



DIX MILLE PAS ET PLUS

LE VÉLO ÉLECTRIQUE POUR SE REMETTRE EN SELLE

Par PASCALE SANTI

Vous avez peut-être trouvé un vélo à assistance électrique (VAE) au pied du sapin de Noël, ou pas. Car victimes de son succès, plusieurs fabricants font face à des pénuries. Les ventes ne cessent d'augmenter, dopées par le contexte sanitaire qui pousse les Français à bouder les transports en commun. Nous l'avions déjà évoqué dans cette chronique.

« Il est devenu la star de ces dernières années, résume Olivier Schneider, président de la Fédération des usagers de la bicyclette (FUB). Quand j'ai acheté le mien il y a une dizaine d'années, il se vendait par an ce qu'il se vend aujourd'hui par semaine. » Le VAE représente aujourd'hui près d'un quart des vélos adultes vendus par an (500 000 sur 2 millions en tout), selon la FUB, alors qu'ils ne comptaient que pour 7 % du parc utilisé, selon une enquête de l'Observatoire du tourisme à vélo rendue publique en mai 2018. Loin de n'être qu'un effet de mode, il est souvent adopté par des personnes qui se déplaçaient auparavant en voiture.

On le sait, le vélo est bon pour la santé, avec des bénéfices largement supérieurs aux risques. Les études scientifiques sont unanimes : il diminue la mortalité, améliore la fonction cardiorespiratoire, le moral, permet de diminuer le diabète, l'obésité... Moins étudié, le VAE dispose lui aussi d'atouts. En termes de MET

(équivalent métabolique), il se situe autour de 5 ou 6, soit entre la marche (3,5 MET) et le vélo standard (de 6 à 7 MET). L'équipe du professeur Jean-Luc Bosson, chercheur et médecin de santé publique au CHU de Grenoble, accompagne des personnes malades pour leur mettre, ou remettre, le pied à l'étrier grâce au VAE. L'étude Oncovélis, réalisée avec une quinzaine de patientes, qu'il a coordonnée et qui est en cours de publication, porte sur la réhabilitation physique. « Ces femmes touchées par un cancer du sein, fatiguées par les traitements, déconditionnées physiquement, sont parvenues à aller au sommet d'un col de 1 300 mètres à vélo », souligne Jean-Luc Bosson.

Créer de la motivation

Selon ce spécialiste, le VAE permet d'adapter le niveau à chaque personne, sans décourager les plus faibles, qui, ainsi, ne se sentent pas stigmatisés. Il aide ainsi à parcourir de plus grandes distances, en famille, à plusieurs, même si les conditions physiques sont différentes, ce qui crée une motivation supplémentaire.

Jean-Luc Bosson réfute l'argumentaire disant que ces personnes « n'ont qu'à faire du vélo », car, selon lui, le VAE est aussi une activité physique. Une revue de la littérature scientifique publiée fin 2018 dans *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, impliquant au total 300 participants, a montré que le

VAE améliore les capacités cardiorespiratoires des personnes physiquement inactives. « Notre but est d'être le trait d'union, de reconditionner les gens physiquement, psychologiquement, pour les amener à poursuivre l'activité physique », poursuit-il. Des travaux sont en cours portant sur 56 patients touchés par la fibromyalgie et des personnes affectées par le diabète ou l'obésité.

Une étude conduite par le docteur Bruno Chabanas, médecin du sport au service de santé universitaire de l'université Clermont Auvergne, et l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), a porté sur une trentaine de personnes qui font du VAE dans la vie réelle. Les résultats, présentés à une conférence de l'Eupha (European Public Health) fin 2019, ont mis en évidence que, après quatre à cinq mois, les utilisateurs de vélo électrique augmentent sensiblement leur activité physique totale, voient leur capacité cardiorespiratoire (VO₂ max) améliorée, mais aussi leur profil d'adiposité, et leur santé mentale. En revanche, la sédentarité est restée à des niveaux élevés, entre huit à neuf heures par jour. Ces travaux, en cours de publication, montrent que « le vélo à assistance électrique apporte des bénéfices probants, et qui semblent durables au cours du temps », précise Bruno Chabanas, qui en a fait son sujet de thèse. Alors, à l'heure des résolutions, enfourcher le vélo, même électrique, pourrait en être une. ■