

Faire du vélo régulièrement permet de garder un système immunitaire de 20 ans

- Par [Anaïs Col](#)

Une étude britannique démontre qu'une activité physique soutenue, comme faire du vélo régulièrement, chez des personnes âgées de 55 à 79 ans, leur permet de garder le système immunitaire d'une personne de 20 ans.



bowdenimages/iStock

- Publié 03.04.2018 à 13h30 |
- Mise à jour le 03.04.2018 à 15h21 |

Pratiquer une activité physique régulière permet aux personnes âgées de garder un système immunitaire jeune. Tel est le constat d'une étude britannique récemment publiée dans la revue [Aging Cell](#).

Les chercheurs de King's College de Londres (Angleterre) ont étudié un groupe de 125 adultes (84 hommes, 41 femmes) âgés de 55 à 79 ans, pratiquant le cyclisme au moins deux heures et demie par semaines depuis plusieurs années. Aucun d'entre eux ne fumait, ne consommait d'alcool régulièrement ou ne souffrait d'hypertension.

Précisément, les hommes sélectionnés étaient capables de parcourir 100 km en moins de 6,5 heures tandis que les femmes elles, pouvaient parcourir 60 km en moins de 5,5 heures.

Les lymphocytes T, petits soldats du système immunitaire

Leur état de santé a été comparé à ceux de 75 adultes âgés de 57 à 80 ans, ainsi qu'à ceux de 55 jeunes de 20 à 36 ans en bonne santé, mais ne pratiquant pas d'exercice physique régulier. Pour ce faire, les chercheurs ont concentré leur attention sur le thymus, un organe situé dans la partie supérieure du thorax jouant un rôle très important dans l'éducation du système immunitaire chez l'enfant en assurant la maturation de certains globules blancs, les lymphocytes T.

Avec l'âge, le thymus s'atrophie, entraînant un déclin du fonctionnement du système immunitaire. Ce pourquoi les personnes âgées sont plus fragiles et plus sujettes que les jeunes à développer des maladies.

"Le système immunitaire d'une personne de 20 ans"

Résultat : au cours de leur étude, les chercheurs ont découvert que les niveaux de lymphocytes T étaient plus élevés et fraîchement fabriqués chez les personnes âgées sportives, que chez leurs homologues sédentaires. Ces niveaux étaient même plus ou moins égaux à ceux de la cohorte des jeunes adultes. Ces résultats suggèrent donc qu'en pratiquant une activité sportive régulière, nous jouons un rôle sur notre propre système immunitaire.

"Le système immunitaire diminue d'environ 2-3 % par an à partir de notre vingtaine, ce qui explique pourquoi les personnes âgées sont plus sensibles aux infections, à la polyarthrite rhumatoïde et potentiellement au cancer", explique Janet Lord, de l'Université de Birmingham au Royaume-Uni et co-auteure de l'étude. "Parce que les cyclistes ont le système immunitaire d'une personne de 20 ans plutôt que d'une personne de 70 ou 80 ans, cela signifie qu'ils sont protégés contre tous ces problèmes".

La possible régression des protéines pro-inflammatoires

Un autres aspect lié à cette activité physique et qui n'a pas été développé dans cette étude, est l'influence bénéfique de l'exercice physique sur le poids et en particulier la graisse à l'intérieur du ventre. Cette graisse, dite "intra-abdominale" est une graisse nocive et très active avec la sécrétion de [protéines pro-inflammatoires](#), ou "adipokines".

Il est clair qu'une activité physique soutenue réduit en priorité la graisse intra-abdominale et la sécrétion d'adipokines qui sont délétères pour le système immunitaire. L'effet bénéfique de l'activité physique sur le système immunitaire de la personne âgée s'exercerait donc à plusieurs niveaux et pour le plus grand bénéfice des "vieux" sportifs.