

Une bonne condition physique pourrait réduire de moitié le risque de démence

Par *mogirard*

Créé le 19/12/2019 - 09:45

Une bonne condition physique pourrait réduire de moitié le risque de démence

Jeudi, 19/12/2019 - 08:45 [0 commentaire](#)

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

-
-
-
-

[Tweeter](#)

0 avis :

[zoom](#)

Une étude de la Norwegian University of Science and Technology (NTNU) vient de préciser les effets positifs d'une bonne condition physique sur la santé neurologique et cognitive, ainsi que sur la durée de vie en bonne santé. Ces recherches montrent que l'exercice de type High Intensity Interval Training (HIIT) est recommandé au moins 2 fois par semaine même chez les plus âgés.

« Il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer l'exercice », rappellent les chercheurs du Cardiac Exercise Research Group (CERG) de la Norwegian University. L'amélioration de la condition cardiorespiratoire est possible après 60 ans et, dans cette étude, les participants qui y sont parvenus bénéficient d'une réduction et d'un report du risque de développer une démence. Ainsi, à 60 ans ou plus, décider d'améliorer sa condition physique permet de vivre au moins 2 années de plus sans démence », conclut l'auteur principal, Atefe Tari, chercheur à la NTNU.

La démence, dont la maladie d'Alzheimer, implique un déclin progressif des fonctions cognitives, suffisamment sévère pour interférer avec la capacité de fonctionner de manière autonome. On estime

que 150 millions de personnes dans le monde seront atteintes de démence d'ici 2050, et ainsi, en seulement 30 ans, l'incidence de la maladie pourrait tripler. Il n'existe aucun traitement définitif et le pronostic, après diagnostic, est une survie à 5 ans et à 7 ans, respectivement chez les hommes et chez les femmes. « **Comme il n'existe actuellement aucun médicament efficace contre la démence, il est important de mettre l'accent sur la prévention** » .

La pratique de l'exercice qui améliore la condition physique est confirmée comme la première des préventions contre la démence. Si de nombreuses études ont fait valoir ce lien entre une bonne forme physique et un risque plus faible de démence, cette étude est la première à mesurer le niveau de condition physique de plus de 30.000 participants et à le rapprocher de l'incidence de la démence sur une durée de suivi de 30 ans. Ces recherches montrent que l'amélioration de la condition cardiorespiratoire « de médiocre à bonne », est associée à une réduction de 50 % du risque de démence.

Les exercices à haute intensité améliorant la condition physique plus rapidement que les exercices modérés, les chercheurs recommandent donc, lorsque cela est possible, la pratique d'exercices qui élèvent la fréquence cardiaque et au moins 2 fois par semaine. « **Les exercices réguliers qui vous font transpirer et vous essouffler vous assureront une bonne condition physique pour votre âge** » .

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[The Lancet](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [durée](#) [exercice](#) [forme](#) [intensité](#) [santé](#) [vie](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/bonne-condition-physique-pourrait-reduire-moitie-risque-demence/article>