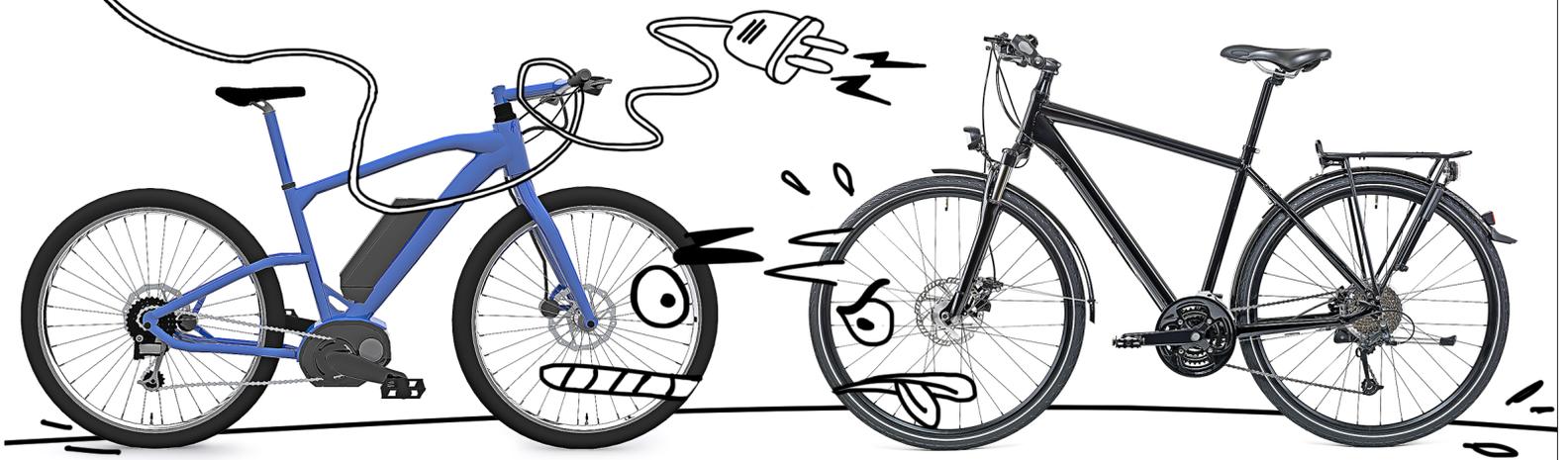


**Santé**

*Vous avez envie de vous remettre en selle et de pédaler, mais vous hésitez entre le vélo classique et l'e-bike... Voici quelques infos qui devraient vous aider à trancher.*

Texte: Alain Portner



	E-bike	Vélo classique
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offre la possibilité à quasi tout le monde de pratiquer une activité physique.</li> <li>• Ecolo, mais un peu moins que le vélo classique.</li> <li>• Excellent moyen de transport urbain.</li> <li>• Demande moins d'effort (et donc de sueur) pour pédaler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excellent pour la santé (endurance cardiovasculaire et musculaire).</li> <li>• Ecologique.</li> <li>• Idéal pour se déplacer rapidement en ville, faire fi des bouchons et se garer.</li> <li>• Permet de réaliser des performances sportives.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus cher, plus lourd et plus dangereux qu'une bicyclette standard.</li> <li>• Autonomie limitée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessite un entraînement régulier pour avaler les kilomètres et les montées sans trop souffrir.</li> </ul>
<b>Pour qui</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour tous, y compris pour les personnes âgées et/ou en surpoids.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour tout le monde en général, pour les sportifs en particulier.</li> </ul>
<b>Précautions et contre-indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas avant 14 ans.</li> <li>• Suivre un cours de formation avant l'achat.</li> <li>• Réglage adéquat de la position sur le vélo.</li> <li>• Port du casque.</li> <li>• Se renseigner auprès de son médecin si l'on souffre de problèmes médicaux sévères.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir un cycle adapté à ses besoins et à sa morphologie.</li> <li>• Rouler casqué.</li> <li>• Pédaler n'est pas forcément recommandé aux personnes souffrant de douleurs lombaires ou de problèmes articulaires (voir avec son médecin).</li> </ul>
<b>Calories brûlées</b>	Entre 80 et 400 kcal/30 min selon l'intensité, le modèle de vélo et le poids de la personne.	Entre 100 et 500 kcal/30 min selon le rythme de pédalage et le poids du cycliste.

**Conseil «iMpuls»**

**Les vacances idéales pour les asthmatiques**

**Les personnes souffrant d'asthme** se sentent beaucoup mieux lorsqu'elles sont à la montagne. Les facteurs déclencheurs tels que les pollens, les acariens ou encore la poussière sont en effet plus rares en altitude. Apprenez-en davantage sur:

[www.migros-impuls.ch](http://www.migros-impuls.ch)



«iMpuls» est la nouvelle initiative santé de Migros.

**Conclusion** Vélo classique ou e-bike? «Les deux sont très bons pour la santé, relève le Dr Mathieu Saubade, responsable de la consultation «Conseils en activité physique» du CHUV. Pour ce médecin du sport, le choix doit être fait en fonction de la pratique souhaitée: vélo classique pour les sportifs ou les pendulaires qui effectuent de courts trajets à plat, et e-bike pour les cyclistes qui pédalent régulièrement dans un environnement à la topographie accidentée. «Le vélo électrique est aussi une très bonne solution pour les personnes qui souhaitent (et ont besoin!) de pratiquer une activité physique ne nécessitant pas un effort trop intense», conclut-il.