

Vous voulez faire plus d'exercice cette année? Demandez un vélo à votre patron!

Enquête Lease a Bike : Avec un "vélo de société", on se rend plus souvent au travail à vélo

Bruxelles, 10 janvier 2022 – Votre résolution est de faire plus d'exercice cette année? Demandez un vélo en leasing à votre patron. Pour plus de la moitié des travailleurs belges (54%), il pourrait s'agir là d'une incitation supplémentaire à se rendre plus souvent au travail en vélo. C'est la conclusion d'une enquête conduite à la demande de Lease a Bike auprès de 1.000 travailleurs belges.

'Faire davantage d'exercices': voilà probablement l'une des résolutions les plus populaires en ce début d'année. Pourtant, si l'Organisation mondiale de la Santé recommande au minimum une demi-heure d'exercices modérés cinq jours par semaine, moins de la moitié des travailleurs belges (43%) s'y appliquent. Par 'exercices modérés', on entend par exemple de la marche soutenue ou encore du cyclisme à moins de 20 km/h. Le 'vélo de rêve' obtenu par le biais du travail peut y aider: un peu plus de 1 travailleur sur 2 (54%) affirme que ce pourrait être le coup de pouce dont il a besoin pour se rendre plus souvent au travail à vélo. Environ la moitié (52%) indiquent qu'ils pédaleraient aussi plus souvent durant leurs temps libres.

« 'Faire davantage d'exercices' ne doit pas être ardu », explique Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven. « La plupart des campagnes sanitaires qui cherchent à encourager les exercices physiques touchent d'abord les personnes qui aiment en faire. Souvent, celles et ceux qui n'en sont pas friands baissent vite les bras. Pratiquer la marche ou aller à vélo au bureau est un moyen plus subtil et plus accessible d'entretenir sa forme. On ne pense plus directement à 'faire du sport' quand on parle de faire davantage d'exercices. En allant plus souvent au bureau à pied ou à vélo, on se construit également un mode de vie actif. Et il est plus facile à maintenir sur une longue durée. »

Des douches et un parking pour vélos encouragent aussi la pratique de la bicyclette

Avant la crise sanitaire, plus d'un tiers des travailleurs (38%) enfourchaient parfois leur vélo pour se rendre au travail. Plus d'un quart d'entre eux (27%) le faisaient même cinq jours par semaine, tandis que 32% optaient pour cette solution au moins une fois par semaine. Proposer aux employés un vélo en leasing pourrait faire grimper ces pourcentages.

« Si nous voulons voir davantage de gens à vélo, les employeurs doivent d'abord mettre les conditions en place. Installer des douches sur le lieu de travail, par exemple: parmi ceux qui refusent l'idée d'un vélo en leasing, l'une des premières raisons invoquées (23%) est 'je n'aime pas arriver au bureau en sueur'. Mais bénéficier sur le lieu de travail d'un parking pour vélos peut aussi aider: 4% des répondants à l'enquête indiquent qu'ils n'y disposent pas d'un local sécurisé pour ranger leur bécane », constate Astrid Van Eyndhoven, porte-parole de Lease a Bike.

Méthodologie

Enquête menée en ligne par le bureau iVOX à la demande de Lease a Bike. 1.000 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%.

Pour toute demande d'information, d'interview ou de visuels, merci de contacter (presse uniquement: merci de ne pas publier) :

Wavemakers PR, Emanuel Sys, emanuel@wavemakers.eu - 0486 17 52 65