



PLANÈTE
verte

Vélo

On passe à la vitesse supérieure

En 1950, 22 % de nos déplacements se faisaient à bicyclette. Aujourd'hui, seulement 2,7 %.

Mais ça bouge ! Voilà de quoi nous motiver.

Des sous. Le « Plan vélo » du gouvernement est passé de 20 à 60 millions, notamment pour financer la remise en état de nos biclous jusqu'à la fin de l'année (forfait de 50 € chez les réparateurs agréés*). Les aides locales pour l'achat d'un vélo électrique sont toujours d'actualité (jusqu'à 500 € avec le dispositif Île-de-France Mobilités ou Lyon Métropole, par exemple). Et si celle-ci est inférieure à 200 €, le « bonus vélo » de l'État vient en complément**. Et le forfait « Mobilité durable » permet de se faire rembourser jusqu'à 400 € par l'employeur (selon le nombre de km parcourus par an) si on vient au travail à vélo.

De nouveaux aménagements. L'asso velo-territoires.org a recensé quelque 1 000 km de nouvelles pistes cyclables à Bordeaux, Strasbourg, Nice ou Grenoble. Un test au réel pour pérenniser les plus utilisées. Alors, on se lance ! Pour Paris et la petite couronne, on trouve une carte interactive des pistes sur velo-iledefrance.fr

Des mentors. Sur coupdepoucevelo.fr, on peut réserver un cours de 1 h 30 auprès d'une vélo-école référencée : sécurité, étude d'un itinéraire adapté... tout pour se remettre en selle sans flipper. Autre piste sur mdb-idf.org : des cyclistes confirmés proposent de nous accompagner sur notre trajet pour gagner en confiance. Et sur lesrookies.com, le *Guide de l'apprenti cycliste urbain* nous file plein de conseils rassurants.

* Liste disponible sur fub.fr ** Formulaire à remplir sur service-public.fr



On a repéré

2030 GLORIEUSES

Créateur de mode écolo, ingénieur en bioressources, maître-composteur... Le podcast de Julien Vidal (auteur de *Ça commence par moi*, éd. Seuil) part à la rencontre des acteurs du monde de demain. Des histoires inspirantes pour nous donner envie d'agir à notre tour ! À écouter sur 2030glorieuses.lepodcast.fr



450 ans

C'est le temps qu'il faut aux masques de protection à usage unique pour se biodégrader. En plus, c'est un objet à risque infectieux. Le ministère de l'Écologie recommande donc de placer masques, mouchoirs, lingettes et gants dans un sac-poubelle dédié, fermé 24 h avant d'être jeté dans le bac à ordures ménagères. À bon entendre...

Votre cadeau



DES CONFITURES DE MUROISE® BIO

Une recette exclusive, dont la base est un fruit issu du croisement naturel entre deux variétés de mûriers sauvages et un framboisier rouge. Les confitures sont préparées avec les meilleurs fruits et du sucre de canne, dans la plus pure

tradition, dans un chaudron de cuivre, et la mise en pot se fait à la main ! 21,90 € (7,30 € l'unité) les 3 pots de Muroise® bio 350 g, Muroise et Compagnie. muroise.com

50 lots de 3 pots de confiture Muroise® bio seront offerts, par Instants Gagnants, aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTMUROISE par SMS au 74400 ✳

✳ SMS+ 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4.

Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.