

Sport : à haut niveau, il ne nuit pas aux défenses immunitaires

Dans les années 1980, plusieurs études menées sur des marathoniens ont répandu **la croyance selon laquelle la pratique de sports intenses tels que les marathons augmenterait le risque d'infections du fait d'un système immunitaire fortement diminué voire supprimé.**

close

volume_off



Une nouvelle étude de l'Université de Bath (Royaume-Uni), publiée dans la revue *Frontiers in Immunity*, montre au contraire que **l'exercice, loin de réduire l'immunité, serait bénéfique à nos défenses immunitaires.**

Celle-ci a consisté à passer en revue la littérature scientifique existante au sujet du sport et de l'immunité, pour clarifier les malentendus et interprétations erronées.

Dans leur analyse, les scientifiques expliquent que, pour les compétiteurs pratiquant des sports d'endurance de haute intensité, **l'exercice entraîne une modification des cellules immunitaires de deux façons différentes.** Initialement, pendant l'exercice, le nombre de certaines cellules immunitaires dans le sang peut augmenter considérablement jusqu'à 10 fois, en particulier les cellules appelées "*natural killer*", qui traitent les infections. Après l'exercice, la concentration de certaines cellules dans la circulation sanguine diminue considérablement - tombant parfois à des niveaux plus bas que ceux observés avant l'exercice, et ce pendant plusieurs heures. **Cette chute soudaine aurait été interprétée à tort comme une immunosuppression,** une suppression du système immunitaire. Cependant, d'autres études solides suggèrent que **ces cellules n'ont pas disparu ou été détruites, mais plutôt qu'elles se sont déplacées vers d'autres sites du corps** plus susceptibles d'être infectés, tels que les poumons.

Des cellules immunitaires qui quitteraient la circulation sanguine pour protéger d'autres organes

Pour les auteurs de cette nouvelle analyse, **il n'est pas possible que ces cellules immunitaires aient été détruites car leur niveau redevient normal en quelques heures seulement,** un laps de temps bien trop rapide pour qu'autant de nouvelles cellules ne soient créées. D'autres travaux ont en outre montré que ces cellules immunitaires avaient la capacité de quitter la circulation sanguine pour se rendre à d'autres endroits du corps. Enfin, des études sur animaux ont montré, via un

marquage de ces cellules, que celles-ci s'accumulent dans les poumons après un exercice physique intense.

Les chercheurs estiment ainsi que le faible taux de cellules immunitaires dans le sang après un effort intense ne doit pas être perçu comme une baisse de l'immunité, simplement comme **une réorganisation temporaire**.

*“Compte tenu du rôle important que joue l'exercice pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète de type II, les résultats de notre analyse soulignent que **la pratique du sport ne doit pas être freinée**. De toute évidence, **les avantages de l'exercice, y compris les sports d'endurance, l'emportent sur les effets négatifs que les gens peuvent percevoir**”, a ainsi rassuré le Dr James Turner, co-auteur de cette dernière étude.*

Si un plus grand risque d'infection est observé chez les marathoniens après la course, ce peut être parce que **d'autres facteurs entrent en compte** : le fait d'avoir été en contact rapproché avec un grand nombre de personnes, dont certaines pouvant être malades, le stress lié à l'événement, une alimentation inadaptée ou encore un sommeil perturbé.

Source : [Science Daily](#)

● A lire aussi :

[Santé : les risques qui se cachent derrière un marathon](#)

À lire aussi

- [Fitness : quelles performances pour quelles machines ?](#)
- [Quand les transports en commun nous aident à bouger](#)
- [Diabète : pour brûler le sucre, faites du sport !](#)
- [Sport : comment soulager rapidement des courbatures](#)