

## L'actu du jour

### Faire du sport permet de rester jeune

D'après une enquête menée par des scientifiques britanniques, les personnes qui font du sport régulièrement vieillissent moins vite.



©AFP

Faire du sport régulièrement permet de se protéger de certaines maladies, comme l'obésité ou les maladies cardiaques. Mais ce n'est pas tout ! D'après une nouvelle enquête\*, les personnes pratiquant une activité physique régulière voient les cellules de leur corps vieillir moins vite que les non-sportifs. Les chercheurs britanniques ont étudié plus de 2000 jumeaux, âgés de 48 ans en moyenne. D'après les résultats obtenus, les sportifs ont des cellules d'une qualité comparable à celles d'un non-sportif 10 ans plus jeune. Ce que les chercheurs ignorent encore, c'est la manière dont l'activité physique joue sur le vieillissement des cellules du corps.

**\*Enquête menée par les chercheurs du King's College de Londres auprès de 2401 jumeaux.**

***Tiphonie Truffaut***

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)