



**Auvergne
Rhône-Alpes**
Énergie Environnement



En partenariat avec :



Communiqué de presse

Lyon, le 19 juillet 2021

UNE EXPÉRIMENTATION MENÉE À LYON PROUVE L'INTÉRÊT DES MOBILITÉS ACTIVES POUR LA SANTÉ

L'opération menée en 2020 à Lyon dans le cadre d'un projet européen atteste que la pratique de la marche à pied ou du vélo est positive pour la santé et le bien-être. Les conclusions de cette expérimentation impliquant 50 agents de la Métropole de Lyon constituent un plaidoyer en faveur des mobilités actives.

L'argument de la santé et du bien-être peut-il être avancé pour inciter les citoyens à privilégier les mobilités actives (marche à pied, vélo) plutôt que la voiture individuelle ou les transports en commun ? Pour répondre à cette question, l'agence régionale Auvergne-Rhône-Alpes Énergie Environnement (AURA-EE) et ses partenaires ont mené une expérimentation originale dans le cadre du projet européen MELINDA. Ce projet est financé à hauteur de 1,8 million d'euros, sur la période 2018-2021, par l'Union européenne dans le cadre du programme Interreg Espace alpin ; il a pour objectif de tester et de valider des dispositifs incitant à la pratique des mobilités durables.

Cette expérimentation a été conduite sur le territoire de la métropole lyonnaise tout au long de l'année 2020. Baptisée Mille Bornes « 6 mois pour changer de comportement de mobilité », elle a consisté à mesurer l'impact sur la santé et le bien-être du basculement d'un mode de déplacement reposant sur l'utilisation majoritaire de la voiture ou des transports en commun vers la marche à pied ou le vélo, auprès de 50 agents volontaires de la Métropole de Lyon. Chacun d'eux s'est vu remettre une montre connectée permettant de mesurer l'activité physique quotidienne. Les participants ont bénéficié d'une visite médicale en début d'expérimentation, puis d'une autre à la fin, au sein du service de médecine du sport de l'hôpital de la Croix-Rousse, et ont répondu à deux questionnaires destinés à une évaluation qualitative de l'expérience.

Avec le soutien de :



Moins essoufflés, moins fatigués

Les résultats, présentés le 28 juin 2021 lors d'un séminaire en visioconférence réunissant des représentants de l'ADEME et des Régions Bourgogne-Franche-Comté, Grand Est, Guadeloupe et Réunion, prouvent un effet positif sur la santé et surtout sur la qualité de vie des participants. Après six mois d'expérimentation, entre juin et décembre 2020, ceux-ci témoignent des effets positifs ressentis : une majorité d'entre eux se sent « *moins essoufflée* », « *moins fatiguée* », font part d'un sommeil de meilleure qualité et assurent avoir renforcé leur musculature. « *Beaucoup de participants évoquent une diminution de leur stress et un gain d'énergie* », complète Xavier Brisbois, psychologue social spécialiste des changements de comportement qui a mené et analysé l'enquête qualitative. Les participants ont effectivement modifié leurs habitudes de déplacement, au détriment des modes motorisés et au profit des mobilités actives : ils ont moins utilisé la voiture et/ou les transports en commun pour leurs trajets domicile-travail, ils ont davantage marché ou pédalé et ce, de façon durable ; les données fournies par les montres connectées indiquent que leur nombre de pas est passé de 68 184 en juin 2020 à 80 862 en octobre 2020. La crise sanitaire, qui s'est traduite notamment par le développement du télétravail, ne saurait expliquer à elle seule ces changements de pratiques. « *Les personnes sont satisfaites d'avoir participé à l'opération*, souligne Xavier Brisbois. *Les critiques éventuelles ne portent pas sur l'expérimentation elle-même mais sur les difficultés qu'elles ont pu rencontrer en adoptant des mobilités actives, notamment sur les problèmes de pratique du vélo en ville. Ce qui tend à indiquer que les participants sont devenus des militants des mobilités actives !* »

Collaboratrice au sein des services de la Métropole de Lyon, Laurence L. a participé à l'expérimentation, troquant voiture et ticket de tramway contre le vélo. Elle confirme que, si l'expérience n'a pas eu d'impact visible sur sa santé, « *elle a eu un effet positif sur son moral et [l'a] aidée à mieux gérer son stress* ». Après avoir participé à l'opération pendant six mois, elle reste fidèle à son vélo pour se rendre à son travail, avec le sentiment de « *faire une bonne action pour elle et pour le territoire* ». De manière générale, interrogés sur leurs motivations à participer à l'opération, les agents de la métropole ont placé la santé en première place, devant le changement d'habitudes, l'écologie et le fait de « *rendre service à la collectivité* ». Si la plupart d'entre eux s'avouent « *tentés* » par un changement de leurs modes de transport, avant comme après l'opération, ils sont généralement freinés par la faisabilité, estimant que le passage à la marche à pied ou à vélo n'est pas facilement réalisable.

Le suivi médical et l'accompagnement, facteurs de succès

La prochaine étape du bilan Mille Bornes « 6 mois pour changer de comportement de mobilité » consistera à décrypter les résultats des examens médicaux réalisés en début et en fin d'opération à l'hôpital de la Croix-Rousse, établissement des Hospices civils de Lyon. « *Le partenariat avec l'hôpital est important dans cette opération*, souligne Lucie Verchère, chargée de mission "Temps et services innovants" à la direction de la Prospective et du Dialogue public de Lyon Métropole. *Il permet de crédibiliser l'expérience auprès des participants.* » L'autre facteur de réussite du projet réside dans l'accompagnement des participants : « *Il ne suffit pas d'équiper les volontaires d'une montre connectée*, résume Lucie Verchère. *Le suivi de proximité a été essentiel, avec cette dimension ludique que traduit bien le nom du programme. Résultat : six mois après la fin de l'expérimentation, 34 des 50 participants étaient encore présents à la réunion de bilan.* »

Il était prévu que le projet MELINDA soit également déployé dans le Grand Anancy, cette fois auprès du grand public et non des seuls collaborateurs de la collectivité. L'expérimentation a été repoussée du fait de la crise sanitaire.

À propos d'Auvergne-Rhône-Alpes Énergie Environnement (AURA-EE)

Opérateur privilégié de la Région, partenaire de l'ADEME et de nombreux acteurs régionaux et locaux, l'agence Auvergne-Rhône-Alpes Énergie Environnement (AURA-EE) démultiplie les politiques régionales de l'énergie et de l'environnement auprès des territoires, qu'elle accompagne dans la définition et la mise en œuvre de solutions et de stratégies locales de transition. Fondée en 1978, elle emploie 30 personnes, compte 80 adhérents et conduit ou accompagne chaque année plus de 70 projets. AURA-EE est membre du Réseau des agences régionales de l'énergie et de l'environnement (RARE) et de la Fédération européenne des agences et des régions pour l'énergie et l'environnement (FEDARENE).

À propos de la Métropole Lyon

La Métropole de Lyon compte 59 communes et 1,4 million d'habitants. Son engagement dans le projet MELINDA s'inscrit dans sa stratégie autour de l'incitation au changement de comportement pour les trajets domicile-travail, pilotée par sa mission des temps.

À propos du Grand Anancy

La communauté d'agglomération d'Anancy regroupe 34 communes et compte près de 208 000 habitants. Territoire à énergie positive pour la croissance verte (TEPOS/TEPCV), le Grand Anancy a fait de la préservation de l'environnement une priorité.



Mobilité active, Lyon - crédit photo : Arnaud Bouissou / Terra



Contacts presse

Agence plus2sens – 04 37 24 02 58

Laurence Nicolas - laurence@plus2sens.com

Carmela Silletti - carmela@plus2sens.com