

Marche et vélo : moins de polluants dans l'air, mais plus de particules inhalées selon l'Inserm.

[Risques](#) | 20 janvier 2022 | [Nadia Gorbatko, journaliste Rédactrice spécialisée](#) ©
| [Actu-Environnement.com](#)



© [connel design](#)

Contrairement aux idées reçues, les mobilités actives, marche et vélo, exposeraient plus les individus aux particules issues du trafic routier que les [transports motorisés, individuels ou en commun](#). Telles sont les conclusions d'une étude menée par l'équipe de Basile Chaix, directeur de recherche à l'Inserm (Institut d'épidémiologie et de santé publique Pierre-Louis), entre 2018 et 2020, dans la métropole du Grand-Paris.

Équipés d'un capteur à l'épaule, 283 volontaires ont été suivis pendant six jours, durant leurs trajets et au repos. De quoi permettre à la fois la mesure de leur activité physique et celle de la concentration aérienne de carbone suie dans leur zone de respiration. Responsable d'atteintes neurologiques, cardiovasculaires et respiratoires, ce composant chimique présent dans l'air à l'état de particules est considéré comme l'un des meilleurs marqueurs du [trafic routier](#).

Au total, les scientifiques ont analysé près de 7 500 segments de déplacements, différenciés par modes de transport. Conclusion : sur une même période, les individus inhalent deux fois plus de carbone suie en déplacement qu'au repos. Par ailleurs, même si les polluants sont bien moins concentrés dans l'environnement du marcheur ou du cycliste que dans celui du conducteur de véhicule ou de l'utilisateur des transports en commun, [celui du métro notamment](#), son effort physique entraîne une ventilation par minute plus importante. Mécaniquement, il inhale plus de polluants : 0,94 microgramme de plus pour trente minutes de marche comparées à la même durée en tramway, par exemple. Cette dose augmente encore pour la pratique du vélo : 0,41 microgramme de plus pour trente minutes par rapport à la marche.

« *L'inhalation de polluants aériens ne constitue qu'un élément du tableau des bénéfices et des risques associés aux différents modes de transport [...]. Il faut également considérer les autres pièces du puzzle que sont l'exposition au bruit, le stress dans les transports et l'activité physique réalisée* », relativise toutefois Basile Chaix. De nouvelles études exploreront la réponse physiologique aux polluants aériens, en termes de pression artérielle et de fonction pulmonaire.