

Les bienfaits de l'exercice physique confirmés

Par *admin*

Créé le 24/11/2001 - 00:00

Les bienfaits de l'exercice physique confirmés

Vendredi, 23/11/2001 - 23:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

L'exercice renforce le système immunitaire et protège contre les accidents cardiaques, selon une étude finlandaise présentée aujourd'hui à la conférence annuelle de l'American Heart Association. L'expérience a duré cinq ans pendant lesquels 128 hommes de cinquante à soixante ans, dont certains avec des prédispositions génétiques aux problèmes cardiaques, se sont soumis à des observations rigoureuses. Un groupe s'est vu contraint à un petit programme d'entraînement aérobic, tandis qu'un autre était laissé libre de pratiquer ou non du sport. Régulièrement, les « cobayes » ont été soumis à des tests dont le résultat est sans appel : ceux qui font un peu de sport régulièrement abaissent leur risque d'accident cardiovasculaire. Tous les six mois, l'état des artères a été inspecté. De plus, le niveau de protéine C réactive (CRP), un marqueur d'inflammation lié à la santé des artères, la pression sanguine, le taux de cholestérol et d'autres facteurs ont été mesurés tous les ans. Les sportifs forcés ont pu profiter d'une baisse de 16% pour la CRP, tandis que les flemmards n'ont obtenu que 2 % de réduction. Encore plus impressionnant, les personnes qui présentaient une prédisposition génétique associée aux troubles cardiovasculaires (des caillots sanguins qui se dissolvent mal) ont obtenu 49 % de réduction de CRP en suivant l'entraînement régulier (1 % pour les autres). « Nous recommandons de pratiquer des exercices, comme la marche forcée, quatre à cinq fois par semaine pendant 30 à 60 minutes », conclut un chercheur.

American Heart Association : <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifiant=1200000>

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 103
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/bienfaits-l-exercice-physique-confirmer/article>