

L'exercice physique permet de prévenir la maladie d'Alzheimer

Par *admin*

Créé le 29/09/2005 - 23:00

L'exercice physique permet de prévenir la maladie d'Alzheimer

Jeudi, 29/09/2005 - 22:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Faire de l'exercice comme marcher à vive allure permet de réduire les risques liés à la maladie d'Alzheimer, ont rapporté des chercheurs dans une étude publiée par la revue scientifique britannique The Lancet Neurology. Les personnes d'âge moyen qui font de l'exercice sont moins susceptibles de développer la maladie en vieillissant, rapporte cette étude réalisée par des scientifiques suédois. Les personnes qui font au moins 20 minutes d'exercice par semaine réduisent ce risque de 60 % par rapport à celles qui se contentent de peu d'activité physique. Elles réduisent également de 50 % leurs chances d'être atteintes de démence. "Ces découvertes peuvent avoir d'importantes implications en terme de prévention", a déclaré le Dr Miia Kivipelto de l'institut Karolinska, qui a dirigé l'étude.

L'exercice peut avoir des effets encore plus prononcés chez les personnes qui sont génétiquement susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer, indique l'étude. Les chercheurs ont effectué cette étude auprès de 1.449 personnes âgées de 65 à 79 ans et dont les exercices physiques ont été suivis depuis 1972. Les raisons exactes à l'origine des effets bénéfiques de l'exercice physique sur le cerveau ne sont pas connues, même si l'on sait qu'une bonne hygiène de vie est souvent associée à une saine activité du cerveau. L'exercice peut améliorer l'irrigation du cerveau, estiment les chercheurs, et protéger contre une tension artérielle élevée qui favorise l'apparition de la démence.

[BBC](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 135
- **Publié dans :** [Neurosciences & Sciences cognitives](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Neurosciences & Sciences cognitives](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/l-exercice-physique-permet-prevenir-maladie-d-alzheimer/article>