

Cinq bienfaits insoupçonnés du vélo sur votre santé

Le Télégramme Par [Laura Baudier](#) Le 01 avril 2025 à 06h12

Enfiler son casque et enfourcher son vélo est loin d'être une pratique uniquement réservée aux sportifs aguerris ! Et (bonne nouvelle !), la pratique du vélo offre de nombreux bienfaits pour la santé, quels que soient votre âge et votre niveau. Le point avec le Dr Gwenaëlle Madouas, médecin du sport et médecin auprès de la Fédération française de cyclisme.



Entre le vélo classique, l'électrique, le BMX, le VTT, le vélo d'appartement, le "Gravel"- vélo hybride à mi-chemin entre le vélo de route et le vélo tout terrain - chacun peut facilement y trouver son compte (et même les "non-sportifs" !). (Photo d'illustration Le Télégramme)

1 Un meilleur système cardio-vasculaire

Pédaler permet de solliciter l'ensemble du corps et donc d'améliorer la condition physique et de conserver sa pleine forme. C'est également le cas, de manière plus générale, pour tous les sports d'endurance (course, marche...).

Le vélo est un véritable allié pour le système cardiovasculaire : il permet, en effet, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le risque de cholestérol et de diabète de type 2.

La pratique du vélo régule et fait baisser la pression artérielle car elle « permet la vasodilatation des artères : le sang a donc davantage de place pour passer dans les artères, ce qui va permettre d'améliorer la tension artérielle. Si on a [une tension qui est haute](#), une activité physique régulière est vraiment recommandée."

Une demi-heure par jour de vélo serait bénéfique pour réduire les risques de [maladies cardiovasculaires](#). « Même pour les gens qui ne sont pas très sportifs et qui vont se mettre au vélo ou à la marche, les bénéfices vont se faire ressentir assez rapidement, au bout de quelques semaines : on va être moins essoufflé, la fréquence du pouls au repos va baisser. »

Les recommandations

Il est conseillé de pratiquer 30 mn d'activité quotidienne par jour au moins cinq fois par semaine.

2 Des articulations préservées

Le vélo est une activité à faible impact sur les articulations : « On n'a pas tout le poids du corps sur les articulations. » Le vélo est donc un bon choix pour les personnes souffrant de douleurs articulaires.

3 Une capacité de réflexion augmentée

Fait plus surprenant : le vélo augmente les capacités de réflexion ! La pratique du vélo permet d'oxygéner le cerveau, ce qui accroît les capacités cognitives. Ainsi, l'augmentation du flux sanguin vers le cerveau pendant l'exercice favorise la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions neuronales. « Ainsi, on a les idées plus nettes après avoir pédalé.

L'activité physique joue, d'ailleurs, un rôle important dans la prévention de la maladie d'Alzheimer et également chez les patients qui en sont atteints. »

4 Certains cancers prévenus

Selon la [Ligue contre le cancer](#), le manque d'activité physique est responsable de 18 % des cancers du côlon chez l'homme et 20 % chez la femme ; et de 21 % des cancers du sein. Pratiquer une activité physique régulière est donc fortement recommandé pour prévenir les cancers. Mais pas que ! « Pendant les traitements, l'activité permet de mieux tolérer les traitements et contribue donc à une meilleure qualité de vie des malades. Le vélo est donc bénéfique avant, pendant et également après un cancer puisque le risque de récurrence diminue. » Ainsi, la pratique d'une activité physique après diagnostic d'un cancer du sein diminue de 24 % le risque de récurrence, et de 28 % le risque de décès par cancer, selon [La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer](#).

5 L'humeur améliorée

Le vélo déclenche la sécrétion d'endorphines, de dopamine et de sérotonine, trois hormones « qui ont un effet anxiolytique ». Ce qui permet donc de réduire le stress et l'anxiété et par là même d'améliorer l'humeur. « Quand on interroge les gens qui font 30mn de vélo pour rentrer chez eux après leur journée de travail, ils disent qu'ils se sentent plus zen que lorsqu'ils prenaient leur voiture. De plus, le vélo permet d'aller plus loin qu'à pied, de faire du tourisme, de découvrir des choses, et la société n'est pas vraiment très joyeuse en ce moment... alors c'est important pour le mental. »

Pour obtenir tous ces bienfaits, « il faut être régulier dans sa pratique, être un petit peu essoufflé tout de même et transpirer un petit peu. Le vélo électrique doit apporter une aide mais il faut transpirer un

peu ! »