Aller à pied ou à vélo au travail diminue l’incidence du diabète

Ainsi, aller travailler à pied est corrélé à un risque réduit de 17% d’HTA et de 40% de diabète par rapport aux sujets qui utilisent la voiture.
De même, aller travailler à vélo diminue le risque de diabète de moitié.

Ces résultats nous permettent de mieux nous prendre en charge au quotidien mais doivent aussi être pris en compte dans le cas des politiques globales de la ville.

Source : American Journal of Preventive Medicine. 2013 Sep;45(3):282-8.
Active travel to work and cardiovascular risk factors in the United Kingdom.
Laverty AA, Mindell JS, Webb EA, Millett C.

Auteur : Loïc Leroux
Crédit photo : © Creativemarc - Fotolia.com