

Santé, mobilité : les multiples bénéfices du vélo

Le vélo fait partie des sports auxquels s'adonnent le plus les Français et possède de nombreuses vertus pour la préservation de notre santé.

En plus d'être excellente pour la santé, cette pratique sportive présente encore bien d'autres avantages : moyen de « mobilité alternative » s'inscrivant pleinement dans les nouvelles politiques d'une mobilité plus multimodale et intermodale, responsable et durable.

Nous vous en disons plus sur tous les bienfaits de « la petite reine » dans cet article.

Le vélo, une mine de bienfaits pour la santé

Au vu de ses nombreux bénéfices, le cyclisme, y compris amateur, est plébiscité par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), car il favorise :

- la réduction des risques de maladies cardiovasculaires et le renforcement du système immunitaire : une étude scientifique danoise révèle qu'utiliser son vélo pour se promener réduit de 11 % le risque d'être victime d'une crise cardiaque, tandis que pédaler pour aller au bureau diminue ce risque de 18 %. Le risque d'hypertension baisse quant à lui de 11 % ;
- la réduction des risques de maladies chroniques et notamment le diabète de près de 18 % ;
- la réduction du risque de cancers : une étude du British Medical Journal de 2017 a mesuré une réduction de 45 % des risques de développer un cancer pour les personnes se rendant à leur travail en vélo ;
- la perte de poids : pédaler tous les jours permet de réduire de 39 % le risque d'obésité.

Grâce au pédalage, vous augmentez également votre circulation sanguine, votre souplesse, votre équilibre et votre coordination. Vous devenez plus résistant à la fatigue, face au stress et à la dépression. Les vertus du vélo pour la préservation de votre santé ne sont plus à prouver.

Le vélo, véritable enjeu de mobilité durable

Ce moyen de transport est également très vertueux pour l'environnement. Développer la mobilité durable prend tout son sens dans les réflexions menées actuellement en matière d'aménagement du territoire, dans la mesure où les enjeux ne sont pas uniquement environnementaux, mais aussi économiques et sociaux. Les moyens de mobilité alternative, respectant ces critères, sont donc de plus en plus encouragés et notamment sur les courts trajets.

Cette tendance est confirmée par le recensement annuel 2021 de l'INSEE qui a révélé que 60 % des déplacements domicile-travail de moins de 5 km se font en voiture. Le potentiel de développement du vélo pour ces petits déplacements est immense et offre des perspectives particulièrement intéressantes tant sur le plan individuel que collectif.

Des avantages pour chacun :

- Les temps de trajet deviennent plus réguliers, car soumis à moins de contraintes externes (bouchons, accidents de la route, difficultés à trouver une place de stationnement...) ;
- Les bénéfices sur le bien-être sont réels : le vélo favorise la production d'endorphine et de la sérotonine, deux hormones du bonheur ;
- Le vélo est le transport mécanisé le plus économique et donc le plus accessible.

Des avantages pour tous :

- L'usage du vélo favorise la diminution des bouchons sur les routes et par répercussion, une baisse des émissions de gaz à effet de serre et des polluants atmosphériques ;
- Les espaces publics réservés jusqu'à présent aux voitures diminuent, permettant le réaménagement du cadre de vie en privilégiant par exemple la présence d'espaces verts ;
- Les bénéfices directs pour les commerces de proximité sont concrets : les cyclistes réalisent leurs courses dans un périmètre proche de leur lieu de travail ou de leur domicile.

Le saviez-vous ?

- Vous êtes plus exposé à la pollution dans votre voiture que sur votre vélo ! En voiture, l'air qui pénètre dans l'habitacle est particulièrement pollué et a tendance à s'y accumuler.
- Le vélo est idéal à tout âge, même pour les seniors : le vélo est un sport « porté », c'est-à-dire qu'il ne nécessite pas de porter son propre poids, il est ainsi moins exigeant pour les articulations.

Si la lecture de cet article vous donne envie de ressortir votre vélo, une reprise en douceur est nécessaire : réalisez d'abord de petites distances, un jour sur deux ou trois, avant de renouer avec un rythme plus soutenu. Et au-delà de 45 ans, tout pratiquant régulier devra veiller à passer une fois par an un test d'effort chez un cardiologue.

Les vertus du vélo, démontrées scientifiquement, suggèrent que ce moyen de transport respectueux de l'environnement aux nombreux avantages devrait être promu. Et bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour s'y mettre et la version électrique est tout aussi bénéfique.

Pour aller plus loin

- [*Le vélo, bon pour la santé et pour le moral*](#)
- [*Les Ateliers vélo de l'Automobile Club Association*](#)

©Wellnhofer Designs - Adobestock