

## LES 10 BIENFAITS DU VÉLO LA SANTÉ

Le vélo est bon pour la santé, mais saviez-vous à quel point ? Voici 10 raisons de rouler pour rester en forme.

### **1/ UN CERVEAU PLUS PERFORMANT**

Mémoire et concentration... Les amateurs de vélo ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent de plus optimale.

### **2/ MOINS DE DIABÈTE**

30 minutes de vélo par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète de type 2, selon une étude finlandaise.

### **3/ UNE PLUS GRANDE VITALITÉ SEXUELLE**

Moins cher que le le viagra, le vélo permet meilleure vascularisation dans toutes les parties de l'anatomie... Y compris les plus intimes.

### **4/ BON POUR LA SANTÉ MENTALE**

Le vélo, comme d'autres sports, déclenche la sécrétion d'endorphines, ce qui réduit le stress, l'anxiété et même les risques de faire une dépression.

### **5/ UN MEILLEUR SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE**

Faire du vélo permet de garder un poids santé, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol et la pression artérielle.

### **6/ AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE**

La pratique du vélo améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chutes, notamment chez les personnes âgées.

### **7/ MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER**

L'accélération de la respiration et du rythme cardiaque provoquée par le vélo stimule la contraction des muscles intestinaux. ce qui réduit le risque du cancer du côlon.

### **8/ PLUS D'ÉNERGIE**

Une étude menée par un professeur en kinésiologie de l'Université de Géorgie a établi que le vélo augmente de 20 % le niveau d'énergie et réduit la fatigue de 65%.

### **9/ UN MEILLEUR SOMMEIL**

Le temps passé dehors à faire du vélo expose plus de lumière naturelle et aide donc à le rythme circadien. L'effet anti-stress du a également effet positif sur le sommeil.

### **10/ UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE**

L'activité physique modérée rend le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.

# 10 BIENFAITS DU VÉLO SUR LA SANTÉ

Le vélo est bon pour la santé, mais savez-vous à quel point ?  
Voici 10 raisons de rouler pour rester en forme.

## UN CERVEAU PLUS PERFORMANT

Mémoire, concentration...  
Les amateurs de vélo ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent de manière plus optimale.

## BON POUR LA SANTÉ MENTALE

Le vélo, comme d'autres sports, déclenche la sécrétion d'endorphines, ce qui réduit le stress, l'anxiété et même les risques de faire une dépression.

## MOINS DE DIABÈTE

30 minutes de vélo par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète de type 2, selon une étude finlandaise.

## UN MEILLEUR SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Faire du vélo permet de garder un poids santé, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol et la pression artérielle.

## UNE PLUS GRANDE VITALITÉ SEXUELLE

Moins cher que le Viagra, le vélo permet une meilleure vascularisation dans toutes les parties de l'anatomie, y compris les plus intimes.

## AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE

La pratique du vélo améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chutes, notamment chez les personnes âgées.

## ET AUSSI...



### MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER

L'accélération de la respiration et du rythme cardiaque provoquée par le vélo stimule la contraction des muscles intestinaux, ce qui réduit le risque de cancer du côlon.



### PLUS D'ÉNERGIE

Une étude menée par un professeur en kinésiologie de l'Université de Georgie a établi que le vélo augmente de 20 % le niveau d'énergie et réduit la fatigue de 65 %.



### UN MEILLEUR SOMMEIL

Le temps passé dehors à faire du vélo expose à plus de lumière naturelle et aide donc à resynchroniser le rythme circadien. L'effet anti-stress du vélo a également un effet positif sur le sommeil.



### UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'activité physique modérée rend le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.

**Bicycles**  
**QUILICOT**