

L'activité physique permet de retarder le mécanisme même du vieillissement !

Par *admin*

Créé le 31/05/2007 - 23:00

L'activité physique permet de retarder le mécanisme même du vieillissement !

Jeudi, 31/05/2007 - 22:00 [0 commentaire](#)

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

-
- [Tweeter](#)
-
-

0 avis :



[zoom](#)

Selon une récente étude canadienne publiée par le PLoS du 23-05-2007, faire de l'exercice régulièrement ne permet pas seulement de conserver une bonne forme physique et intellectuelle mais pourrait également en partie renverser le mécanisme de relâchement et de vieillissement des tissus, particulièrement au niveau musculaire. Les scientifiques canadiens ont donc étudié un groupe de 25 septuagénaires. Les personnes participant à cette expérience ont suivi un entraînement physique traditionnel pendant une période de six mois.

Ensuite, les chercheurs ont mesuré la force musculaire des volontaires et l'ont comparée à celle d'un échantillon de personnes de 20/35 ans. Non seulement, ces seniors étaient plus forts qu'avant, mais la machine moléculaire intervenant sur les muscles était devenue aussi active que celles des plus jeunes. « Nous avons été très surpris des résultats » indique le docteur Simon Melov en charge de cette étude auprès de cette université. « Cela confirme l'importance de faire de l'exercice, non seulement pour améliorer la santé, mais également afin d'inverser le processus du vieillissement » a-t-il ajouté.

La mesure de la force musculaire a montré qu'avant l'entraînement les retraités étaient en moyenne 59 % plus faibles que les jeunes adultes. Mais après la pratique d'exercices physiques, ils n'étaient plus que 38 % plus faibles. Une amélioration de presque 50 % !

Le changement le plus remarquable s'est effectué au niveau des mitochondries, de petits organites qui sont les centrales énergétiques de nos cellules. Des études avaient déjà démontré qu'un dysfonctionnement mitochondrial était responsable de la perte musculaire chez les personnes âgées. Mais, dans ces recherches, les chercheurs canadiens ont découvert que l'exercice physique permettait d'inverser le processus et faisait revenir les aînés à des niveaux similaires à ceux rencontrés chez les plus jeunes.

Quatre mois après la fin de l'étude, la plupart des retraités n'allaient plus aux séances de gymnastique. En revanche, ils ont continué à pratiquer des exercices physiques à domicile, conservant ainsi leur masse musculaire. A cet égard, Le docteur Mark Tarnopolsky, un autre membre de l'équipe de chercheurs souligne : « cela montre qu'il n'est jamais trop tard pour faire des exercices physiques et qu'il n'est pas non plus nécessaire de passer sa vie dans les salles de fitness à faire des pompes pour tirer les bénéfices d'une activité sportive ».

Maintenant, les scientifiques veulent tester les effets de l'endurance, comme la course à pied ou le cyclisme, sur la fonction mitochondriale et ses relations avec le processus de vieillissement. « La grande majorité des études sont menées sur des vers, des mouches ou des souris, mais cette enquête a été réalisée sur des êtres humains » précise le docteur Melov qui ajoute : « c'est particulièrement valorisant d'être capable de valider scientifiquement quelque chose de pratique, que les gens peuvent faire, et qui améliore leur santé et leur qualité de leur vie tout en sachant qu'ils combattent en même temps le vieillissement ».

Une autre étude récente, réalisée d'avril 2001 à juin 2005 sur 464 femmes sédentaires ménopausées qui souffraient d'excès de poids ou d'obésité a montré, pour sa part, qu'une activité physique même modeste de 72 minutes par semaine peut nettement améliorer l'état de santé de femmes ménopausées sédentaires et souffrant d'un poids excessif. Cette étude qui a été publiée dans le JAMA du 15-05-2007, montre que la pratique régulière d'exercices physiques améliore les capacités cardiorespiratoires et réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète.

[PLoS](#)

[JAMA](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 87
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**

- [Facebook](#)
- [Viadeo](#)
- [Twitter](#)
- [Wikio](#)

URL source: <https://www.rtf.fr/l-activite-physique-permet-retarder-mecanisme-meme-veillissement/article>