

## Les bienfaits du vélo

Le cyclisme, pratiqué comme moyen de transport, loisir ou en compétition, est un moyen simple et peu coûteux de faire de l'exercice, donc d'entretenir son capital santé. En ville ou à la campagne, pour les trajets domicile-travail ou en promenade, seul ou à plusieurs : depuis le confinement de mars 2020, le vélo s'est imposé comme moyen de transport privilégié et s'est révélé être un véritable allié pour beaucoup d'entre nous. Pratiquer le vélo agit positivement sur notre bien-être, tant physique que mental.

### Le vélo pour se maintenir en forme

En pédalant, vous sollicitez l'ensemble du corps et maintenez en activité ses fonctions vitales : cœurs, poumons, cerveau, renouvellement des cellules, température du corps, ... Ainsi, la pratique du vélo aide à conserver sa pleine forme.

En le pratiquant régulièrement, vous contribuez à :

- L'amélioration du souffle : pédaler augmente la ventilation et la circulation de l'air dans les poumons, ce qui rend la respiration plus efficace
- Un meilleur équilibre : le vélo améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire ce qui réduit les risques de chutes
- Une meilleure circulation sanguine : la pratique du vélo renforce la tonicité de vos jambes
- La protection des articulations : comme il ne nécessite pas de port de poids, le vélo est un bon choix pour ceux souffrant de douleurs articulaires ou de blessures

Au-delà de ces bienfaits spécifiques, le vélo aide à lutter contre la sédentarité.

Faire du vélo oxygène le cerveau et accroît les capacités cognitives. Cela favorise alors une meilleure concentration et augmente les capacités de mémoire et de réflexion.

### Le vélo pour renforcer les systèmes cardiovasculaire et immunitaire

Pratiquer le vélo permet de stimuler le muscle cardiaque, de diminuer le risque de cholestérol et la pression artérielle. Une demi-heure de vélo par jour serait ainsi bénéfique pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires (infarctus, hypertension, thrombose veineuse ...).

En pratiquant le vélo, comme en pratiquant toute activité physique, vous rendez votre système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.

Au-delà de cela, pédaler réduit le risque de diabète, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

### Le vélo pour notre moral

Comme tous les sports, le vélo déclenche la sécrétion d'endorphine, donc une sensation de détente et de plaisir permettant de réduire le stress, l'anxiété et même in fine les risques de dépression. Il peut même renforcer l'estime de soi et améliorer la qualité du sommeil.



GRUPE **vyv**

Par ailleurs, comme il se pratique en plein air, faire du vélo régulièrement permet d'augmenter son temps d'exposition à la lumière naturelle !

*“Les rayons du soleil nous apportent la vitamine D3, qui active notre système immunitaire. La vitamine D permet l'absorption et l'utilisation du calcium et du phosphore ; elle est responsable de la qualité de nos os et de nos dents, et impacte notre état psychosomatique. Elle est également essentielle pour le bon développement de l'enfant. Pour en profiter, il faut s'exposer au soleil pendant 15 à 20 minutes, trois fois par semaine. Le tout en restant vigilants aux points évoqués plus haut.”* Dr Milena DIKOVA, dermatologue MGEN.

Une randonnée à vélo en famille, ou entre amis, est une excellente manière de resserrer les liens. Par le plaisir d'être ensemble au grand air, votre bien-être s'en trouve favorisé, tout comme votre bonne humeur.