

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 69

**Artikel:** Le vélo, c'est bon pour tout  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831080>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le vélo, c'est bon pour tout

Et si on allait pédaler pour se remettre en forme tout en profitant des beaux jours? La petite reine est adaptée à tous et, mieux encore, nous replonge dans les émois de notre jeunesse.

## LA TÊTE

Comme toute activité physique et notamment de plein air, la bicyclette nous offre une aération bienvenue, un espace de détente. «C'est le sport parfait pour les 50 ans et plus», s'exclame le Dr Gremion, médecin du sport au CHUV. On sait par ailleurs que les sports d'endurance favorisent la sécrétion d'endorphines, connues pour provoquer une sensation de bien-être et d'apaisement.

## ÉQUILIBRE

La pratique de la petite reine, notamment du VTT, permet de travailler et d'améliorer l'équilibre ainsi que l'adresse. Attention toutefois à ne pas en faire trop et à prendre des risques inutiles! Faut-il le rappeler: le port du casque est plus que conseillé.

## LES BRAS

«Le vélo est un sport assis, rappelle le spécialiste. En principe, les bras ne travaillent pas, même si certains font l'erreur de tirer dessus. En fait, les bras peuvent servir à amortir les chocs, mais attention, ils doivent être fléchis. Sinon, ils vont transmettre des chocs notamment au niveau du dos.»

## ABDOS ET FESSIERS

Pas de miracle, mais le vélo fait quand même partie de ces sports qui sollicitent presque tous les muscles du corps et vous rendent globalement plus tonique. Attention toutefois à bien vous équiper, avec un vélo adapté à votre morphologie, et vérifier avec l'aide d'un spécialiste que selle et guidon sont à la bonne hauteur, sous peine de provoquer des lésions musculaires ou tendineuses.

## LE CŒUR

«Bien entendu, tous les sports d'endurance sont bénéfiques pour le cardio-vasculaire.» Gare toutefois à ne pas monter trop haut dans les pulsations. Et rappelons qu'à partir de 45 ans pour les hommes, 50 pour les femmes, un check-up est recommandé avant de se remettre en selle. «Surtout si on a un peu de surpoids, du diabète ou du cholestérol, par exemple.»

## LES POUMONS

Là aussi, votre souffle va s'améliorer avec une pratique régulière. Et si vous pouvez pédaler sur les chemins de traverse plutôt que dans les gaz d'échappement des cités, c'est tout bénéfique.

## ARTICULATIONS

Non seulement ça les dérouille, comme on dit en jargon populaire, mais surtout le vélo, contrairement à la course à pied, les ménage. Pas de chocs, tout se passe en douceur. Qui dit mieux?

## LES JAMBES

Pédaler favorise évidemment la circulation veineuse et contribue aussi à muscler nos membres inférieurs. Pour la cellulite et les surpoids, en revanche, il faudra repasser.

On dit généralement que l'activité physique permet de stabiliser, mais la dépense calorique est faible.

J.-M. R.



**Gagnez un vélo!**  
Participez à notre concours et gagnez un vélo en page 77.