



5 faits sur l'activité physique par Catherine Gorka

L'activité physique a de nombreux bienfaits. Il y en a des très connus véhiculés par les médias et d'autres que nous connaissons beaucoup moins voire pas du tout. Je me suis davantage intéressée aux bénéfiques inconnus de l'exercice. En voici donc cinq avec leur brève explication physiologique sous-jacente.

1. Aide au maintien d'une peau saine et d'apparence jeune

Vieillir est souvent associé à une détérioration structurelle de la peau. Notamment, cela pourrait s'expliquer par la détérioration du métabolisme mitochondrial des tissus cutanés. Rappelons-nous que les mitochondries sont à nos cellules ce que sont les générateurs électriques pour une usine. Il a été mis en lumière que l'exercice d'endurance atténue les signes liés à l'âge au niveau de la peau en libérant un plus haut taux d'interleukine-15 (IL-15) dans le flux sanguin. Cette myokine agit en tant que régulateur des fonctions mitochondriales et a des effets sur les cellules avoisinantes mais aussi sur celles plus éloignées. Elle aide à conserver leur métabolisme optimal et ainsi à garder une peau d'apparence plus jeune.^[1]

2. Aide à la vie sexuelle sous plusieurs aspects

- Amélioration de l'estime personnelle (influence d'une façon l'intimité avec ses partenaires)
- Augmentation du niveau d'énergie général initiant ainsi les rapprochements
- L'érection pénienne/clitoridienne
- Augmentation de l'endurance cardiovasculaire/musculaire (tout dépendant de vos pratiques, cela pourrait s'avérer utile!)
- Augmentation de l'intensité de l'orgasme (personne va se plaindre de cela!)
- Meilleure posture ce qui a aussi des impacts sur la performance sexuelle
- Et bien plus encore ...

Dans le cas ici présent, concentrons-nous sur l'effet de l'excitation génitale accrue chez les femmes pratiquant de l'activité physique.

Il est connu que l'activité physique augmente l'excitation génitale chez les femmes en santé. Ce phénomène s'explique en partie par l'augmentation de l'activité du système

nerveux sympathique (SNS). Pour mesurer une augmentation du système nerveux sympathique (SNS) en toute simplicité il faut tout simplement prendre en compte la variabilité du rythme cardiaque. En ce qui à trait les femmes ayant une prescription de médicaments antidépresseurs tels le Prozac et l'Effexor pour ne citer que les plus notoires, l'exercice a démontré des éléments positifs. En effet, ce type de médication a souvent comme effets secondaires de diminuer le désir et l'excitation sexuelle et l'activité physique s'est avéré un très bon moyen de contrer cela. En plus, les participantes ont mentionné avoir un regain d'énergie et une meilleure confiance en soi. Donc, l'exercice augmenterait l'excitation sexuelle chez les femmes en bonne santé et aussi chez celles prenant des antidépresseurs. ^[2]

3. Aide à la gestion des dépendances

L'activité physique constitue un outil important pour diminuer les symptômes de sevrage et ainsi diminuer le risque de rechutes.

Ensuite, il est question des potentiels mécanismes neurobiologiques sous-jacents. En effet, pendant la consommation et le sevrage, l'efficacité de l'exercice proviendrait de son habilité à faciliter la transmission de dopamine (hormone du bonheur). Aussi, la pratique de l'activité physique viendrait normaliser la signalisation dopaminergique et glutamatergique ainsi que les changements occasionnés par la drogue au niveau de la chromatine après que l'effet d'addiction s'est développée.^[3] De plus, une séance de sport s'avère un moment de prédilection pour faire le vide avec ses tracas du quotidien et du coup socialiser avec d'autres sportifs, qui peuvent exercer une influence positive sur le maintien de la sobriété indirectement.

4. Amène des modifications au niveau de la masse adipeuse

Cela s'observe sous plusieurs points, mais ici je vais seulement vous mentionner que l'exercice amène une modification au niveau de la répartition de nos adipocytes (cellules graisseuses), pour ne pas écrire tout un roman. À la base, nous avons 2 types de cellules graisseuses : les blanches et les brunes. Principalement, les blanches ont une activité métabolique plus faible que les brunes. L'activité physique fera en sorte que nous allons perdre du tissu graisseux, mais aussi nous observerons une répartition différente de celui-ci. On va avoir un plus grand pourcentage de tissu adipeux brun comparativement au tissu adipeux blanc. Nos cellules adipeuses vont donc se retrouver avec une expression accrue des gènes impliqués dans la biogenèse mitochondriale, ce qui augmente l'activité des mitochondries. On se retrouve ainsi avec des cellules adipeuses brunes améliorant notre métabolisme général et celles-ci en plus d'être davantage actives ont une plus grande sensibilité à l'insuline. Ce dernier point constitue un élément positif pour la santé, surtout dans les temps qui courent où la prévalence du diabète de type 2 se fait de plus en plus importante.^[4]

5. Aide au ralentissement de l'immunosénescence (la baisse de la fonction immunitaire avec l'âge)

Des marqueurs propres à l'immunosénescence ont été mesurés dans le regroupement de cellules T. Cela met de l'avant un faible nombre et des plus petites proportions de cellules T naïves (une cellule qui s'est différenciée dans la moelle osseuse puis qui a subi les processus de sélection positive ou négative). Pour en faire une histoire courte, ce sont de jeunes cellules et avec l'immunosénescence, elles se font plus rares. On retrouve donc un plus haut taux de cellules âgées et qui ont des réponses prolifératives moins efficaces aux mitogènes. Avec un système immunitaire moins efficace, l'individu est prédisposé à contracter le cytomégalovirus, qui à la base, est inoffensif pour un individu en bonne santé. Par contre, chez celui avec une immunodéficience, cela occasionne une activité inflammatoire accrue, des plus faibles réponses à la vaccination, un déclin cognitif accéléré et plus encore. Il a été mis de l'avant que l'exercice agirait en tant que paravent à l'immunosénescence et aurait même des effets de réjuvenation (un rajeunissement en quelque sorte des fonctions immunitaires). L'activité physique est un stimulant puissant au niveau des fonctions immunitaires, elle mobilise les cellules T en stade avancé de différenciation dans la circulation sanguine, facilitant ainsi la diffusion vers les tissus, dans le but d'une apoptose (une mort cellulaire) des cellules sénescentes et ainsi une augmentation des jeunes cellules présentes.

Il est bien de mentionner que la pratique d'exercice pourrait augmenter l'efficacité des vaccins chez les gens âgés.^[51]

Références

[51] Crane, J.D et al. (2015), Aging Cell, Exercise-stimulated interleukin-15 is controlled by AMPK and regulates skin metabolism and aging, Accessible via NCBI-Pub Med, Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4531076/pdf/accel0014-0625.pdf>

[52] Lorenz, T.A et Meston, C.M (2012), Ann Behav Med, Acute Exercise Improves Physical Sexual Arousal in Women Taking Antidepressants, Accessible via NCBI-Pub Med, Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3422071/pdf/nihms398896.pdf>

[53] Lynch, W.D et al. (2013), Neurosci Biobehav Rev, Exercise as a Novel Treatment for Drug Addiction: A Neurobiological and Stage-Dependent Hypothesis, Accessible via NCBI-Pub Med, Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3788047/pdf/nihms499347.pdf>

^[4] Stanford, K.I et al. (2015), Diabetes, Exercise Effects on White Adipose Tissue: Being and Metabolic Adaptations, Accessible via NCBI-Pub Med, Repéré à

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4477356/pdf/db150227.pdf>

^[5] Turner, J.E (2016), Biogerontology, Is immunosenescence influenced by our lifetime “dose” of exercise?, Accessible via NCBI-Pub Med, Repéré à https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4889625/pdf/10522_2016_Article_9642.pdf