

# Rouler à vélo

## un plus pour votre bien-être

Une demi-heure de vélo  
par jour pour être en  
bonne santé et en pleine  
forme.



A woman with dark hair, wearing a brown coat and a light blue turtleneck, is riding a silver bicycle on a city street. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a blurred cityscape with buildings and other cyclists. The text 'Une saine joie de vivre en vue' is overlaid on the right side of the image.

# Une saine joie de vivre en vue



Une saine joie de vivre – un grand mot. En réalité, si vous avez une activité physique régulière, vous vous sentez bien, vous supportez mieux le stress quotidien et vous êtes tout simplement plus efficace. Vous n'avez pas envie de transpirer en pratiquant un sport? Ce n'est pas du tout nécessaire, il faut juste que vous soyez un peu essoufflé. En somme, une demi-heure de mouvement – par exemple en vous rendant à vélo au travail – suffit pour rester en bonne santé et pour vous sentir un peu mieux chaque jour. Et, qui sait, peut-être que chez vous aussi l'appétit viendra en mangeant, car vous en ressentirez rapidement les effets bénéfiques.

© CI Vélo Suisse, Berne  
OFSP Office fédéral de la santé publique, Berne  
OFSPO Office fédéral du sport, Macolin  
2<sup>ème</sup> tirage, 2004

Contenu:  
Dr. med. Brian Martin, EFSM  
Christoph Merkli, CI Vélo Suisse  
Ursula Ulrich-Vögtlin, OFSP  
Rédaction:  
AEBI, SCHLUP & PRATNER AG, Granges  
Conception et réalisation graphique:  
Bruckert/Wüthrich, Olten

Tirage:  
8'000 fr./30'000 all./4'000 it.  
Impression:  
llg AG Wimmis

# le manque de

Le manque de mouvement est un risque pour votre santé, comparable à celui du tabagisme. Les maladies cardio-vasculaires – l’infarctus du myocarde – le diabète ou le cancer du côlon sont autant de conséquences graves du manque d’activité physique. Pourtant, il existe un moyen efficace pour combattre ce risque: une

demi-heure de mouvement par jour, divisée en périodes d’au moins dix minutes, réduit jusqu’à près des deux tiers le risque d’infarctus. Cet argument n’est-il pas assez fort pour vous motiver, par exemple, à enfourcher votre vélo pour vous rendre au travail...

# mouvement

## Plus grande efficacité

Si vous vous sentez bien dans votre corps, vous êtes plus efficace. Le mouvement vous donne des ailes. Il vaut donc la peine de faire un petit effort pour accorder à votre corps l’exercice nécessaire. Sans compter que cela peut vous faire plaisir et contribuer à votre mieux-être.

## Il n’est jamais trop tard...

Il n’est jamais trop tard pour bien faire. Car, même si vous avez négligé votre corps pendant des années, vous pouvez maintenant encore améliorer votre santé, grâce à une demi-heure de mouvement quotidien. Les pages suivantes vous donneront des solutions pour adapter au mieux cette recette au déroulement de votre journée.



**Allez-hop!**



# Le vélo

## le véhicule le plus efficace

 La recette pour ne pas vous énerver dans les bouchons matinaux, pour ne pas chercher désespérément une place de stationnement au lieu de travail, pour ne pas user vos nerfs dans les files d'attente du trafic de fin de journée, c'est le vélo: en dix minutes vous passez de porte à porte. Le vélo est le véhicule le plus rapide sur les courtes distances et les places de stationnement pour les deux-roues sont faciles à trouver. Il vous reste donc assez de temps pour rentrer à la maison à midi et pour y savourer un repas équilibré. Et ainsi, votre corps bénéficie de son droit au mouvement.

Foto: Thomas Ledergerber, O'leu



# et toujours à l'heure à destination



Cinq kilomètres pour vous rendre au travail?

Une distance qui ne saurait vous effrayer. Sortez donc votre vélo de la cave! Il vous permettra non seulement d'arriver à l'heure à destination, mais aussi de donner à votre corps le temps nécessaire pour se mettre vraiment en mouvement. Vous serez étonné du résultat: en peu de temps le stress au travail vous atteindra beaucoup moins et votre efficacité s'accroîtra. Les succès professionnels s'acquièrent plus aisément, lorsqu'on est en bonne santé. Autant d'avantages, grâce à deux fois quinze minutes de mouvement par jour – quand vous mettrez-vous au vélo?



Des milliers de personnes ont découvert «La Suisse à vélo» et profitent de se balader paisiblement à travers le pays pendant leurs loisirs. Un plaisir pour toute la famille, car les enfants peuvent y prendre part autant que leurs grands-parents. Une balade au bord du lac en été pour s'y rafraîchir, une sortie à la campagne agrémentée d'un pique-nique: un pays aux possibilités illimitées vous attend. Et, encore une fois: trente minutes suffisent déjà. Cela correspond à un parcours rapide de douze kilomètres. Peut-être y prendrez-vous goût et irez-vous à la découverte de votre pays avec un nouvel état d'esprit?



**pour être  
dans le vent**



# Effet double

au même prix



Foto: Thomas Ledergeser, Olyen

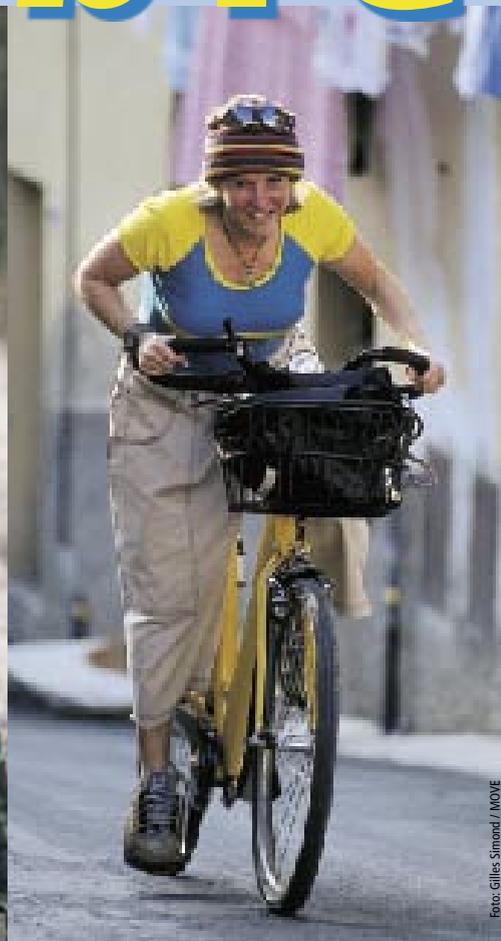


Foto: Gilles Simond / MOVE

 L'aérobic aux rythmes chauds, un entraînement physique varié dans une société sportive ou la musculation spécifique dans un centre de fitness: voilà de bonnes idées, car un entraînement régulier vous maintient en bonne santé et vous permet de mieux relever les défis de la vie courante. Les effets bénéfiques de ces activités peuvent toutefois être encore amplifiés: il vous suffit d'intégrer les allers et retours dans votre programme d'entraînement. Par exemple, en vous échauffant à l'aller par un parcours rapide à vélo.



Foto: Dominic Büttner, Zürich



# Le vélo rend plus mobile



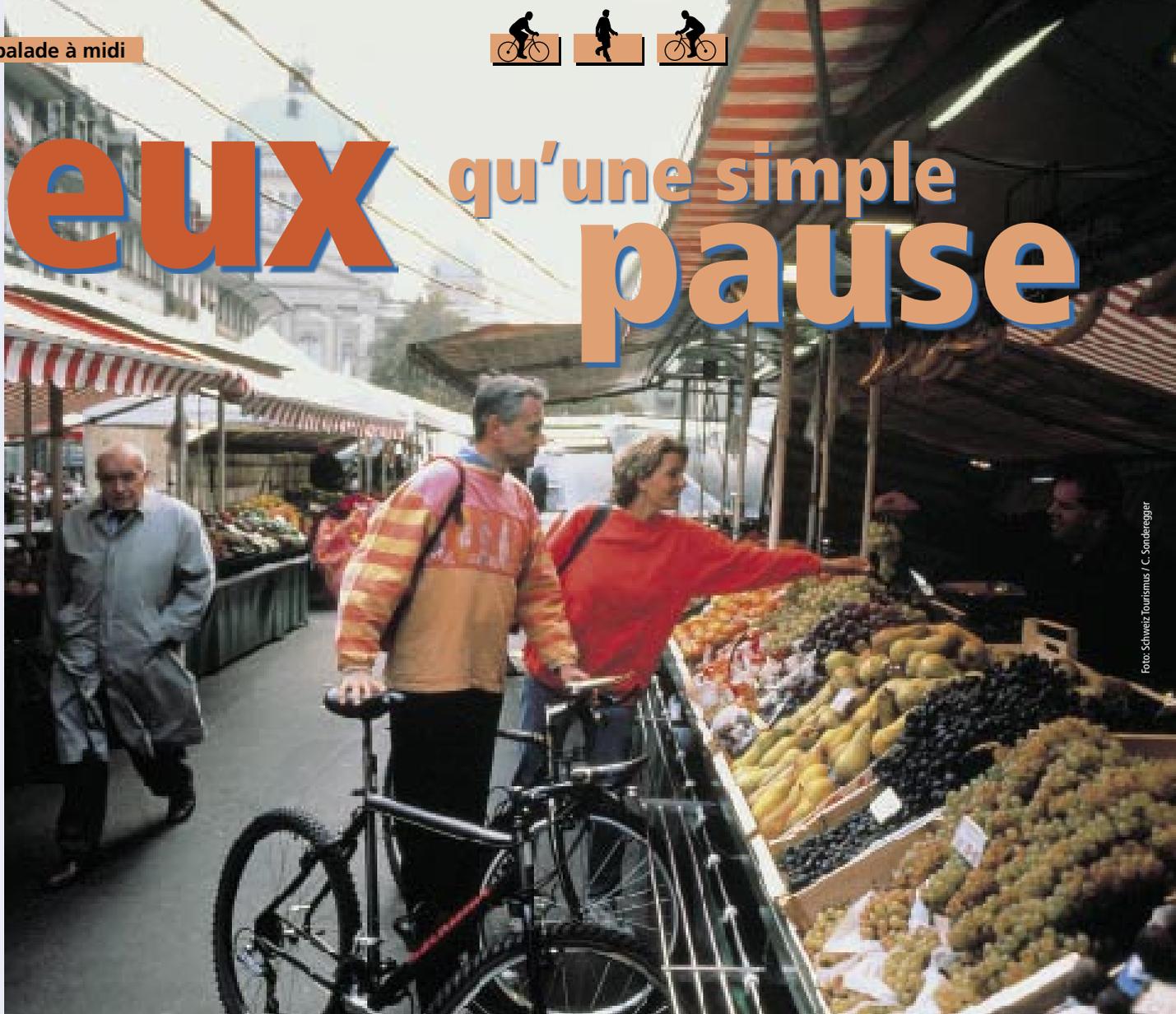
Les efforts exigés par les travaux domestiques sont souvent sous-estimés. Une bonne forme physique est d'autant plus importante. Vous avez le choix entre plusieurs possibilités. Pour les courses, il y a des remorques permettant de faire aussi les grands achats à vélo. De même, parents et enfants se font un plaisir de pédaler ensemble pour se rendre à l'école sur leur «trailerbike». Ensuite, ils parcourent un bref trajet jusqu'à la piscine pour y nager pendant une trentaine de minutes. Puis, ils prennent le chemin du retour à vélo. Voilà un programme idéal pour améliorer leur bien-être et leur santé.



# Mieux qu'une simple pause



Au lieu d'avaloir en vitesse un en-cas ou d'aller dans un fast-food, il existe une alternative plus distrayante: une promenade d'environ dix minutes, suivie d'un léger repas complet, vous remet en forme. Combinée avec les trajets à vélo pour vous rendre au travail, la dose de mouvement quotidienne permettant de rester en bonne santé est ainsi atteinte. De cette façon vous êtes capable de relever les plus grand défis, aussi bien dans votre métier que dans la vie courante.



# Fitness et santé à la carte

Comme vous voyez, de nombreux chemins mènent à Rome – ou alors à l'amélioration de votre santé ou de votre niveau d'entraînement. Trente minutes par jour d'exercice physique suffisent pour que vous vous sentiez sensiblement mieux. La combinaison qui vous convient existe aussi. Vous n'êtes pas encore convaincu? Faites un essai, par exemple pendant un mois. Accordez-vous pendant cette période les quelques minutes qui vous mettent bien en train. Vous verrez, qu'à vélo la vie courante vous paraîtra plus facile, que le temps des loisirs en sera enrichi et que vous ressentirez une nouvelle joie de vivre.

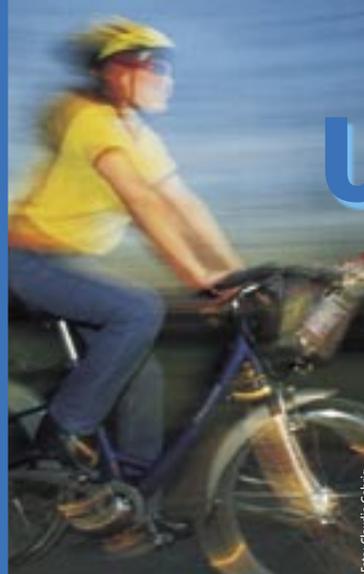
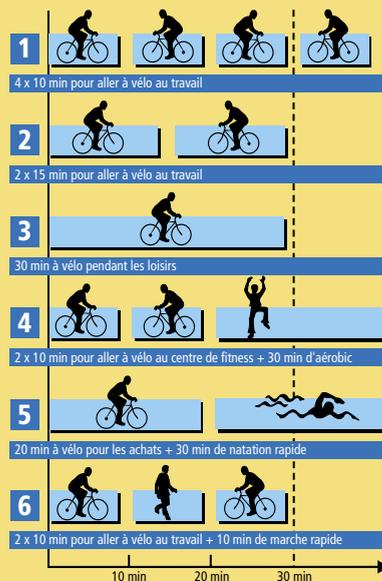


Foto: Claudio Gehrig

# Un plaisir sans remords

Le vélo est non seulement très maniable, mais aussi rapide dans le trafic urbain. Et c'est un moyen de déplacement sûr. Mais, comme dit le proverbe: «prudence est mère de sûreté». La recette pour plus de sécurité est très simple: d'abord, il s'agit d'«être vu». En d'autres termes: un éclairage qui fonctionne, un réflecteur frontal et un à l'arrière sont indispen- sables pour tout cycliste.

D'ailleurs, vous êtes nettement plus visible dans le trafic routier, si vous portez des vêtements aux couleurs claires et chatoyantes. De plus, vous vous mettez en valeur dans ce genre d'habillement.

Et le casque? Depuis peu, il est aussi disponible sous forme d'objet design et confortable. Il n'y a donc plus aucune raison de renoncer à cette protection efficace.



# Le manque de mouvement nuit à votre santé...

...et vous ratez quelque chose. Car, grâce à un exercice physique régulier, non seulement vous apportez beaucoup à votre santé,

mais vous éprouvez aussi une nouvelle joie de vivre et vous améliorez nettement votre bien-être. Puisqu'une demi-heure par jour suffit pour que vous en ressentiez les effets bénéfiques, la pratique du vélo est l'une des recettes les plus efficaces. Et de surcroît, les effets secondaires sont positifs: respect de l'environnement et ménagement de votre santé à long terme.



Foto: Dominic Büttner, Zürich

## Vivement recommandé par:

 **CIVÉLO**  
SUISSE

**BASPO** Bundesamt für Sport Magglingen  
**OFSPD** Office fédéral du sport Macolin  
**UFSPD** Ufficio federale dello sport Macolin  
**UFSPD** Ufficio federal de sport Magglingen

**Bundesamt  
für Gesundheit**  
Office fédéral  
de la santé publique  
Ufficio federale  
della sanità pubblica