

Les bienfaits du cyclisme dans la perte de poids¹

Au-delà de la dépense de calories et du tonus musculaire amélioré, il y a d'autres bienfaits du cyclisme reliés à retrouver sa forme d'antan.

Faire du vélo vous donne davantage d'énergie à dépenser

L'énergie produit l'énergie. Plus vous bougez, plus vous voudrez bougez. Les études démontrent que l'exercice physique augmente l'énergie et réduit la fatigue. Et plus une personne prend des médicaments, plus elle bénéficiera à faire de l'exercice comme le vélo.

On dort mieux quand on fait du vélo

Parce que le vélo vous donne davantage d'énergie le jour, il vous aidera à mieux dormir le soir venu. Les données sur le sommeil indiquent que le nombre d'heures de sommeil moyen est passé de 9 heures à 7 heures au cours des 20 dernières années. Dans ce contexte, se donner des conditions favorables au sommeil est important, car les études montrent aussi que moins l'on dort, plus notre corps cherchera à compenser par la nourriture.

Le vélo casse votre appétit

Certaines personnes qui désirent perdre du poids ne veulent pas faire plus d'exercice car elles craignent que cela leur fera manger davantage. Cela peut être le cas, si une personne a tendance à se récompenser par la bouffe. Mais en terme d'appétit pur, il en est tout autrement. Les études sur le surplus de poids montrent que les personnes obèses qui débutent un programme d'exercice ou décident de « bouger » voient leur appétit diminuer. Donc plus on bouge, moins on a faim, moins on mange et plus on maigrit.

Le vélo (ou tout autre exercice) diminue le stress.

Quand on est stressé, au travail ou à la maison, notre corps devient en état d'alerte. Le cœur bat plus rapidement, les cellules injectent des acides gras dans le sang pour alimenter les muscles. Et davantage d'adrénaline est produit, générant des hormones qui mettent tout votre corps en état d'alerte, prêt à l'action. Mais on peut parier que tout ce branle-bas de combat ne servira à rien et que vous resterez là où vous êtes... gorgé de tous ces éléments toxiques associés au stress.

Il en résulte une cascade de conséquences qui ne font que favoriser la production de gras, particulièrement dans le bas ventre (aussi appelé le bedon!) là où il sera le plus dommageable pour votre santé. Il risque aussi de vous envoyer au frigo, à la distributrice de junk food ou au dépanneur pour un « on-sait-quoi ».

En vous entraînant, vous offrez à votre corps une manière saine de gérer le stress. Faire du vélo supprime le surplus d'adrénaline et ralentit la production de cortisone. Cela

¹ Adapté de *Selene Yeager*. <http://www.bicycling.com/training-nutrition/nutrition-weight-loss/7-sneaky-ways-cycling-takes-pounds>

favorise aussi la production d'endorphines et de d'autres éléments chimiques qui diminuent l'anxiété et accroît le sentiment de mieux-être.

Lors que les gens sont informés des différents effets bénéfiques de l'exercice physique, ils trouvent un exercice agréable et le vélo en est souvent un ! Fondamentalement, brûler des calories se doit d'être agréable ! Si cela est trop perçu comme un effort, on trouvera une raison pour ne pas bouger. Quand on fait du vélo, on est jeune à nouveau ! Et qui ne veut pas avoir 20 ans à nouveau (ou presque...).

Alors si vous avez une personne dans votre entourage qui manque un petit coup de pouce pour bouger, parlez-lui du vélo, notre piste cyclable est tellement unique !