**Minder stress? Fiets naar je werk.**

Lease a Bike-onderzoek: fietspendelen helpt 8 op de 10 om te deconnecteren van het werk

**Brussel, 22 september 2021 – Wie van het werk naar huis fiets, komt ontspannen thuis. Dat blijkt uit een onderzoek bij 1.000 Vlaamse werknemers dat werd uitgevoerd in opdracht van Lease a Bike, een onderneming die fietsleasing aanbiedt aan bedrijven. Meer dan twee op de drie Vlaamse werknemers (68,8%) vindt dat fietspendelen zorgt voor minder stress.** **Ruim 8 op de 10 werknemers (83,5%) die al eens van het werk naar huis fietsten, geven aan dat dit hen helpt om hun hoofd leeg te maken na een moeilijke werkdag. Lease a Bike maakt deze cijfers vandaag bekend naar aanleiding van Car Free Workday tijdens de Week van de Mobiliteit.**

Dat fietsen naar het werk goed is voor je conditie, weten we al. Maar dat het ook goed is voor je mentale gezondheid, is minder bekend. Ruim de helft van de Vlaamse werknemers ging al ooit met de fiets naar het werk. Een ruime meerderheid van hen (83,5%) geeft aan dat dit hen helpt om hun hoofd leeg te maken na een moeilijke werkdag. Voor bijna één op de tien (9,3%) is het zelfs de belangrijkste reden om met de fiets te pendelen.

**Top 5: de belangrijkste voordelen van regelmatig fietsen naar het werk**

1. Het is goed voor de fysieke gezondheid. Je wordt er fitter van (21,5%)
2. Het is goed voor de mentale gezondheid. Het verlaagt je stressniveau (9,3%)
3. Het bespaart je geld (9%)
4. Het is duurzaam / goed voor het milieu (8,7%)
5. Je staat niet meer in de file (7,5%)

Bijna de helft van de Vlaamse werknemers (46,7%) is zelfs van mening dat er minder burn-outs zouden zijn mochten er meer werknemers met de fiets pendelen.

*“Tijdens de Week van de Mobiliteit worden zoveel mogelijk mensen* ***#goedopweg geholpen.*** *Dit is iets waar wij dagelijks aan werken en met succes: dit jaar werden er al tot 126% meer fietsen geleaset in vergelijking met vorig jaar.* *Steeds vaker zetten bedrijven leasefietsen in om hun werknemers gemotiveerd, betrokken én gewaardeerd te houden. Een bijkomend voordeel is dat fietsen van het werk naar huis helpt om werknemers te laten deconnecteren van het werk én ontspannen thuis te komen. In die zin is de terugkeer naar kantoor een zegen voor hun mentale gezondheid,”* aldus Geert De Volder, woordvoerder van Lease a Bike.

Dit wordt bevestigd door Lode Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan de KU Leuven: “*Wie na een werkdag een half uur matig tot intensief beweegt, heeft minder tot geen stress meer bij thuiskomst. Door dit op een actieve manier - zoals al fietsend - te doen, werk je het stresshormoon gevoelig terug. Je hebt tijd om je gedachten te verzetten, krijgt andere prikkels binnen én meer zuurstof. Dit is nog meer het geval als je door het groen fietst. Als dat daarom kan, kies dan een rustige weg en maak desnoods een omweg door het groen. Tenslotte zorgt, naast de buitenlucht, ook de blootstelling aan het buitenlicht ervoor dat we frisser thuiskomen.”*

Smeer je kuiten maar al in!

**Methodologie**

Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van Lease a bike tussen 19 en 27 juli bij 1000 Vlaamse werknemers (meer specifiek arbeider, bedienden, ambtenaren en diegenen met een middenkader/staffunctie) representatief op geslacht, leeftijd, provincie en diploma. De maximale foutenmarge bij 1000 Vlaamse werknemers bedraagt 3,02%.