**Le sport, un excellent anti-inflammatoire.**

Les maladies auto-immunes (telles que le diabète de type 1, la sclérose en plaques ou encore la polyarthrite rhumatoïde) sont dues notamment à la présence de cytokines dans l’organisme, des substances synthétisées par les cellules du système immunitaire.

Si ces cytokines ne sont pas toutes mauvaises certaines cytokines sont impliquées dans des processus tels que la reproduction ou la gestation d’autres contribuent à de nombreuses pathologies et notamment certaines maladies auto-immunes.

Si vous connaissez déjà la plupart des bienfaits du sport, vous serez ravis de savoir que ses propriétés anti-inflammatoires viennent d’être confirmées. Une étude [3] américaine réalisée par des chercheurs de l’université de Médecine de San Diego, Californie, a montré qu’une séance d’exercice d’intensité modérée a des effets anti-inflammatoires qui pourraient être grandement bénéfiques dans le cas de maladies auto-immunes.

Une séance de marche rapide ou de natation suffirait pour stimuler le système immunitaire et déclencher une réponse cellulaire anti-inflammatoire. Chaque fois que vous faites de l’exercice, vous faites du bien à votre corps tant au niveau physiologique qu’au niveau cellulaire.

L’activité physique déclenche en effet un processus qui booste le système immunitaire et bloque l’activité de certaines cellules, responsables de la production des cytokines nocives pour notre santé. Une d’entre elles nous intéresse en particulier : la TNF, appelée « facteur de nécrose tumorale », responsable notamment du développement de certaines tumeurs et de la polyarthrite rhumatoïde.

Les chercheurs ont demandé à 47 participants de marcher sur un tapis de course pendant 20 minutes en adaptant la vitesse selon leur niveau physique afin d’avoir une intensité modérée. Une prise de sang a été réalisée avant et après les 20 minutes d’exercice : les résultats montrent que le nombre de cellules immunes sécrétant la TNF a chuté de 5 %. Cela signifie que l’exercice physique diminue la production de TNF dans notre corps.

Ainsi, faire du sport permettrait de diminuer les symptômes de nombreuses maladies auto-immunes. Ces résultats ne sont qu’un premier pas dans le traitement alternatif des maladies auto-immunes, toutefois ils ouvrent la voie pour le développement de nouvelles thérapies. Ne négligez pas une activité physique régulière en raison de douleurs, de la fatigue ou du manque de temps ou de motivation afin de ne pas accentuer les symptômes liés à la maladie et affaiblir votre endurance physique.

*Article de Club Santé et Innovation*

[3] [Inflammation and exercise: Inhibition of monocytic intracellular TNF production by acute exercise via β](http://clic.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AAQ6_g/AARU8Q/AAUyDw/E68/AAQQ9A/AQ/IVaY)