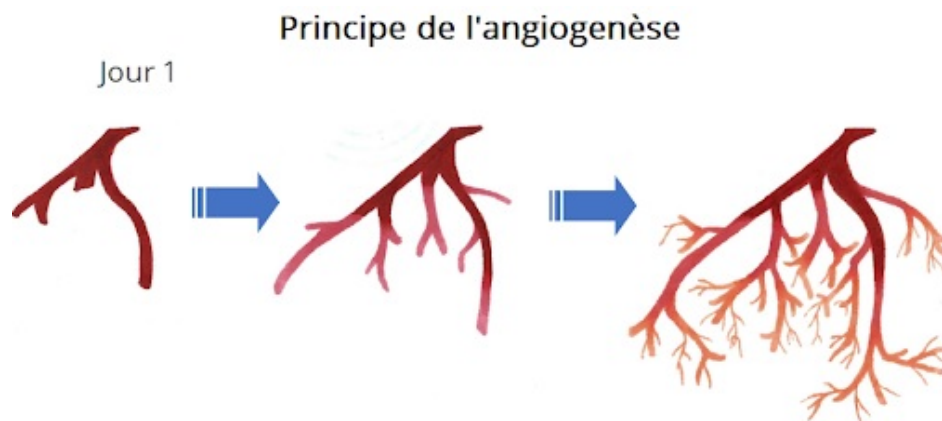




Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.

L'angiogenèse et la pratique sportive

« L'angiogenèse », drôle de mot n'est-ce pas ? Il désigne la naissance de nouveaux vaisseaux sanguins sur des vaisseaux préexistants. Pourquoi nous vous parlons de ça ? Car l'activité physique régulière déclenche ce processus un peu partout dans notre corps. La contraction de nos muscles répétée dans le temps va enclencher pleins de petites réactions chimiques qui vont entre-autre stimuler cette angiogenèse.



Mais... en quoi cela est-il bon pour notre santé ? Plus il y a de vaisseaux sanguins, mieux le sang circulera dans notre corps. Un réseau sanguin plus vaste permet une pression sanguine moindre ! En effet, qui dit moins de pression, dit plus de débit. Prenons l'exemple d'un tuyau d'arrosage. Si on le pince, la pression de l'eau augmentera. Nous obtenons alors un jet d'eau puissant. Mais peu d'eau en sortira. À l'inverse, si on laisse couler l'eau du tuyau, il y aura moins de pression. Mais plus d'eau qui coulera et de ce fait plus de débit.

On retrouve ce phénomène de pression dans une maladie bien connue : l'hypertension artérielle. Cette maladie chronique est, comme son nom l'indique, la conséquence d'une pression sanguine trop forte dans les vaisseaux sanguins. Les raisons sont multiples. Cela peut être le contrecoup d'une rigidité des vaisseaux sanguins qui ont du mal à absorber l'arrivée de sang, d'un épaississement des parois des vaisseaux qui réduit le diamètre interne de ceux-ci, et /ou encore dû à un « bouchon » présent dans le réseau sanguin qui gêne le passage du sang. Avoir un réseau d'artères plus vaste grâce aux phénomènes d'angiogenèse, diminue la pression artérielle.

L'angiogenèse a aussi pour effet d'augmenter l'apport d'oxygène dans tout notre corps, notamment dans le cerveau. Cela permet notamment la prévention des maladies neurodégénératives. Mais aussi la prévention et la diminution des séquelles lors d'un accident vasculaire cérébral ou d'un infarctus. Cela se produit lorsque le passage du sang dans nos vaisseaux est altéré, l'oxygène n'arrive alors plus à l'organe concerné. Ce déficit, peut être contourné grâce à d'autres vaisseaux né de l'angiogenèse, qui sont connecté à cette même zone en

manque d'oxygène. Ils agiront alors comme réseaux « d'urgence » et empêcheront l'interruption totale d'apport d'oxygène à l'organe déficitaire.

Sabrina ZOUAD pour le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris

Sources :

Hoffmann et Weigert (2017), « Skeletal Muscle as an Endocrine Organ: The Role of Myokines in Exercise Adaptations », Cold Spring Harb Perspect Med, 10.1101/cshperspect.a029793, Cold Spring Harbor Laboratory Press.