

Franciliens + transports en commun = Champions de l'activité physique au quotidien

Le STIF, autorité organisatrice des transports publics d'Ile-de-France, et l'Inserm, Institut national de la santé et de la recherche médicale, dévoilent les résultats d'une étude* mesurant l'activité physique liée aux déplacements quotidiens des Franciliens. Cette étude met en évidence que l'usage des transports en commun contribue de manière significative à l'activité physique des Franciliens, un comportement important pour rester en bonne santé.

En Ile-de-France, prendre les transports en commun génère pour leurs utilisateurs 27 minutes d'activité physique !

L'étude révèle que si le vélo est à l'origine de l'activité physique dite modérée ou vigoureuse la plus importante dans le cadre des déplacements quotidiens, les utilisateurs de bicyclettes ne représentent que 2% de la population d'Ile-de-France. En seconde position, ce sont les transports en commun qui génèrent le plus d'activité physique pour leurs utilisateurs : en effet, les 29% de Franciliens qui utilisent les transports en commun au quotidien effectuent en moyenne **27 minutes d'activité physique** par jour avec ce mode de transport, soit une dépense de 180 kcal.



Voyageurs en correspondance dans le métro parisien

On a tendance à l'oublier mais les voyageurs qui utilisent le bus, le métro, le tramway, le train, le RER (ou une combinaison de ces modes au cours d'un même déplacement) font généralement une partie du trajet à pied. Les transports en commun offrent de nombreuses occasions aux voyageurs de marcher, que ce soit entre le point de départ ou d'arrivée d'un déplacement et les stations de transport en commun ou pour les correspondances.

En moyenne, les déplacements en transports en commun génèrent même davantage d'activité physique au quotidien pour leurs utilisateurs que les déplacements effectués uniquement à pied puisque les personnes qui utilisent la marche à pied réalisent en moyenne 16 minutes d'activité physique par jour dans le cadre de ces déplacements marchés.

Les Parisiens sont les plus actifs lors de leurs déplacements quotidiens

La durée moyenne d'activité physique réalisée par les Franciliens pour leurs déplacements au cours d'une journée diffère selon leur lieu de résidence. Parce qu'ils sont ceux qui se déplacent le plus et ont le plus recours aux modes de transports alternatifs à la voiture, les Parisiens s'avèrent être les plus actifs avec 29 minutes d'activité physique effectuées chaque jour lors de leurs déplacements. En effet, 30% de leurs déplacements se font en transports en commun et plus de la moitié à pied. Quant aux Franciliens de la petite et grande couronne, ils effectuent respectivement 22 minutes et 18 minutes d'activité physique pendant leurs trajets journaliers.

Encourager l'usage des transports en commun pour lutter contre la sédentarité

« Notre étude révèle que les voyageurs d'Ile-de-France qui font le choix des transports en commun réalisent en moyenne près de 30 minutes d'activité physique par jour, un jour de semaine, soit la durée moyenne préconisée par l'OMS et les autorités sanitaires nationales pour maintenir son état de santé et rester en forme. Au-delà des modes de transport strictement actifs tels que la marche et le vélo, la promotion du recours aux

Contacts Presse

- STIF : Hélène Duguet : 01 82 53 80 90 – helene.duguet@stif.info
- Inserm : 01 44 23 60 97 presse@inserm.fr

transports en commun semble constituer un levier particulièrement efficace pour élever le niveau d'activité physique de la population » précisent Basile Chaix, responsable scientifique de l'étude et Directeur de recherche à l'Inserm et Ruben Brondeel, doctorant sur le projet.

La lutte contre cette sédentarité est aujourd'hui un véritable enjeu de société et de santé publique. La sédentarité est d'ailleurs considérée par l'OMS comme le 4^{ème} facteur de risque de mortalité au niveau mondial. L'insuffisance d'activité physique est à l'origine de surpoids et d'obésité mais aussi la cause principale de nombreux cancers et maladies cardiovasculaires, qui représentent plus de 55% des 550 000 décès annuels en France. La marche sous toutes ses formes est l'activité physique la plus simple et accessible à tous.



Voyageurs circulant dans le pôle multimodal de Massy-Palaiseau

Le STIF agit pour une meilleure intermodalité des transports en Ile-de-France

L'étude menée avec l'Inserm démontre que l'usage des transports en commun présente des avantages pour la lutte contre la sédentarité des Franciliens. Encourager l'usage des transports en commun et ainsi l'activité physique des Franciliens au quotidien passe par une nouvelle organisation de l'intermodalité. Pour cela aucun type de mobilité n'est laissé de côté afin d'augmenter et de faciliter les connexions entre les différents types de transports en commun, le réseau du Grand Paris Express à venir et la voiture, le vélo, et les deux-roues motorisés. Pour renforcer l'offre de services facilitant et favorisant les modes de transports actifs et les transports collectifs, le STIF s'engage notamment à :

- développer et inciter l'usage du vélo avec le développement des espaces de stationnement des bicyclettes *Véligo* près des gares offrant une consigne collective sécurisée accessible par la carte Navigo, et un abri couvert en accès libre service,
- l'augmentation des parcs relais facilitant l'accès des voyageurs au réseau ferré grâce à l'aménagement de nouveaux parkings de stationnement à proximité des gares,
- et la mise en place d'un partage de la voirie plus équilibré notamment pour les bus afin d'assurer un service plus sécurisé et performant.

CHIFFRES CLES de l'étude :

- **41 millions de déplacements par jour** en Ile-de-France soit **3,87 déplacements par personne** et par jour en moyenne

Durée de l'activité physique en fonction des modes de transports des Franciliens

- **22 minutes** → durée moyenne de l'activité physique quotidienne effectuée par les Franciliens lors de leurs déplacements **tous modes de transports confondus**
- **8 minutes** → durée moyenne d'activité physique quotidienne effectuée par les utilisateurs de **modes de transports individuels motorisés** lors de leurs déplacements avec ces modes (voiture, deux-roues motorisés, taxi, etc.) soit 58 Kcal
- **16 minutes** → durée moyenne d'activité physique quotidienne effectuée par les Franciliens qui réalisent des déplacements entièrement en **marche à pied** lors de ces déplacements soit 103 Kcal
- **27 minutes** → durée moyenne d'activité physique quotidienne effectuée par les utilisateurs des **transports collectifs** lors des déplacements avec ce mode soit 180 Kcal
- **48 minutes** → durée moyenne d'activité physique quotidienne effectuée par utilisateurs du **vélo** lors de leurs déplacements avec ce mode

Durée de l'activité physique en fonction des lieux de résidence des Franciliens

- Les Franciliens résidant à **Paris** font **29 min. d'activité physique** lors de leurs déplacements quotidiens
- Les Franciliens résidant dans la **petite couronne** font **22 min. d'activité physique** lors de leurs déplacements quotidiens
- Les Franciliens résidant dans la **grande couronne** font **18 min. d'activité physique** lors de leurs déplacements quotidiens

*Méthodologie de l'étude :

L'étude est fondée sur le croisement des résultats de l'Etude Record GPS menée en 2012-2013 par l'Inserm, qui s'appuie sur une mesure objective et précise de l'activité physique réalisée au cours des déplacements par accélérométrie, et de l'Enquête globale transport 2010, pilotée par le STIF et la DRIEA dans le cadre de l'Omnil. Les résultats concernent les Franciliens âgés de 35 à 83 ans.

Contacts Presse

- **STIF : Hélène Duguet** : 01 82 53 80 90 – helene.duguet@stif.info
- **Inserm** : 01 44 23 60 97 presse@inserm.fr



Communiqué de presse

16 septembre 2016

A propos du STIF (Syndicat des Transports d'Ile-de-France)

Le STIF imagine, organise et finance les transports publics pour tous les Franciliens. Au cœur du réseau de transports d'Ile-de-France, le STIF fédère tous les acteurs (voyageurs, élus, constructeurs, transporteurs, gestionnaires d'infrastructures, etc.), investit et innove pour améliorer le service rendu aux voyageurs. Il décide et pilote les projets de développement des réseaux et de modernisation de tous les transports, dont il confie l'exploitation à des transporteurs.

Présidé par Valérie Pécresse, Présidente de la Région Ile-de-France, le STIF est composé de la Région Ile-de-France et des huit autres départements franciliens et porte ainsi la vision de l'ensemble des transports d'Ile-de-France (train, RER, métro, tramway, T Zen et bus). www.stif.info et www.stif.org

A propos de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale)

Créé en 1964, l'Inserm est un établissement public à caractère scientifique et technologique, placé sous la double tutelle du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et du ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes. L'Inserm est le seul organisme public français dédié à la recherche biologique, médicale et à la santé humaine et se positionne sur l'ensemble du parcours allant du laboratoire de recherche au lit du patient. Ses chercheurs ont pour vocation l'étude de toutes les maladies, des plus fréquentes aux plus rares.

L'Inserm soutient près de 300 laboratoires répartis sur le territoire français. L'ensemble des équipes regroupe près de 15 000 chercheurs, ingénieurs, techniciens, gestionnaires, hospitalo-universitaires, post-doctorants...

L'équipe Nemesis, dirigée par Basile Chaix, directeur de recherche Inserm, s'intéresse aux relations entre les environnements, la mobilité et la santé, en étudiant premièrement les effets des quartiers de vie sur la santé et deuxièmement l'impact des habitudes de transport sur la santé. L'équipe Nemesis appartient à l'Institut Pierre Louis d'Epidémiologie et de Santé Publique (IPLESP), qui dépend à la fois de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale, www.inserm.fr) et de l'Université Pierre et Marie Curie (www.upmc.fr).

Autres partenaires de l'étude : la direction générale des infrastructures, des transports et de la mer (DGITM) du Ministère de l'Ecologie, le Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement (CEREMA), la RATP, le Conseil Régional d'Ile-de-France, la Direction régionale et interdépartementale de l'équipement et de l'aménagement d'Ile-de-France (DRIEA).

Contacts Presse

- **STIF** : Hélène Duguet : 01 82 53 80 90 – helene.duguet@stif.info
- **Inserm** : 01 44 23 60 97 presse@inserm.fr