



nature isère
espace de découverte et de partage

LE VTT REND HEUREUX... ET ENCORE PLUS DANS LA NATURE !

Mountain
bikers
FOUNDATION

par MOUNTAIN BIKERS...

Faire du vélo dans les forêts et les chemins de campagne pourrait-il réellement lutter contre la dépression ?

Un projet pilote en Écosse suggère que oui.

Quiconque a déjà essayé le VTT sait que chaque sortie, même froide (surtout froide), procure du plaisir et laisse un grand sourire.

Mais faire du vélo dans les forêts et les chemins de campagne pourrait-il réellement lutter contre la dépression et la maladie mentale ? Un projet pilote de six semaines en Écosse, où le VTT a été utilisé dans le cadre d'un programme de récupération thérapeutique pour les personnes souffrant de troubles mentaux, suggère que oui.

La recherche, menée par des neuroscientifiques et des psychiatres aux États-Unis et au Royaume-Uni et publiée dans The Lancet Psychiatry Journal, a révélé que les personnes qui faisaient de l'exercice avaient une santé mentale moins défavorable, y compris la dépression, le stress et d'autres troubles émotionnels – deux jours par mois après le début de l'exercice. Contre 3 ou 4 jours pour les non-utilisateurs. Enfin, sur les 75 types d'études, le cyclisme vient en deuxième position derrière les sports d'équipe. Les cyclistes ont subi 21,6% moins de mauvaises journées de santé mentale que les non-sportifs (les sportifs d'équipe ont enregistré 23,3% de moins de mauvais jours).

Ainsi, le cyclisme a généralement un effet positif et, lorsqu'il est associé à la nature, ses avantages sont suralimentés.

Alors, montes à vélo, perds-toi dans une forêt. C'est bon pour toi. La science le dit.

Lire l'article complet sur <http://mbf-france.fr/actionnationaleinter/vtt-il-rendre-heureux/> (<http://mbf-france.fr/actionnationaleinter/vtt-il-rendre-heureux/>) [1]

Cet article est issu du magazine « Big Issue » et a été traduit par MBF.

LIENS

- **En savoir plus sur Mountain Bikers Foundation** (<http://mbf-france.fr/>) [2]
- **Nous suivre sur Facebook** (<https://www.facebook.com/mountain.bikers.foundation/>) [3]
- **Nous suivre sur Twitter** (<https://twitter.com/MountainBikersF>) [4]
- **Mountain bikers sur Instagram** (https://www.instagram.com/mbf_france/) [5]
- **Voir notre chaîne You tube** (<https://www.youtube.com/user/MountainBikersFounda/videos>) [6]