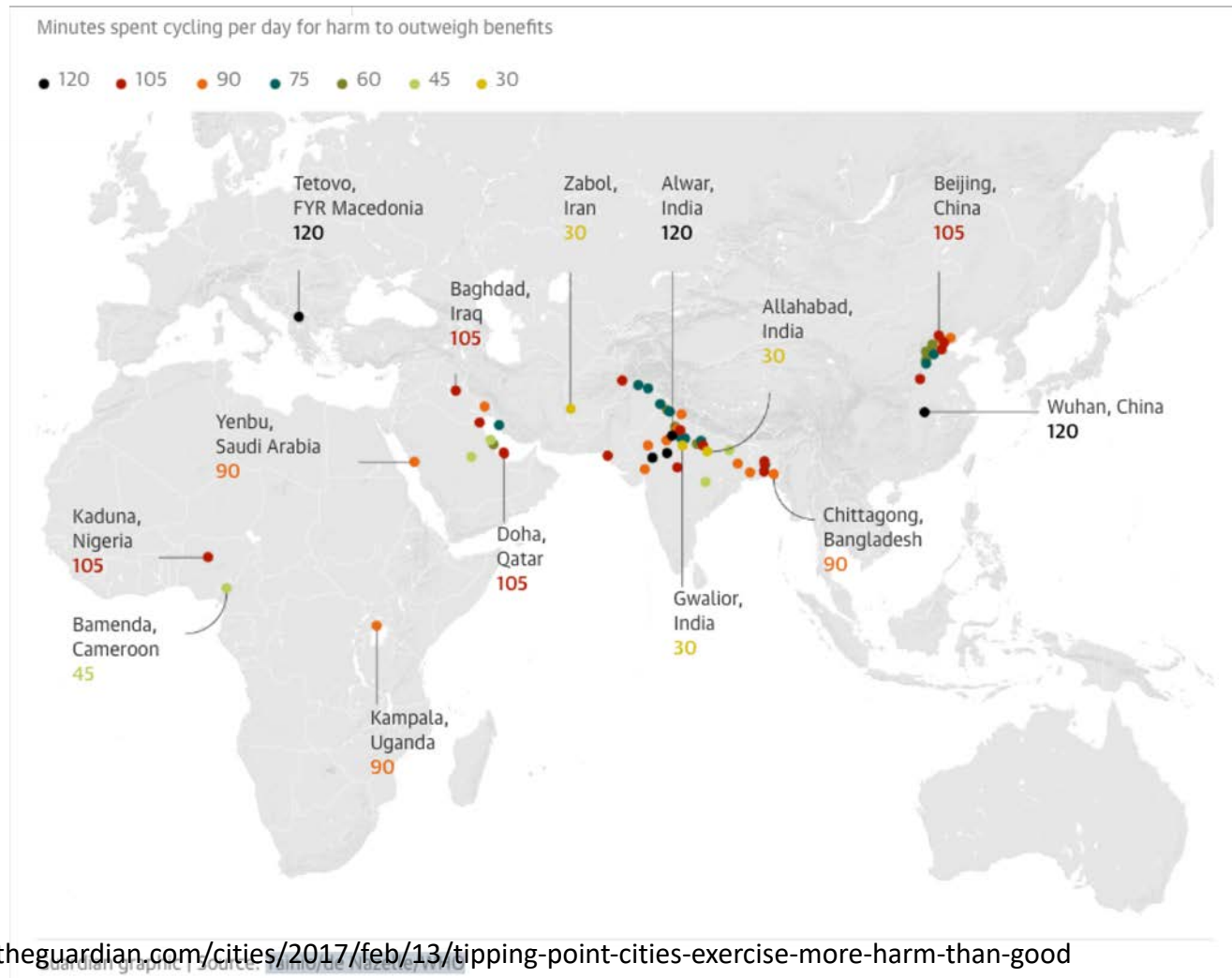
-> Effet sur la santé du VAE comparable à la marche

Source: Rouler en vélo électrique: bon pour la santé ou paresse dangereuse à deux-roues?, Conférence Vélo Suisse, 1/17, Boris Govanovic, Méd. Du sport





4. Air pollué: Faire du vélo est contreproductif



<https://www.theguardian.com/cities/2017/feb/13/tipping-point-cities-exercise-more-harm-than-good>



5. Accident: Faire du vélo est dangereux

Nb de tours du monde avant un accident grave

20-60 ans

80+





Facteurs Freins - Moteurs

J'y vais à pied!

...ou justement
pas.

Pourquoi ?



Leviers

Pour que mon quartier / ma ville invite plus à bouger

🚶 Quelle action ?

🚶 Avec qui ?





**Mobilité active
& santé**

 fb.com/mobilite.pietonne/
 [@fussverkehr](https://twitter.com/fussverkehr)
 [fussverkehr](https://instagram.com/fussverkehr)
 linkedin.com/company/fussverkehr

Jenny Leuba – Mobilité piétonne Suisse
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich
mobilite-sante.ch
jenny.leuba@mobilite-sante.ch