



## Sédentarité

La sédentarité augmente le risque de développer des **pathologies chroniques** : diabète, maladies cardiovasculaires, cancers des poumons, du côlon... et a des impacts sur la **santé mentale** (isolement, dépression...)

**La sédentarité tue davantage que le tabac ou que l'obésité !**  
Usage des mobilités actives = lutte contre la sédentarité



**La pratique du vélo permet d'évacuer le stress et l'anxiété !**

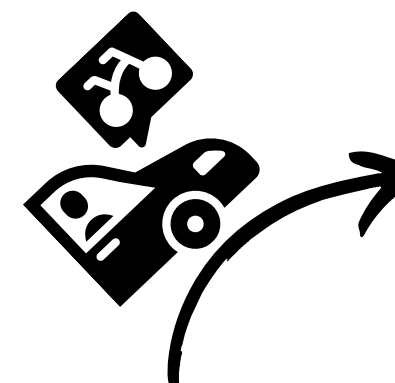


## Bien-être social et mental

La mobilité a des effets sur le bien-être social et mental car **elle génère des situations spécifiques.**

Le **stress** est par exemple un effet négatif qui peut être associé aux situations d'embouteillage et qui influe sur la santé mentale.

**A vélo, on est 2 à 3 fois moins exposé aux polluants de l'air qu'en voiture dans les embouteillages**



## Pollution sonore



**80 %** des bruits émis proviennent des **transports motorisés.**

En France, **25 millions de personnes** sont affectées : stress, troubles du sommeil, obésité, diabète, anxiété, dépression, troubles d'apprentissage et de la concentration, etc.



**Les mobilités douces le sont aussi pour nos oreilles !**



## Pollution atmosphérique & Maladies respiratoires

**La combustion des énergies fossiles** est un des principaux facteurs de pollution atmosphérique et provoque de graves maladies respiratoires.

C'est une cause importante de **mortalité** : **40 000 décès par an en France.**

Organisé par :



Financé par :



agence nationale de la cohésion des territoires





## Pour aller plus loin :

- [ADEME - La pollution de l'air en 10 questions](#)
- [Ministère de la Transition Ecologique - Bruit, nuisances sonores et pollution sonore](#)
- [Fédération française de cardiologie - La sédentarité tue au moins autant que le tabac !](#)
- [Vivons Vélo - Le vélo, votre meilleur allié contre le stress et l'anxiété](#)

Organisé par :



Financé par :



agence nationale  
de la cohésion  
des territoires

