**Envie de moins de stress? Allez au boulot à vélo!**

Enquête de Lease a Bike: aller au travail à vélo aide 8 personnes sur 10 à se déconnecter de la pression professionnelle

**Bruxelles, 22 septembre 2021 – Celui ou celle qui pédale pour rentrer du boulot arrive détendu à la maison. C'est ce qui ressort d'une enquête de Lease a Bike, le spécialiste du leasing de vélos aux entreprises, qui a interrogé 1.000 travailleurs belges. Près de deux tiers d'entre eux (64,6%) considèrent qu'aller au travail à vélo réduit le stress.** **Plus de 8 salariés sur 10 (84%) qui ont déjà utilisé la bicyclette pour rentrer chez eux indiquent que cela leur permet de se "vider la tête" au terme d'une journée de travail difficile.**

Nous savons tous que se rendre au travail à vélo est bénéfique pour la forme physique. Mais on sait moins que ce l'est également pour la santé mentale. Plus d'un tiers des Belges professionnellement actifs (37,9%) se sont déjà rendus au travail à vélo. Et la grande majorité d'entre eux (84%) indiquent que cela les aide à se "vider la tête" après une journée de travail difficile. Pour 7,4% d'entre eux, c'est même là la principale raison qui les pousse à aller au travail à vélo.

**Top 5: les principaux avantages d'aller au travail à vélo**

1. C'est bon pour la santé physique. On améliore sa forme (19,6%)
2. C'est durable / positif pour l'environnement (10,6%)
3. Cela permet d'économiser de l'argent (9,4%)
4. C'est bon pour la santé mentale. Cela réduit le niveau de stress (7,4%)
5. On n'est plus dans les embouteillages (6%)

Près de la moitié des travailleurs belges (44,4%) considèrent même qu'il y aurait moins de "burnout" s'ils étaient plus nombreux à utiliser le vélo pour se rendre au travail.

*“Les déplacements professionnels à vélo et le leasing de bicyclettes gagnent en popularité: cette année, on comptabilise déjà jusqu'à 126% de leasings de vélos de plus que l'an dernier. Les entreprises ayant recours au leasing de vélos pour maintenir la motivation, l'implication et l'appréciation de leur personnel sont de plus en plus nombreuses. La formule présente un autre avantage: elle aide les travailleurs qui rentrent du travail à vélo à se déconnecter de leur vie professionnelle et ainsi à rentrer chez eux (plus) détendus. En ce sens, le retour au travail en présentiel est particulièrement positif pour leur santé mentale”* déclare XX, porte-parole de Lease a Bike.

C'est ce que confirme Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven: "*Si, au terme d'une journée de travail, vous vous 'bougez' durant une demi-heure de manière modérée à intensive, vous serez moins voire plus du tout stressé en arrivant chez vous. En faisant cela de manière active, par exemple en roulant à vélo, vous réduisez considérablement l'hormone du stress. Vous avez le temps de mettre de l'ordre dans vos idées, de penser à d'autres choses et de profiter davantage d'oxygène. C'est encore plus vrai lorsque vous pédalez dans la nature. Si vous le pouvez, choisissez une route tranquille et, si nécessaire, privilégiez une déviation à travers un bois ou une forêt. Enfin, en plus de l'air du dehors, l'exposition à la lumière extérieure nous permet de rentrer plus en forme à la maison.*"

Apprêtez-vous à pédaler… et à déstresser!

**Méthodologie**

Enquête menée en ligne par le bureau iVOX à la demande de Lease a bike. 1000 travailleurs belges (plus spécifiquement des ouvriers, employés, fonctionnaires et cadres moyens et supérieurs), représentatifs en termes de langue, de sexe, d'âge et de niveau d'éducation ont été interrogés entre le 19 et le 27 juillet. La marge d'erreur maximale sur 1.000 travailleurs belges est de 3,02%.