

Que nous apporte le vélo électrique (VAE)

EST-CE QUE FAIRE DU VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE) EST BON POUR LA SANTÉ ?



Pédaler avec un vélo à assistance électrique (VAE), c'est bon pour la santé !

Des scientifiques écossais ont constaté que parmi la population cycliste, les risques de développer un cancer étaient réduits de 45 %, ceux d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire de 46% et le risque de mourir d'une toute autre maladie de 41%. Ces données sont accueillies avec enthousiasme par tous les plus grands médecins.

Oui, pédaler peut aussi faire maigrir !

Le professeur STALLKNECHT de l'Université de Copenhague, au Danemark, est totalement sur la même longueur d'onde. Avec son équipe, il vient de publier les résultats d'une étude menée pendant six mois auprès de 130 personnes en surpoids ou en situation d'obésité. L'objectif : comparer la perte de masse graisseuse entre des individus utilisant quotidiennement leur vélo pour aller travailler et d'autres effectuant cinq fois par semaine des exercices de fitness à haute intensité ou à intensité modérée.

L'étude démontre plus précisément les effets positifs du vélo dans la lutte contre le surpoids. Selon l'équipe de recherche danoise, oui, pédaler peut faire maigrir !

La pratique du vélo et plus précisément du vélo à assistance électrique (VAE) peut être intégrée à un programme de perte de poids.

L'étude montre qu'elle induit une hausse des dépenses caloriques sans entraîner mécaniquement une augmentation de prise de nourriture », détaille le médecin de l'Université de Copenhague.

Par ailleurs, faire du vélo électrique est un excellent choix, surtout pour les personnes en surpoids. Il s'agit d'une activité portée. Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville ne sont pas soumises à des traumatismes répétés.

Sur un vélo à assistance électrique (VAE), même si l'effort est moins soutenu qu'au guidon d'une bicyclette traditionnelle, il n'en reste pas moins un moyen de transport actif qui permet de sélectionner son mode d'assistance en fonction de ses capacités.

A ce titre, rouler à l'électricité serait donc également source de bienfaits pour la santé.

Que nous apporte le vélo électrique (VAE)

Voici donc 10 des bienfaits du vélo à assistance électrique (VAE) pour la santé

Le vélo électrique est bon pour la santé, mais saviez-vous à quel point ?

Voici 10 raisons d'utiliser ce moyen de transport vertueux pour rester en forme tout en partageant le plaisir de rouler sur les trajets domicile-travail-domicile ou simplement pour ses loisirs.

1/ Un cerveau plus performant

Mémoire et concentration sont les grands gagnants ! Les utilisateurs de vélos électriques ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent d'une façon plus optimale.

2/ Moins de risque de diabète

Selon une étude finlandaise, 30 minutes de vélo électrique par jour peut réduire de 40 % le risque de développer un diabète de type 2.

3/ Une plus grande vitalité physique

Le vélo à assistance électrique (VAE) permet une meilleure vascularisation dans toutes les parties de l'anatomie...

4/ Bon pour la santé psychologique

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

5/ Un meilleur système cardiovasculaire

Faire du VAE pour son trajet domicile-travail permet de contrôler son poids et sa 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 général du corps

La pratique du vélo électrique améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chutes, notamment chez les personnes de plus de 50 ans.

7/ Moins de risque de développer un cancer

L'accélération de la respiration et du rythme cardiaque provoquée par le vélo électrique stimule la contraction des muscles intestinaux ce qui amène à une réduction du risque du cancer du côlon par exemple.

8/ Procure plus d'énergie

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

9/ Offre un meilleur sommeil

Le temps passé à l'extérieur sur des trajets divers nous expose plus à la lumière naturelle et aide donc au rythme circadien avec un effet anti-stress qui permet également d'améliorer la qualité du sommeil.

10/ Un bon système immunitaire

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

Que nous apporte le vélo électrique (VAE)

Est-ce que le vélo électrique nous garde en meilleure santé qu'un vélo conventionnel ?

Oui. Selon une étude australienne, il a été démontré que l'aide apportée par un vélo électrique contribuait à garder les pulsations cardiaques du cycliste dans sa zone dite aérobie.

Comme il est possible d'avoir de l'assistance pour monter des côtes, le cycliste n'a pas à fournir de trop grands efforts, il se fatigue moins et peut donc continuer de rouler dans sa zone de confort sans se fatiguer. Alors qu'avec un vélo conventionnel bien des gens dépassent cette zone lors d'ascensions et par la suite se retrouvent épuisés.

Par ailleurs, si vous êtes âgé ou que vous avez quelques petits problèmes de santé, vous ne courrez aucun risque.

Quel est l'intérêt de faire du vélo si c'est pour être propulsé par un moteur, ça n'est pas du sport !

C'est tout l'intérêt et le charme du vélo à assistance électrique, vous faites du sport, mais en douceur ! Et c'est excellent pour la santé ! Votre corps est en mouvement puisque vous pédalez et vous dosez votre effort à votre convenance, avec régularité et sans excès. Vous ferez donc de l'exercice tout en profitant d'un meilleur confort. C'est d'ailleurs un peu l'effet produit en piscine : du sport sans effort démesuré donc parfois blessant.

N'est-on pas plus exposé à la pollution en vélo électrique qu'en voiture ?

Et bien non ! Comme vous le savez peut-être, les prises d'air des voitures se situent sous la calandre, juste au niveau des pots d'échappement des véhicules qui vous entourent. Sur un vélo vous êtes situés plus en hauteur, mais contrairement au vélo classique, en vélo électrique vous n'êtes pas en hyper ventilation et vous absorbez beaucoup moins de poussières et de polluants. Vous subissez donc sensiblement moins la pollution qu'en voiture et qu'en vélo sans assistance électrique.

J'ai besoin d'arriver au travail avec une tenue impeccable, est-ce possible avec un vélo électrique ?

Oui bien entendu, c'est d'ailleurs un des avantages importants du vélo électrique par rapport au vélo traditionnel. L'assistance du moteur vous permet de gravir les côtes sans vous essouffler ni transpirer. Par ailleurs, la plupart des vélos électriques sont très bien carénés, ce qui permet de ne pas se salir. Vous arrivez au travail impeccable et en pleine forme !

Le vélo à assistance électrique est-il vraiment un véhicule écologique ?

Du point de vue de l'émission de gaz de combustion et de la consommation d'énergie, le vélo électrique est irréprochable. 0 émissions de gaz à effet de serre et une consommation électrique complètement négligeable (1 € des 1000 Km au maximum).

Que nous apporte le vélo électrique (VAE)

Est-il dangereux de se déplacer en vélo électrique ?

Pas davantage qu'en vélo classique et même moins car vous pouvez vous dégager de situations périlleuses rapidement grâce à l'assistance électrique, au feu rouge ou dans les couloirs de bus par exemple.

Vous gardez toujours la maîtrise de votre vitesse : Vous pouvez non seulement doser votre niveau d'assistance électrique pour l'adapter aux conditions de circulation, mais le moteur de votre vélo électrique se coupe automatiquement au freinage et dès que vous arrêtez de pédaler. De plus, l'assistance électrique se déconnecte à 25 Km/h, donc pas d'excès de vitesse en vue non plus !

Nous vous recommandons de porter un casque, même si ce n'est pas obligatoire, de respecter le code de la route et de vous montrer très prudent et toujours courtois.

Des gants en cuir peuvent aussi éviter de se blesser les paumes de mains en cas de chute, même sans gravité.