

Pour vivre plus vieux, faites faire de l'exercice à vos gènes !

Par *mogirard*

Créé le 06/07/2016 - 16:52

Pour vivre plus vieux, faites faire de l'exercice à vos gènes !

Mercredi, 06/07/2016 - 15:52 [1 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

"Rien ne sert d'avoir de bons gènes de longévité, encore faut-il les réveiller grâce à une vie saine", tel est le proverbe que l'on pourrait forger en s'inspirant des travaux publiés par des chercheurs de l'Université de Buffalo qui confirment l'impact de certains gènes sur l'allongement de la durée de vie, mais à condition de respecter un mode de vie sain.

Précisément, cette équipe identifie un gène en particulier, dans le système de dopamine du cerveau, qui peut jouer un rôle important dans la prolongation de la durée de vie. Mais "il perd" tout effet sans pratique de l'exercice. Au-delà de la découverte de ce gène bénéfique, c'est donc une nouvelle démonstration de l'importance de la combinaison de facteurs génétiques et environnementaux, dans les résultats de santé.

L'équipe s'est ici concentrée sur les gènes de la voie de la dopamine pour évaluer leur impact sur le comportement et la durée de vie. La dopamine est un neurotransmetteur central impliqué non seulement dans le circuit de récompense mais également dans la mobilité physique et la réponse émotionnelle. Les chercheurs découvrent, sur la souris, que le gène du récepteur D2 de la dopamine (D2R) influence considérablement sur la durée de vie, le poids corporel et l'activité motrice, mais seulement lorsqu'il est

combiné à un mode de vie qui intègre une stimulation sensorielle et cognitive, l'interaction sociale et, plus important encore, la pratique de l'exercice.

Ainsi, des souris porteuses, incitées à bouger et à faire de l'exercice, vont bénéficier d'une durée de vie prolongée de 16 à 22 % face à des souris mises à l'isolement. De plus, ces résultats de longévité apparaissent -toujours sous condition de pratique de l'exercice- dose-dépendants des niveaux d'expression de D2R. Des résultats qui confirment, au-delà du rôle spécifique de D2R, l'importance de l'interaction gène-environnement dans la longévité et le vieillissement.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Oncotarget](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 237
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie](#) [activité](#) [ADN](#) [exercice](#) [gènes](#) [génétique](#) [longévité](#) [mortalité](#) [sport](#) [vie](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/pour-vivre-plus-vieux-faites-faire-l-exercice-vos-genes/article>