



## Faciliter la vie, la rendre plus agréable et plus efficace avec un vélo électrique

Catherine Payne, superviseure des opérations pharmaceutiques à l'hôpital général de Woodstock (Ontario), est récemment devenue une fière adepte du vélo électrique. Elle et son mari ont acheté leur vélo électrique en septembre 2022 chez Rad Power Bikes à Vancouver, en Colombie-Britannique. Son vélo est un modèle Rad Power 6 qu'elle a affectueusement baptisé "Mon p'tit cygne". Depuis qu'elle l'a acheté en 2022, Mme Payne utilise son vélo électrique comme un moyen de transport fiable qui lui permet d'effectuer ses allers-retours domicile-travail, mais aussi de se déplacer pour des loisirs tels qu'un trajet rapide au magasin ou une visite à sa mère de l'autre bout de la ville.

### Avantages et inconvénients

Mme Payne avait l'habitude d'utiliser régulièrement son vélo classique ; souffrant d'arthrite, elle n'était plus en mesure de faire du vélo aussi souvent qu'elle l'aurait souhaité pour parcourir le trajet vallonné qui la séparait de son lieu de travail. Elle savait cependant que l'assistance fournie par un vélo électrique lui permettrait de continuer à faire du vélo pendant de nombreuses années, aussi souvent que la météo le lui permettrait.

Tout en ménageant son corps, Mme Payne souligne qu'elle peut toujours bénéficier des bienfaits de l'exercice en déterminant le niveau d'assistance de la batterie qu'elle utilise pendant qu'elle roule.

C'est une caractéristique particulièrement importante des vélos électriques pour les personnes qui, comme Mme Payne, ont des problèmes de santé et de mobilité. « Si j'ai une poussée (d'arthrite) ou une journée particulièrement mauvaise », dit Payne, « c'est le moment d'augmenter l'assistance. En revanche, si je passe une bonne journée et que je veux faire de l'exercice, je peux réduire le niveau d'assistance ». L'utilisation de son vélo électrique rend également son arrivée au travail plus agréable.

Comme son trajet est moins éprouvant, elle peut rouler en tenue de travail et n'a plus à tenir compte du temps qu'il lui faudrait pour se doucher et se changer. Elle aime pouvoir admirer la « beauté du matin » lorsqu'elle se rend au travail et, après une journée bien remplie au département pharmacie, faire du vélo l'aide à « décompresser » sur le chemin du retour.

*« Je savais qu'en achetant un vélo électrique, ce serait plus facile pour mon corps et c'est tout à fait le cas ».*

La principale plainte de Mme Payne concernant les déplacements à vélo électrique est que ses trajets dépendent fortement des conditions météorologiques. Par souci de sécurité, elle a adopté une routine quotidienne qui consiste à vérifier la météo avant son trajet pour s'assurer qu'il n'y a pas de tonnerre ou d'éclairs à l'horizon et choisit de ne pas rouler pendant les mois d'hiver, lorsque les dangers sur la route sont plus nombreux.

Un autre inconvénient que Mme Payne et son mari ont constaté est le poids des vélos électriques.



L'un de leurs vélos, par exemple, pèse plus de 36 kilogrammes (80 livres), ce qui est trop lourd pour qu'ils puissent facilement le charger à l'arrière de leur camion et partir à l'aventure.

Ils ont également rencontré des difficultés à faire réparer leurs vélos car il n'y a pas de magasins de vélos locaux ayant les connaissances et l'expertise nécessaires pour entretenir et régler correctement leurs vélos.

## Orientations futures

Lorsqu'elle se projette dans l'avenir, Mme Payne estime que les villes doivent mettre en place des infrastructures supplémentaires pour encourager les gens à utiliser leurs appareils de micro-mobilité. Il s'agit notamment de multiplier les pistes cyclables et de créer des lieux sécurisés pour verrouiller les appareils.

Elle espère que les Canadiens continueront à voir le prix des vélos électriques baisser et que les programmes de ristournes seront plus nombreux afin de rendre les appareils de micro-mobilité plus accessibles.

En ce qui concerne les lieux de travail, Mme Payne se dit chanceuse que l'hôpital de Woodstock dispose d'un local à vélos propre, sec et sécurisé, en particulier pour les vélos électriques. Elle suggère aux organisations qui disposent déjà d'une infrastructure en place de promouvoir ce qui est disponible afin que le personnel en soit informé et puisse en profiter. Le fait de savoir qu'il existe une ou plusieurs zones de stationnement sécurisées pour les appareils de micro-mobilité encouragera, espérons-le, davantage de personnes à les utiliser pour leurs trajets domicile-travail.

*« Rouler avec mon vélo électrique me rend heureuse. Je pense que les gens doivent aimer me voir passer à côté d'eux parce que j'ai l'impression que je souris tout le temps, c'est un sentiment tellement agréable ».*



*Rad Power 6 en Catherine Payne, "Mon p'tit cygne".*

En outre, Mme Payne explique que l'équipe verte de l'hôpital de Woodstock a demandé au magasin de vélos local d'apporter plusieurs modèles différents de vélos électriques pour montrer au personnel la gamme d'options dont il dispose pour se rendre à vélo au travail.

En présentant et sensibilisant les employés aux différents types d'appareils disponibles, Mme Payne espère que le nombre d'acheteurs de vélos électriques va augmenter.

## Conseils aux futurs utilisateurs

Pour ceux qui envisagent d'acheter un vélo électrique, Mme Payne suggère de tester les appareils avant de les acheter et de faire beaucoup de recherches pour s'assurer de trouver le vélo électrique le mieux adapté à l'usage qu'ils souhaitent en faire.

Avec le développement récent du marché, il existe aujourd'hui de nombreux types d'appareils de micro-mobilité alimentés par batterie et dotés d'un large éventail de caractéristiques, ce qui offre une grande variété aux futurs acheteurs.

Mme Payne recommande également de prêter une attention particulière aux éléments de sécurité et de commodité dont vous pourriez avoir besoin pour rendre vos déplacements aussi sûrs et agréables que possible.

Par exemple, elle a acheté un panier de chargement pour l'avant de son vélo et un sac qui se glisse à l'intérieur pour transporter en toute sécurité tout ce dont elle a besoin pour son travail.

*« J'ai hâte d'enfourcher mon vélo électrique tous les jours. C'est un merveilleux ajout à ma vie ! »*

Elle a également acheté un casque muni d'une lampe frontale et d'un rétroviseur afin de pouvoir voir les véhicules derrière elle.

Ces articles sont d'autant plus importants qu'elle se rend souvent au travail tôt le matin, alors qu'il fait parfois encore assez sombre.

Aux personnes qui pourraient être effrayées par ces dispositifs en raison du fait qu'ils sont électriques, Mme Payne répond : « Il faut qu'elles sachent que c'est une chose à laquelle il faudra peut-être s'habituer, mais qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur. Il suffit d'essayer ! »

## Réflexion

**De quel type d'infrastructure votre organisation dispose-t-elle pour soutenir les utilisateurs de la micro-mobilité ? Comment pouvez-vous soutenir le mouvement de la micro-mobilité au sein de votre organisation ?**

Visitez notre site web [ICI](#) et accédez à notre diaporama Champion de la micro-mobilité alimentée par batterie (Bientôt disponible).

**À propos de nous :** La Coalition canadienne pour un système de santé écologiques est le principal réseau de ressources pour des soins de santé écologiques au Canada. Nous exerçons un leadership dans l'amélioration des pratiques environnementales du secteur de la santé canadien en agissant à titre de porte-parole national et de catalyseur de changement environnemental. À travers de nombreuses collaborations, nous nous efforçons de réduire l'impact écologique des soins de santé à travers la prestation de soins compatissants tout en offrant une plate-forme permettant de discuter et de promouvoir les meilleures pratiques, l'innovation, la responsabilité environnementale et la résilience au changement climatique. [www.greenhealthcare.ca](http://www.greenhealthcare.ca)

Merci à Catherine Payne pour sa collaboration à ce projet.

Rédigé et révisé par Kent Waddington, directeur des communications, Coalition canadienne pour un système de santé écologique, et Autumn Sypus, coordonnatrice du marketing et de la sensibilisation, Coalition canadienne pour un système de santé écologique. Conception/mise en page par Autumn Sypus.

Partial Funding by  
Natural Resources  
Canada

Canada



The Canadian Coalition  
for Green Health Care  
Coalition canadienne pour  
un système de santé écologique



[www.greenhealthcare.ca](http://www.greenhealthcare.ca)