

Entre 2015 et 2020, +2 % des travailleurs des centres-villes sont passés au vélo pour aller au bureau. On a listé les raisons qui font que les gens ont de plus en plus envie de s'y mettre.

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : *"On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce."*

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : *"On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce."*

"2. Ça met de bonne humeur

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : *"On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce."***2. Ça met de bonne humeur**

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.

3. Ça fait gagner du temps

Le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville : *"Si je veux aller à 5 km de là où je vous parle, mon application d'itinéraire me dit 29 minutes en voiture, 22 minutes en transport en commun et 17 minutes à vélo"*, résume Jérôme.

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : *"On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce."*

2. Ça met de bonne humeur

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.

3. Ça fait gagner du temps

Le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville : *"Si je veux aller à 5 km de là où je vous parle, mon application d'itinéraire me dit 29 minutes en voiture, 22 minutes en transport en commun et 17 minutes à vélo"*, résume Jérôme.

4. C'est moins cher

Une fois le vélo acheté, l'investissement est vite rentabilisé, selon Jérôme : *"Le coût de fonctionnement et le coût d'entretien est proche de zéro"*.

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : *"On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce."***2. Ça met de bonne humeur**

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.**3. Ça fait gagner du temps**

Le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville : *"Si je veux aller à 5 km de là où je vous parle, mon application d'itinéraire me dit 29 minutes en voiture, 22 minutes en transport en commun et 17 minutes à vélo"*, résume Jérôme.**4.**

C'est moins cher

Une fois le vélo acheté, l'investissement est vite rentabilisé, selon Jérôme : *"Le coût de fonctionnement et le coût d'entretien est proche de zéro"*.

5. Ça facilite la concentration

Faire du vélo rend plus productif et éveillé et des études le prouvent : *"Une étude de l'Alberta Centre For Living, au Canada, explique qu'un salarié qui vient au boulot à vélo est jusqu'à 12 % plus productif. Il prendra jusqu'à 27 % de congés maladie en moins."*

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : *"On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce."***2. Ça met de bonne humeur**

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.**3. Ça fait gagner du temps**

Le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville : "*Si je veux aller à 5 km de là où je vous parle, mon application d'itinéraire me dit 29 minutes en voiture, 22 minutes en transport en commun et 17 minutes à vélo*", résume Jérôme.**4.**

C'est moins cher

Une fois le vélo acheté, l'investissement est vite rentabilisé, selon Jérôme : "*Le coût de fonctionnement et le coût d'entretien est proche de zéro*".**5. Ça facilite**

la concentration

Faire du vélo rend plus productif et éveillé et des études le prouvent : "*Une étude de l'Alberta Centre For Living, au Canada, explique qu'un salarié qui vient au boulot à vélo est jusqu'à 12 % plus productif. Il prendra jusqu'à 27 % de congés maladie en moins.*

"6. C'est meilleur pour les poumons

On pourrait penser que pédaler en ville expose à l'air pollué, mais une étude de 2018 de l'Ademe démontre que sur une piste cyclable séparée, un cycliste est deux fois moins exposé à la pollution qu'un automobiliste **1. C'est bon pour la santé**

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : "*On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce*".**2. Ça met de bonne humeur**

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la

sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.**3. Ça fait gagner du temps**

Le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville : "*Si je veux aller à 5 km de là où je vous parle, mon application d'itinéraire me dit 29 minutes en voiture, 22 minutes en transport en commun et 17 minutes à vélo*", résume Jérôme.

4. C'est moins cher

Une fois le vélo acheté, l'investissement est vite rentabilisé, selon Jérôme : "*Le coût de fonctionnement et le coût d'entretien est proche de zéro*".

5. Ça facilite la concentration

Faire du vélo rend plus productif et éveillé et des études le prouvent : "*Une étude de l'Alberta Centre For Living, au Canada, explique qu'un salarié qui vient au boulot à vélo est jusqu'à 12 % plus productif. Il prendra jusqu'à 27 % de congés maladie en moins*".

6. C'est meilleur pour les poumons

On pourrait penser que pédaler en ville expose à l'air pollué, mais une étude de 2018 de l'Ademe démontre que sur une piste cyclable séparée, un cycliste est deux fois moins exposé à la pollution qu'un automobiliste dans son véhicule.

Même chose pour l'air du métro : à Paris, il est 8 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

1. C'est bon pour la santé

L'OMS recommande au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le trajet vers le travail est donc un bon moyen de s'y mettre. Jérôme Sorrel, auteur de *Vélotaf : Mode d'emploi du vélo au quotidien*, dit avoir perdu 10 kilos grâce à cette routine : "*On peut être en surpoids, avoir des problèmes de genoux, des problèmes de cheville, des problèmes de dos, on ne souffrira pas : c'est une activité physique très douce*".

2. Ça met de bonne humeur

Au bout de 20 minutes d'activité, le corps produit des endorphines et de la sérotonine, des hormones associées au bonheur, et de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir et de la récompense. Faire du vélo, c'est donc se sentir de meilleure humeur.**3. Ça fait gagner du temps**

Le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville : "*Si je veux aller à 5 km de là où je vous parle, mon application d'itinéraire me dit 29 minutes en voiture, 22 minutes en transport en commun et 17 minutes à vélo*", résume Jérôme.**4.**

C'est moins cher

Une fois le vélo acheté, l'investissement est vite rentabilisé, selon Jérôme : "*Le coût de fonctionnement et le coût d'entretien est proche de zéro*".**5. Ça facilite**

la concentration

Faire du vélo rend plus productif et éveillé et des études le prouvent : "*Une étude de l'Alberta Centre For Living, au Canada, explique qu'un salarié qui vient au boulot à vélo est jusqu'à 12 % plus productif. Il prendra jusqu'à 27 % de congés maladie en moins.*

"6. C'est meilleur pour les poumons

On pourrait penser que pédaler en ville expose à l'air pollué, mais une étude de 2018 de l'Ademe démontre que sur une piste cyclable séparée, un cycliste est deux fois moins exposé à la pollution qu'un automobiliste dans son véhicule.

Même chose pour l'air du métro : à Paris, il est 8 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

Pauline Normand, journaliste « Brut », le 22/10/2021