



## Vive le sport!

L'activité physique entretient la forme et a en plus le don de rendre heureux et de donner du bien-être.

Source: iStockphoto

Le sport est destructeur, entend-on dire parfois. Or c'est exactement le contraire: l'exercice physique est bon pour la santé et fortifie le système cardiovasculaire tout comme les défenses immunitaires. Surtout les sports d'endurance. Quand la fréquence cardiaque augmente et que l'on est un peu essoufflé, la température corporelle s'élève et il se produit alors une libération de neuromédiateurs, qui circulent dans tout l'organisme. Les tissus malades guérissent plus vite, il se forme de nouvelles cellules, l'ADN se répare. En un mot comme en cent, le mouvement accélère les processus de dégradation et de guérison. Des processus si complexes que les chercheurs ne les comprennent toujours pas complètement. Toutefois s'accumulent les indices selon lesquels le mouvement pourrait accomplir des miracles de santé et de longévité et non seulement prévenir mais également guérir certaines maladies. Comment? En renforçant les muscles, il prévient contractures et maux de tête. En stimulant le système cardiovasculaire, il fait baisser le risque d'hypertension artérielle et de diabète. Le mouvement est également bon pour la substance osseuse, laquelle profite surtout de l'entraînement de force, qui réduit le risque de fractures et même d'ostéo-

porose. Selon des études récentes, le sport ferait même baisser le risque de cancer. Et les personnes déjà atteintes du cancer et qui font du sport semblent être mieux armées pour lutter contre leur maladie. Précisons toutefois que ces études en sont encore à leurs tout débuts. Il est certain, en revanche, que le mouvement a un effet bénéfique sur le surpoids, facteur de risque numéro un de beaucoup de maladies de la modernité, dont la démence et d'autres affections du cerveau.

### Plus de mouvement svp!

Les organisations de santé déplorent un manque de mouvement croissant des personnes âgées. Selon une étude norvégienne, l'exemple à suivre en matière d'activité physique serait la Hollande, dont 86% de la population adulte dit pratiquer tout au moins un sport léger, contre la moitié seulement en Angleterre et le tiers au Portugal. Il est évident que les personnes âgées devraient prendre davantage d'exercice et que ce n'est pas tant l'intensité et la durée qui importent que la régularité. Une étude de l'université de l'Etat de l'Iowa lors de laquelle ont été suivies, 15 années durant, 55 000 personnes âgées de 18 à 100 ans montre qu'il suffit de cinq à dix mi-

nutes de sport d'endurance par jour pour gagner trois ans en moyenne de longévité supplémentaire. Les joggeurs participant à l'étude virent leur risque cardiovasculaire se réduire de 50%. Les résultats d'une étude norvégienne portant sur 5700 personnes âgées sont encore plus étonnants: trois heures d'activité physique par semaine peuvent, selon ces résultats, rallonger la vie de cinq ans, et ce même pour des personnes qui avaient plus de 70 ans au début de l'étude.

### **Sensations de bonheur et mémoire solide**

La dose fait le poison. On peut dire cela de tout médicament et également du sport. Celui qui en fait trop s'abîme le cœur plus qu'il ne le fortifie. Faire profiter pleinement son corps et son esprit des bienfaits du sport est une affaire de mesure. La sensation de bien-être que beaucoup de sportifs disent éprouver après un entraînement a maintenant été démontrée empiriquement. Sous l'effet du mouvement, le cortex cérébral sécrète des quantités plus importantes de dopamine, l'hormone de la récompense. Le cerveau reçoit en même temps un surcroît de tryptophane, un précurseur de la sérotonine. D'où la tendance à comparer le sport à des antidépresseurs, dont beaucoup font effectivement augmenter le taux de sérotonine de l'organisme. D'autres élèvent, tout comme le sport, le taux sanguin d'un neuro-médiateur appelé BDNF, qui appartient à la famille des neurotrophines, lesquelles ont pour rôle de former de nouvelles cellules nerveuses ainsi que les synapses qui mettent celles-ci en communication. On sait que les personnes dépressives manquent assez

souvent de BDNF, et on sait aussi que les personnes ayant des taux sanguins élevés de neurotrophines ont souvent un hippocampe plus développé que la moyenne. Cette région du cerveau, qui joue un rôle important dans les apprentissages et la mémoire, a tendance à diminuer lentement de taille avec l'âge. Or le sport peut freiner ce phénomène, voire l'inverser.

Il est également prouvé que la monotonie du jogging est particulièrement propice à la détente: l'activité du cortex préfrontal, siège des fonctions cognitives supérieures, diminue tandis que celle des régions du cerveau régissant les perceptions corporelles et la coordination augmente. Le cerveau étant mieux oxygéné, on se sent plus éveillé, plus énergique et plus maître de sa concentration. Et voilà que s'installe cette merveilleuse sensation de légèreté que donne le sport. En même temps s'abaisse le taux sanguin du cortisol, l'hormone du stress, dont l'excès, mauvais pour la mémoire et la concentration, peut même entraîner avec le temps une destruction complète des cellules mnésiques. Le sport fait également augmenter les taux sanguins d'endorphines, ce qui fait autant d'hormones du bonheur en plus. Et, cerise sur le gâteau: non content de freiner la dégénérescence cognitive, le sport muscle des facultés cognitives telles que la mémoire, l'attention, la concentration et même des fonctions comme le contrôle de ses impulsions ou les capacités de planification. Les réactions cérébrales gagnent en souplesse, si bien que, quel que soit l'âge auquel on se met au sport, on récupère ainsi une partie de la plasticité juvénile de son cerveau.



Il n'y a pas besoin de faire du triathlon pour faire profiter son cerveau des bienfaits du mouvement, mais il faut que l'activité physique soit régulière.

Source: Fotolia