

Faire du sport pour garder un système immunitaire jeune

Par *mogirard*

Créé le 13/06/2018 - 20:38

Faire du sport pour garder un système immunitaire jeune

Mercredi, 13/06/2018 - 19:38 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Selon une étude britannique réalisée par des chercheurs de l'Institut de l'âge de l'Université de Birmingham, intitulée "L'impact positif du sport de haute intensité sur le système immunitaire adulte", une activité physique régulière et maintenue sur le long terme permet de prévenir le déclin du système immunitaire lié au vieillissement. Ces recherches, menées sur 125 cyclistes amateurs de 55 à 79 ans, ont en effet montré que ces sportifs avaient un système immunitaire comparable à des adultes de 35 ans.

On le sait, le vieillissement s'accompagne d'un affaiblissement de l'immunité par une atrophie du thymus et une augmentation de la proportion de cellules T (un type de cellules immunitaires) avec une durée de vie courte et un faible pouvoir de prolifération.

En revanche, l'impact de "***l'activité physique, qui influe sur l'immunité, mais qui diminue considérablement avec l'âge, n'était pas prise en compte***", expliquent les auteurs de cette étude. Ils ont donc recruté 125 cyclistes amateurs âgés de 55 à 79 ans, excluant les fumeurs, les gros buveurs et ceux souffrant d'hypertension ou d'autres problèmes de santé.

Les hommes devaient pouvoir parcourir 100 km en moins de 6,5 heures, tandis que les femmes devaient

pouvoir parcourir 60 km en 5 heures et demie. Ils ont comparé leurs résultats avec ceux d'un second groupe ne pratiquant pas d'activité physique de façon régulière et comprenant 75 personnes en bonne santé âgées de 57 à 80 ans et 55 jeunes adultes en bonne santé âgés de 20 à 36 ans.

Premier résultat : chez les cyclistes, la masse musculaire et la force étaient conservées, ainsi que leur cholestérol et taux de graisse corporelle, qui augmentent pourtant généralement avec l'âge. Enfin, les taux de testostérone ont également été conservés à un niveau élevé.

"L'une des découvertes les plus frappantes et les plus inattendues a été la fréquence élevée" de certains types de lymphocytes T chez les cyclistes, plus que chez les adultes plus sédentaires et même, pour une catégorie de lymphocytes T, plus élevée que celle observée chez les jeunes de 20-36 ans. De plus, par rapport aux sédentaires du même âge, les cyclistes possédaient plus d'IL-7, molécule qui protège le thymus, et moins d'IL-6, qui favorise son atrophie.

En revanche, le taux de certains types de lymphocytes T (les CD8, qui tuent les cellules infectées et cancéreuses) restaient inchangées chez les cyclistes par rapport aux moins actifs du même âge, montrant que l'activité physique n'agit pas sur tous les paramètres de l'immunité.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Wiley](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 327
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie](#) [activité](#) [cellules](#) [exercice](#) [immunitaire](#) [sport](#) [système](#) [thymus](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/faire-sport-pour-garder-systeme-immunitaire-jeune/article>