

Les avantages du vélo électrique

Michael Pasquali

Coordonnateur des expositions et des projets
Association canadienne du vélo électrique



Les vélos électriques ont gagné en popularité ces dernières années, et pour cause. Ces deux et trois roues innovants offrent une multitude d'avantages qui en font un choix incontournable pour les navetteurs et les amateurs de vélo. Poursuivez votre lecture pour en apprendre plus.

*Bien que ce document fasse spécifiquement référence aux vélos électriques, bon nombre des avantages présentés ci-dessous peuvent être appliqués à d'autres appareils de micro-mobilité alimentés par batterie, tels que les trottinettes électriques.

Avantages environnementaux

L'essor des modes de transport alternatifs tels que les vélos électriques contribue à réduire notre dépendance aux combustibles fossiles, l'un des principaux moteurs du changement climatique. Les vélos électriques ne produisent aucune émission et ne consomment qu'une petite quantité d'électricité, ce qui les rend beaucoup plus efficaces que les moteurs à combustion interne. De plus, les vélos électriques n'émettent généralement presque aucun bruit et contribuent à une atmosphère urbaine plus calme et plus agréable.

Avantages pour la santé

Faire du vélo électrique peut améliorer la santé cardiovasculaire, augmenter votre condition physique globale et vous aider à gérer votre poids. Ils offrent une forme d'exercice à faible impact et sont beaucoup plus doux pour les articulations que la course à pied et d'autres activités à fort impact.

De plus, les pilotes peuvent ajuster le niveau de batterie/assistance mécanique en fonction de leur confort et de leurs capacités physiques. Ces qualités permettent des sorties en famille et des balades en groupe quel que soit le niveau de forme physique des participants. Un vélo électrique peut être utilisé par des personnes âgées, une personne ayant une limitation

physique ou quelqu'un qui n'a pas l'endurance ou la capacité de faire du vélo ordinaire tout en suivant le rythme de sa famille.

Cela permet aux groupes de rouler ensemble et d'avoir des conversations, sans donner aux coureurs les moins en forme l'impression de retenir le groupe. Conduire un vélo électrique peut également améliorer la santé mentale et aider à réduire le stress en incitant les cyclistes à sortir dehors pour profiter du soleil et de l'air frais.

Avantages pratiques

Assistance au pédalage et accélérateur : les vélos électriques aident généralement les cyclistes lors du pédalage, ce qui rend les trajets en montée et sur de longues distances plus faciles à gérer. Lorsqu'il est confronté à une colline, le cycliste peut utiliser la fonction d'assistance ou d'accélérateur du vélo électrique pour le propulser vers le haut de la colline sans effort.

Un autre avantage de l'assistance au pédalage et de la fonction d'accélérateur est que vous pouvez les utiliser pour vous rendre au travail sans transpirer. Ces fonctionnalités permettent aux cyclistes d'ajuster le vélo électrique en fonction de leurs préférences et du terrain.

Saviez-vous que ?

Les déplacements domicile-travail font partie de la vie de nombreux Canadiens. En 2016, 12,6 millions de Canadiens ont déclaré se rendre au travail en voiture. Pour ces navetteurs, la distance médiane jusqu'au travail parmi ceux qui avaient un lieu de travail habituel était de 8,7 kilomètres[1].

Un vélo électrique est plus que capable de vous amener au travail et d'en revenir avec une seule charge. Cela peut également réduire considérablement votre empreinte carbone, diminuer la demande d'essence et diminuer les coûts associés à l'usure d'un véhicule.

Efficacité des déplacements : les vélos électriques peuvent naviguer facilement dans la circulation, réduisant ainsi les temps de trajet. Comme de nombreuses villes ont intégré des pistes cyclables dans leur infrastructure routière, les voies cyclables dédiées évitent la circulation pare-chocs à pare-chocs et conduisent à des déplacements plus rapides et souvent moins stressants.

Si vous êtes un utilisateur des transports en commun, la conversion au vélo électrique vous permettra non seulement d'économiser le coût du transport en commun, mais éliminera également le temps passé à attendre le bus, le train ou le métro. Les vélos électriques contribuent également à réduire les embouteillages en occupant moins de place sur la route et dans les stationnements.

Références:

[1] <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/190225/dq190225a-eng.htm>

À propos de nous: La Coalition canadienne pour un système de santé écologique 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

Révisé par Kent Waddington, Directeur des communications 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. Traduction en français par Jérôme Ribesse, directeur général, Synergie Santé Environnement.

Partial Funding by
Natural Resources
Canada

Canada



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



CEBA
CANADIAN ELECTRIC BICYCLE ASSOCIATION



www.greenhealthcare.ca