

- [Médecine](#)

PÉDALER RENFORCE L'IMMUNITÉ

- Par Anne-Laure Lebrun
- Mis à jour le 23/03/2018 à 17:53
- Publié le 17/03/2018 à 08:00

La pratique d'une activité physique ralentirait le vieillissement des globules blancs. Les octogénaires amateurs de vélo ont un système immunitaire aussi performant que leurs cadets âgés de 20 ans.



Pédaler ne muscle pas seulement les mollets. À en croire une étude britannique parue dans la revue *Aging Cell*, faire du vélo ralentirait le vieillissement du système immunitaire. Les cyclistes amateurs de 80 ans auraient des globules blancs aussi vigoureux que les jeunes de 20 ans.



Les chercheurs du King's College de Londres ont fait cette découverte en étudiant les défenses immunitaires de 125 cyclistes expérimentés, âgés de 55 à 79 ans, dont deux tiers d'hommes. Ces derniers étaient capables de parcourir 100 km en 6 h 30 tandis que les femmes arpentaient 60 km en plus de 5 h. Aucun de ces volontaires n'était fumeur, gros consommateur d'alcool ou atteint d'hypertension.



Source:

http://info.sante.lefigaro.fr/article/pedaler-renforce-l-immunite/?utm_source=AM2&utm_medium=email