

## La santé sur deux roues

Presque tout le monde consacre au moins 30 à 60 minutes par jour à ses déplacements. Mais qui prend le même temps pour faire du sport? Pourtant, le vélo offre une merveilleuse combinaison de mobilité et d'activité physique.

Les études le confirment : le cœur des cyclistes affiche une santé étonnante et ces derniers sont moins à risque des maladies cardio-vasculaires. Au Québec, il y a 11 000 décès des suites d'une maladie cardio-vasculaire<sup>1</sup> et environ 17 cyclistes tués sur la route chaque année.<sup>2</sup>

L'usage du vélo au quotidien permet une diminution des maladies cardio-vasculaires et du stress. D'après la prestigieuse British Medical Association, 30 minutes de vélo par jour permettraient de diminuer ce risque par deux. La pratique régulière du vélo réduit aussi les risques de diabète chez les adultes, d'obésité et d'hypertension. Elle améliore aussi la qualité de la masse osseuse, l'endurance ainsi que le bien-être psychologique. En pratiquant le vélo régulièrement, durant une période de deux ans, on augmente également sa performance respiratoire de 13 %.

Aux États-Unis, le citoyen moyen prend de 800 à 900 grammes par an. Ce gain de poids pourrait être évité en marchant 2 000 pas de plus par jour. Le vélo, en plus de nous aider dans nos déplacements quotidiens, peut s'avérer un bon moyen de combattre l'obésité. Il n'y a pas que pour la santé physique que le vélo est bénéfique. L'activité physique augmente l'attention des enfants et des adolescents, facilite l'apprentissage et augmente la motivation à l'école, ce qui se traduit par de meilleurs résultats scolaires et une plus grande estime de soi!<sup>3</sup>

**2** : c'est le nombre d'années que vous ajoutez à votre espérance de vie en pratiquant le vélo régulièrement, accidents inclus. Il est donc dangereux de ne pas rouler à vélo!

- 
1. Principales causes de décès au Québec.
  2. Le Devoir, plus de cyclistes, moins de blessés.
  3. Sports et résultats scolaires.