
5 bienfaits du vélo pour la santé à connaître absolument



Dans l'hémisphère nord, le cyclisme professionnel est à son apogée en été, avec de grandes compétitions telles que le Tour de France. Peu d'entre nous parcourent des centaines de kilomètres par jour, par monts et par vaux, pour endosser le très convoité maillot jaune des leaders du Tour de France, mais il existe encore de nombreuses bonnes raisons de se mettre au vélo dès aujourd'hui. En voici cinq :

1. Les cyclistes vivent plus longtemps

Selon des chercheurs de l'[Université de Valence](#) [1], les coureurs du Tour de France vivent en moyenne huit ans de plus que les habitants de leur pays d'origine.

D'autres études ont partagé de bonnes nouvelles concernant les cyclistes occasionnels. Les scientifiques qui ont étudié les antécédents sportifs et la durée de vie de 80 306 adultes britanniques ont constaté que les cyclistes avaient [15% de risques de moins de mourir, toutes causes confondues](#) [2]. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, [faire du vélo pendant 20 minutes presque tous les jours](#) [3] réduit le risque de décès d'au moins 10%.

2. Le vélo atténue la pollution et le réchauffement climatique

Les déplacements à vélo réduisent le nombre de trajets en voiture, ce qui entraîne une diminution des émissions de gaz à effet de serre. Cela contribue à atténuer le réchauffement climatique. Les émissions au kilomètre sont au moins trente fois moins élevées en vélo qu'en voiture, et environ dix fois moins élevées qu'en voiture électrique, selon l'étude de l'[OMS](#) [3].

Moins d'émissions de véhicules signifie également moins de pollution atmosphérique, qui est responsable de plus de [7 millions de décès dans le monde chaque année](#) [4]. La pollution de l'air est également un facteur de risque majeur de maladies non transmissibles (MNT) telles que l'AVC, les maladies cardiovasculaires et le cancer du poumon.

3. Le vélo vous fait faire des économies

Une étude récente a montré que, toutes dépenses confondues, de l'achat à l'assurance en passant par l'entretien, un vélo coûte environ 3 dollars aux 100 km ; une voiture particulière est six fois plus chère, à savoir [environ 18 \\$ aux 100 km](#) [5].

Si le temps c'est de l'argent, le vélo aussi fait faire des économies. À Mexico, par exemple, les pistes cyclables font économiser aux usagers [11,5 minutes et 5.40 pesos par trajet](#). [6]

4. Le vélo réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Une étude portant sur plus de [260 000 adultes](#) [7] a comparé les personnes qui se rendaient au travail à pied, à vélo et en utilisant un « mode de transport non actif ». Elle a constaté que le vélo « est associé à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires (MCV), de cancer et de toutes les causes de mortalité ». La marche est associée à un risque plus faible de MCV.

Une étude danoise sur 20 ans, publiée en 2016 et portant sur 45 000 adultes, a révélé que faire régulièrement du vélo pour se rendre au travail ou pour les loisirs [diminuait le risque de crise cardiaque de 11 à 18%](#). [8]

La sédentarité est un facteur de risque établi de [mortalité prématurée et de plusieurs MNT](#) [9]. On estime qu'elle est à l'origine de 6 à 10% des cas de mortalité prématurée, de maladies coronariennes, de diabète de type 2, de cancer du sein et de cancer du côlon dans le monde. Elle est également étroitement liée à l'obésité.

5. Le vélo c'est bon pour les affaires

Une étude londonienne a révélé que les quartiers commerciaux qui ont amélioré les installations pour [la marche et le vélo](#) [10] ont vu leurs ventes augmenter jusqu'à 30%. Installer un parking à vélos a entraîné cinq fois plus de dépenses par mètre carré qu'un parking voitures. Selon une autre étude, pour chaque mètre carré d'espace de stationnement, les clients qui se déplacent à vélo génèrent 7 500 euros, contre 6 250 pour les automobilistes.

Post Date: Thursday, 28 juillet, 2022

Tags: [cycling](#) [11]

[physical activity](#) [12]

Category - News: Feature

Search Keywords: cycling, physical activity

Related Content: [Activité physique](#) [13]

5 bienfaits du vélo pour la santé à connaître absolument

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>)



Tag feed: [activité physique](#) [12]

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/5-bienfaits-du-v%C3%A9lo-pour-la-sant%C3%A9-%C3%A0-conna%C3%Aetre-absolument>

Teaser Image:

Liens

- [1] https://www.researchgate.net/profile/Fabian-Sanchis-Gomar/publication/51170518_Increased_Average_Longevity_among_the_Tour_de_France_Cyclists/links/54c29f0c0cf256ed5a8eff27/Increased-Average-Longevity-among-the-Tour-de-France-Cyclists.pdf
- [2] <https://bjsm.bmj.com/content/51/10/812>
- [3] https://www.researchgate.net/profile/Christian-Brand-3/publication/361336226_Walking_and_cycling_latest_evidence_to_support_policy-making_and_practice/links/62ab302e40d84c1401af4173/Walking-and-cycling-latest-evidence-to-support-policy-making-and-practice.pdf?origin=publication_detail
- [4] <https://ncdalliance.org/resources/clean-air-now>
- [5] <https://www.itdp.org/publication/economics-of-cycling/>
- [6] https://www.itdp.org/wp-content/uploads/2022/06/Making-the-Economic-Case-for-Cycling_6-13-22.pdf
- [7] https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1456?int_source=trendmd&int_medium=trendmd&int_campaign=trendmd
- [8] <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.116.024651>
- [9] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/physical-inactivity>
- [10] <https://content.tfl.gov.uk/walking-cycling-economic-benefits-summary-pack.pdf>
- [11] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1405>
- [12] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/242>
- [13] <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/facteurs-de-risque-pr%C3%A9vention/activit%C3%A9-physique>