

13 raisons pour se mettre au vélo !

Comment convaincre votre conjoint(e), ami(e) ou collègue à faire ses premiers coups de pédalier ? ADN du Vélo a traduit et adapté l'article d'Adam Marsal « 13 reasons why to start cycling » qui vous donnera 13 arguments de persuasion ! Et vous, quel autre argument utiliseriez-vous ?

- 1. C'est bon pour vous** - Le vélo est un bon moyen d'améliorer votre condition physique et la santé de votre cœur. Deux courts trajets de 30 minutes chaque profitera à votre système cardio-vasculaire.
- 2. Découvrez votre environnement** - Vous empruntez sans doute toujours les mêmes trajets en voiture ou en utilisant les transports publics. En vélo, vous pourrez explorer de nouveaux circuits et vous découvrirez peut-être un nouveau monde près de chez-vous.
- 3. Sentez-vous bien à nouveau** - Le cyclisme relâche des rafales vivifiantes d'endorphines, nos neurotransmetteurs du bien-être. Cyclisme aide beaucoup de gens à surmonter le stress et l'anxiété. La recherche a montré que l'exercice vigoureux est si efficace pour réprimer l'anxiété et la dépression que certains patients ont été en mesure de réduire ou d'éliminer l'utilisation de médicaments.
- 4. Il convient à tous les âges et niveaux de forme physique** - Peu importe la forme dans laquelle vous êtes, vous pouvez aller à votre propre rythme. De plus, la selle de vélo supporte 70 pour cent de votre poids corporel, de sorte que la pression sur vos articulations est très faible. Si le cyclisme est nouveau pour vous, que vous récupérez d'une blessure ou hésitant parce que vous vivez dans une région vallonnée, un vélo avec assistance électrique peut être une option au début.
- 5. Le cyclisme permet d'économiser de l'argent** - Mis à part le coût initial du vélo (il y a beaucoup d'options peu coûteuses) et ses coûts de fonctionnement minimes, le cyclisme est gratuit. De plus, vous vous mettez en forme tout en allant des points A à B, tout en économisant le coût d'une adhésion au gym ainsi que sur les coûts de déplacement. Il en coûte six fois plus cher à la société de voyager en voiture au lieu de pédaler. Cela a été démontré dans une étude de l'Université Lund de Copenhague, une ville de cyclistes. C'est la première fois qu'on établit le coût de l'utilisation de la voiture par rapport au cyclisme.
- 6. Pédaler vous rend plus fort** - Presque chaque muscle du corps est utilisé dans le cyclisme. Les muscles des jambes travaillent évidemment le plus pour pédaler, mais les muscles de l'abdomen et du dos stabilisent le corps, tandis que le système musculaire épaule-bras vous supporte via le guidon. Le cyclisme renforce tout votre corps et, vos muscles du tronc s'améliorant, ils contribuent ainsi à un meilleur équilibre.
- 7. Il est planète amicale** - Une étude a démontré que le cyclisme produit un niveau nul de pollution par le carbone, ce qui en fait une forme écologiquement durable de transport. Un vélo peut remplacer votre voiture ou l'autobus, en particulier pour les trajets plus courts. Plus de cyclistes signifie moins d'émissions liées à la congestion automobile. Des ajouts comme les remorques et sièges pour enfants signifient qu'ils peuvent aussi contribuer à un environnement plus vert.
- 8. Vous y serez plus rapidement** - Déplacez-vous à vélo dans les grandes villes européennes et vous arriverez à destination dans la moitié du temps que prend une voiture selon ce que montrent des recherches. En fait, si vous conduisez pendant une heure dans les capitales européennes à l'heure de pointe, vous allez passer plus de 30 minutes aller absolument nulle part et à seulement 12 km/h en moyenne, par rapport à une moyenne d'environ 20-25km/h à vélo.
- 9. Vous vivrez plus longtemps** - Les cyclistes aux Pays-Bas vivent en moyenne six mois de plus que leurs homologues qui ne font pas de vélo. Chaque année, environ 6 500 décès sont évités dans le pays. Tels sont les résultats du programme de recherche en santé Urban Living entrepris à l'Université d'Utrecht. Nous devons toutefois considérer que chaque néerlandais pédale en moyenne environ 75 minutes chaque semaine...
- 10. Votre cerveau fonctionne mieux** - Une étude de l'Université Vanderbilt montre que les activités qui nécessitent l'équilibre, des réactions rapides et des compétences en prise de décision comme les arts martiaux, la gymnastique et le cyclisme peuvent aider les adultes au niveau de l'attention et de la concentration. Les participants qui ont effectué un exercice court mais complexe étaient 40 pour cent plus susceptibles de résoudre un casse-tête que les participants inactifs. Conclusion : Si vous êtes coincé sur un problème, aller faire un tour à vélo.
- 11. Vous serez plus jeune** - Il y a une raison pourquoi tous ces chics cyclistes de Copenhague ont si belle allure, et ce n'est pas seulement en raison de leurs gènes nordiques et de leurs jeans serrés. C'est l'exercice qu'ils font par le cyclisme. Une nouvelle étude confirme que non seulement le cyclisme vous aidera à avoir l'air en santé, mais aussi il vous gardera jeune. Les chercheurs du King's College de Londres et l'Université de Birmingham ont constaté que les cyclistes âgés de plus de 55 ans « avaient des niveaux de fonction physiologique qui les placent à un âge beaucoup plus jeune par rapport à la population en général."
- 12. Cyclisme vous protège contre les maladies** - Selon les recherches de l'Université de Caroline du Nord, les gens qui font du vélo pendant 30 minutes, cinq jours par semaine, prennent environ la moitié moins de jours de maladie que les « couch potatoes ».
- 13. Améliorer votre vie sexuelle** - Une étude de l'Université Cornell a conclu que les cyclistes masculins ont des prouesses sexuelles d'hommes de deux à cinq ans plus jeunes et que des femmes physiquement en forme verront leur ménopause retardée par une période similaire de temps.

Traduit et adapté du texte d'Adam Marsal [13-reasons-why-to-start-cycling](http://www.adnduvelo.com/13-reasons-why-to-start-cycling)