

L'exercice intense, une arme contre la maladie d'Alzheimer

Par *mogirard*

Créé le 04/04/2018 - 00:30

L'exercice intense, une arme contre la maladie d'Alzheimer

Mardi, 03/04/2018 - 23:30 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une étude de l'Université du Connecticut montre que l'exercice aérobique peut contribuer à retarder et améliorer les symptômes de la maladie d'Alzheimer. La maladie d'Alzheimer, caractérisée par un déclin de la mémoire et des capacités de réflexion au fil du temps, est la forme la plus courante de démence chez les personnes âgées. Il n'y a actuellement aucun traitement définitif.

De précédentes études ont néanmoins démontré que dans le cadre plus large des bénéfices de l'exercice pour la santé mentale et cérébrale, la pratique d'un exercice adapté peut réduire la déficience cognitive chez les personnes âgées. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que les personnes âgées effectuent, comme les autres adultes, 150 minutes par semaine d'exercice modéré (comme la marche rapide) ou 75 minutes par semaine d'entraînement aérobique intense, ou une combinaison de ces deux types d'exercice. L'OMS recommande également aux personnes âgées d'effectuer des exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine.

Après une méta-analyse de 19 études menées au total auprès de 1.145 personnes âgées d'environ 70 ans, et à risque (65 %) ou diagnostiquées (35 %) avec la maladie, les chercheurs ont constaté que les participants qui pratiquent l'exercice aérobique bénéficient d'une amélioration des fonctions cognitives

estimée comme 3 fois plus importante que ceux effectuant des combinaisons de différents types d'exercice ; les participants qui pratiquent différentes formes d'exercice, au global, montrent de petites améliorations dans la fonction cognitive, quel que soit le type d'exercice (hors exercice aérobique intense qui donne de meilleurs résultats).

L'exercice aérobique intense apparaît ainsi, avec cette étude, comme le type le plus efficace à préserver la fonction cognitive chez les adultes âgés à risque ou atteints de la maladie d'Alzheimer.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[JAGS](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 292
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine aérobique Alzheimer cerveau démence exercice](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/l-exercice-intense-arme-contre-maladie-d-alzheimer/article>