**LES BIENFAITS DE LA MOBILITE DOUCE ... WHAT THAT ?**

Ah, sacré COVID ! Alors que tu as mis en branle la population mondiale, touché à nos vies quotidiennes, nos projets, nos envies, que tu as empêché de respirer voire de vivre aux 4 coins du Monde, se pose la question des bienfaits de la mobilité douce...celle qui respecte l'Homme et son environnement. Comme si cela n'existait pas avant. Certes le vélo, entre autres, est devenu l'allié du déconfinement. Faut-il le rappeler que nous sommes des millions à se dire que rien ne vaut nos 4 membres en mouvement pour marcher, courir, sauter, se déplacer d'un point à un autre. Les bienfaits sur la santé globale sont innombrables. Ou ça prévient ou ça limite les effets des maladies...que ça soit le diabète, les cancers, les maladies cardiovasculaires, ostéo articulaires, le surpoids, l'obésité...Et, ça favorise le bien être dans la tête, la joie de vivre.

C'est ainsi qu'on peut défier cette horloge infernale qu'est le temps qui passe.

Alors, vive la marche, le vélo...et surtout l'envie de penser autrement notre façon de vivre tout simplement dans le respect de nous même, des autres mais aussi de notre planète que nous ne faisons qu'emprunter."

Camille Hautcoeur