

## L'immunité de la jeunesse

### Pédaler permet de retrouver l'immunité de sa jeunesse

Une étude britannique vient de montrer que des cyclistes âgés de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans.

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 of London), 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.

Ainsi, les résultats de l'étude suggèrent que les cyclistes amateurs pratiquant à raison de deux heures et demie de vélo par semaine avaient un thymus digne d'une personne de vingt ans ! En outre, les auteurs ont constaté que le tonus des cyclistes amateurs était significativement plus important que celui des personnes moins actives. Le vélo semble donc bien ralentir le vieillissement du système immunitaire. Mais ce n'est pas tout ! Il participerait également au ralentissement de la fonte musculaire et au renforcement du tonus.

#### Un thymus en bonne santé pour prendre de l'âge sans vieillir

