

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE >> SE SENTIR 10 ANS PLUS JEUNE GRÂCE AU SPORT !

par Tina Ornezeder | 02.06.2020 | ⌚ 3 minutes



C'est un fait connu depuis longtemps : l'activité physique est bonne pour la santé. Mais saviez-vous que les personnes qui ont un mode de vie actif paraissent 10 ans de moins en terme de capacités motrices que celles qui ont un mode de vie sédentaire ? C'est ce que révèle une [étude à long terme menée par des scientifiques spécialisés dans le domaine du sport à l'Institut Technologique de Karlsruhe \(KIT\)](#).



500 PARTICIPANTS POUR UNE ÉTUDE SUR LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Cette étude allemande a commencé en 1992 avec 500 volontaires âgés de 35 à 80 ans. Les participants ont été soumis régulièrement à différentes séries d'examens médicaux, tels que le contrôle de la taille et du poids, l'analyse de la composition corporelle (pourcentage de masse osseuse, de graisse, d'eau et de muscle dans le corps), des électrocardiogrammes et des mesures de la capacité respiratoire. En plus de cela, des tests de fitness et de capacités motrices – **abdos**, lever de jambe et **pompes** – ont été également menés.

Le résultat : les personnes les plus âgées qui se sont régulièrement entraînées paraissent 10 ans de moins en terme de capacités motrices que celles qui ont un mode de vie sédentaire. L'étude du KIT montre aussi qu'une personne de 50 ans qui fait de l'exercice régulièrement a le même niveau de forme physique qu'une personne de 40 ans qui est inactive. Les personnes actives ont également tendance à avoir moins de problèmes de santé avec l'âge. Ainsi, les personnes qui font moins de 2,5 heures d'activité physique modérée par semaine – lire les [recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé \(OMS\)](#) sur ce lien – ont 4 fois plus de chance de souffrir d'un diabète de type 2.



RESTER ACTIF EN VIEILLISSANT

En 2018, le Journal of the American Heart Association a publié les résultats d'une [étude sur l'activité physique et la sédentarité](#) chez des personnes entre 60 et 64 ans. Elle a montré qu'une augmentation de l'exercice physique – même de **faible intensité** – réduit le risque de maladies cardiovasculaires et cardiorespiratoires.

Les conclusions de cette étude indiquent que l'augmentation de l'activité physique, quelle que soit son intensité, et la réduction de la sédentarité ont des effets bénéfiques significatifs sur la santé cardiovasculaire et cardiorespiratoire des "jeunes seniors". D'ailleurs c'est généralement au moment où les gens prennent leur retraite qu'ils ont la possibilité de poursuivre un mode de vie actif ou alors de [mettre en place de nouvelles habitudes saines](#) dans leur vie quotidienne.



RÉGÉNÉRATION DES CELLULES MUSCULAIRES

Une [étude récente sur la souris](#) a montré une meilleure régénération des muscles chez les souris âgées qui courent régulièrement dans leur roue. Il en va de même chez l'Homme : en vieillissant, la régénération de nos cellules musculaires est d'autant moins efficace que nous restons sédentaires. En restant actifs, nous pouvons augmenter l'efficacité de la régénération des cellules de nos muscles, et ainsi [mieux récupérer après l'entraînement](#).



CONCLUSION

Si vous voulez vivre en bonne santé et vous sentir plus jeune, le sport et l'exercice peuvent vraiment vous aider.

- la forme physique et les capacités motrices diminuent avec l'âge. Faire de l'exercice régulièrement peut ralentir ce processus de manière significative.
- plus on avance en âge, plus l'activité physique permet une meilleure qualité de vie.
- les personnes actives paraissent 10 ans de moins en terme de capacités motrices que celles qui ont un mode de vie sédentaire.

Grâce à nos applications, intégrez des exercices efficaces de **cardio** et de **musculature au poids du corps** dans votre vie quotidienne. Ainsi vous resterez en bonne forme, plus longtemps !



Tina Ornezeder

Tina adore écrire, manger des avocats, faire du yoga... Bref, c'est une personne curieuse d'esprit et qui aime par dessus tout découvrir de nouvelles tendances et les partager avec ses lecteurs."

[Consultez tous les articles de Tina Ornezeder »](#)
