

L'exercice a des effets bénéfiques sur l'ADN

Par *mogirard*

Créé le 12/03/2012 - 00:30

L'exercice a des effets bénéfiques sur l'ADN

Dimanche, 11/03/2012 - 23:30 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les personnes sédentaires et en bonne santé qui se remettent au sport connaissent des changements immédiats et bénéfiques au niveau de leur ADN.

Quelques minutes d'exercice par jour et tout change au niveau moléculaire. Si le code génétique porté par l'ADN n'est pas directement modifié par l'exercice, cette longue molécule subit quand même des modifications chimiques et structurales. Ces modifications que les scientifiques qualifient d'épigénétiques, car elles ne modifient pas les gènes eux-mêmes mais des agents impliqués dans leurs expressions, se produisent au sein des muscles.

Au niveau musculaire, elles affectent des gènes qui permettent à l'organisme de s'adapter à l'effort et procurent les avantages structurels et métaboliques engendrés par l'exercice. « Le muscle s'adapte à ce que vous faites. Si vous ne l'utilisez pas vous le perdez et inversement. Nous avons identifié un mécanisme impliqué dans ce phénomène » explique Juleen Zierath de l'institut Karolinska en Suède.

Lorsque les chercheurs ont réalisé des tests sur des muscles plats en laboratoire (en les faisant se contracter), ils ont observé ces modifications épigénétiques. Curieusement, la caféine a le même effet. Bien que les auteurs de l'étude publiée dans *Cell Metabolism* ne conseillent pas de remplacer l'exercice par un petit café au comptoir, ils estiment que des médicaments à base de caféine pourraient

être administrés aux personnes qui ne peuvent pas pratiquer de sport.

«L'exercice c'est de la médecine » souligne Juleen Zierath et « il semble que le moyen de modifier nos génomes pour une meilleure santé peut être juste de faire un jogging de temps en temps ».

[Sciences et Avenir](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 115
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [ADN](#) [exercice](#) [gènes](#) [Juleen Zierath](#) [muscle](#) [sport](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/l-exercice-effets-benefiques-sur-l-adn/article>