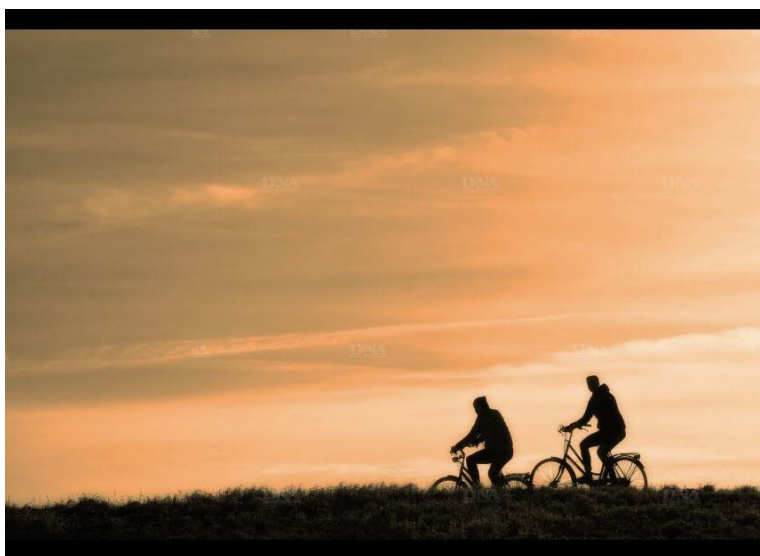


## **SANTÉ Faire du vélo, aussi efficace qu'un médicament anti-âge !**

**Une étude britannique relayée ce mardi montre que pédaler régulièrement, même pour des personnes âgées de 55 à 79 ans, renforce leur système immunitaire, au point d'être semblable à celui d'hommes plus jeunes mais non sportifs.**



Une étude britannique du King's College de Londres publiée [dans la revue "Aging Cell"](#) et relayée ce mardi dans [Le Monde](#), démontre que des cyclistes âgés de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans !

Les chercheurs ont étudié un groupe de 125 adultes, âgés de 55 à 79 ans, dont deux tiers étaient des hommes, ayant fait du vélo pendant une grande partie de leur vie et le pratiquant encore à raison de deux heures et demie par semaine. Aucun des participants à ce panel n'était fumeur, gros consommateur d'alcool ou atteint d'hypertension.

## L'article du Monde

Faire du vélo n'est pas bon que pour le moral, le cœur, les muscles... mais permet aussi de doper l'immunité. Une étude britannique publiée dans la revue *Aging Cell* vient d'en apporter la démonstration, en montrant que des cyclistes de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans. « *Si le sport était un médicament, tout le monde en prendrait* », indique même le professeur Norman Lazarus (King's College de Londres), l'un des coauteurs.

Les chercheurs ont étudié un groupe de 125 adultes – deux tiers étaient des hommes – de 55 à 79 ans qui ont fait du vélo pendant une grande partie de leur vie et le pratiquent encore à raison de deux heures et demie par semaine, avec une intensité modérée mais de façon constante. Ils étaient capables de parcourir 100 km en six heures et demie. Aucun d'entre eux n'était fumeur, gros consommateur d'alcool ou atteint d'hypertension. Ce groupe de cyclistes a été comparé à deux autres, l'un d'adultes d'âge voisin, et un autre de jeunes adultes (de 20 à 36 ans), en bonne santé mais non sportifs.

Les chercheurs se sont focalisés sur le thymus, cette glande dont la fonction est d'assurer la maturation des lymphocytes T (types de globules blancs ayant un rôle essentiel dans la fonction - immunitaire) et qui s'atrophie avec l'âge et entraîne une immunosénescence (un déclin du fonctionnement normal du système immunitaire). « *Le système immunitaire s'affaiblit à partir de la vingtaine, ce qui explique pourquoi les personnes âgées sont plus sensibles aux maladies comme la polyarthrite rhumatoïde et, potentiellement, le cancer*, explique la professeure Janet Lord, directrice de l'Institut de l'inflammation et du vieillissement de l'université de Birmingham (Grande-Bretagne), et coauteure de cette recherche. *Cela signifie que ces cyclistes ont une protection supplémentaire contre tous ces problèmes.* »

Des lymphocytes plus nombreux

Concrètement, les lymphocytes T étaient...

**L'accès à la totalité de l'article est protégé**

En savoir plus sur [http://www.lemonde.fr/sciences/article/2018/04/03/pedaler-permet-de-retrouver-l-immunite-de-sa-jeunesse\\_5279782\\_1650684.html#63RcFp5bWqOh55Ge.99](http://www.lemonde.fr/sciences/article/2018/04/03/pedaler-permet-de-retrouver-l-immunite-de-sa-jeunesse_5279782_1650684.html#63RcFp5bWqOh55Ge.99)