

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 05-05/12

Pedal Power et les bienfaits du vélo



Que vous vous rendiez au travail, à l'école et au dépanneur, le transport actif est l'un des moyens les plus faciles d'ajouter de l'activité physique dans votre vie. Et maintenant que les oiseaux se sont mis à chanter et que l'hiver nous

quitte, c'est le moment idéal pour sortir votre bicyclette. La vie à vélo est simple, plaisante et amusante. Les raisons pour mettre un casque protecteur et sauter sur son vélo dans ses déplacements sont nombreuses.

de leur horaire chargé, mais Santé Canada indique que pour des distances de moins de cinq kilomètres, le bicyclette est en réalité le moyen de transport le plus rapide d'un endroit à l'autre.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



Le vélo est rapide

De nombreuses personnes disent ne pas avoir le temps d'être actives à cause

Et pratique

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, chaque Canadien fait en moyenne 2 000 courses très courtes



(moins de 3 km) en voiture par année – des courses qui pourraient se faire aisément au moyen d'un moyen de transport actif, comme la bicyclette. Les plans d'urbanisme accordent de plus en plus de place aux pistes cyclables et aux supports à vélo. En outre, il est beaucoup plus facile de trouver un espace de stationnement pour deux roues que pour quatre roues.

Et rentable

Il en coûte en moyenne 7 000 \$ par année pour posséder et utiliser une voiture, mais seulement 150 \$ pour une bicyclette. De plus, vous n'avez pas à payer de stationnement ou de laissez-passer de transport en commun. La fourchette de prix des vélos est très vaste. Vous n'avez pas besoin d'un vélo haut de gamme pour vous déplacer en ville.

Et écologique

À l'exclusion de quelques gouttes de sueur sur le sourcil d'un cycliste, les vélos ne polluent pas. Si l'environnement vous préoccupe, sachez que le fait de vous déplacer à vélo vous permet de réduire votre empreinte carbonique.

Et sain

La bicyclette est un excellent exercice! Elle est bonne pour votre cœur, vos

muscles et votre silhouette. Si vous montez à vélo pendant 20 minutes par jour à destination et en provenance de votre travail, vous pouvez accumuler 100 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse du lundi au vendredi. Ce temps représente les deux tiers des 150 minutes d'activité hebdomadaire recommandées par les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes, et ce, simplement en vous rendant au travail et en y revenant.

Et plaisant

L'un des meilleurs aspects du cyclisme à destination et en provenance du travail est que vous profitez de vos déplacements! Les résultats d'une étude canadienne révèlent que 19 pour cent des cyclistes considèrent que leurs déplacements à destination et en provenance du travail sont les moments les plus agréables de leur journée. Il n'est pas étonnant de voir que seulement 2 pour cent des conducteurs automobiles sont aussi positifs face à ces déplacements lorsqu'ils sont derrière le volant.

Et évolutif

Avec l'arrivée des programmes de location de vélos dans certaines villes importantes au Canada et l'amélioration

des casques de protections, des cartes de pistes cyclables et des systèmes antivols, le cyclisme est devenu davantage un mouvement qu'une simple activité. De nos jours, certaines personnes évaluent le degré de viabilité d'une ville en fonction de la possibilité de s'y déplacer à vélo. Lorsqu'une ville compte de nombreux adeptes du vélo, elle est perçue comme ouverte au progrès et de classe internationale. Il est plutôt facile de comprendre pourquoi lorsqu'on connaît les nombreux bienfaits du cyclisme!