

Chassieu, le 29 mai 2019



## Retour sur la conférence Vélo au quotidien et Santé du 16 mai 2019

Nous avons reçu de nombreux retours positifs à l'issue de cette soirée qui a rassemblé 50 personnes, de Chassieu, Bron, Décines, et Genas : qualité des deux intervenants principaux en particulier, mais aussi pertinence des messages spots de sécurité en vélo qui ont égrené la soirée.

Les deux intervenants principaux, **Marie Froment**, responsable du *Centre Sport et Santé Bien-Être Genas*, et le **Pr Éric Bonnefoy**, Chef de Service Cardiologie, Hôpital Louis Pradel, ont su démontrer, chiffres à la clé, les nombreux bienfaits du vélo, même, à petite dose, mais, surtout, régulier: Une réduction de l'ordre de 30% tant sur les maladies cardiovasculaire que sur le cancer du côlon et du sein, ainsi que du diabète, sans compter un renforcement des défenses immunitaires: une étude scientifique récente a démontré qu'un cycliste régulier de 75 ans avait le même système de défenses immunitaires qu'une personne de 20 ans sédentaire.

Nous tenons à votre disposition les présentations de la soirée, sur demande, à [casscquotidien@gmail.com](mailto:casscquotidien@gmail.com).

Afin de mieux relayer encore autour de nous les principaux enseignements de cette soirée, nous avons dans la foulée réalisé cette petite affichette résumée, que vous pourrez vous-même faire circuler à votre guise. Nous prévoyons en particulier la proposer aux médecins praticiens de notre commune de Chassieu, pour la mettre à disposition, par exemple, en salle d'attente.

## Rappel : La Convergence vélo c'est dimanche prochain !



**Le dimanche 2 juin 2019 à l'entrée du stade Tisserand à 10h**, le CASSC encadrera le convoi des cyclistes chassielands et autres qui rejoindra la grande **Convergence 2019**, dont le point de rencontre sera la **Place Bellecour**. **VENEZ NOMBREUX**, c'est l'événement cycliste des grands lyonnais de l'année. Pour tout autre renseignement : <http://www.maisondulvelo.org/convergence-velo>  
Aucune inscription préalable nécessaire.

\*L'équipe de pilotage du CassC 'Quotidien  
David, Paul, Jean François, Christophe, et Antoine

