La pratique d'une activité physique, régulière et sans excès, stimulerait le système immunitaire. Elle permettrait de garder la forme et la santé. Le stress et la fatigue affaiblit le système immunitaire qui devient plus vulnérable aux attaques pathogènes (= qui peut créer une maladie infectieuse). Faire du sport agit positivement sur le bien-être physique et mental. Il participe au renforcement du système immunitaire. Selon plusieurs études scientifiques¹, il a été prouvé que la pratique d'une activité sportive intensive affaiblit le système immunitaire. Nieman², un chercheur de renommée, fait référence au U inversé : quand l'effort est intense, la production de cellules, comme les lymphocytes, augmente très rapidement pour ensuite diminuer, voire disparaître après l'effort. Après leur entraînement, les athlètes de haut niveau sont exposés aux risques d'infections respiratoires sans pour autant en être sujets. Avec l'âge, le système immunitaire vieillit, manifestement par un affaiblissement des réponses immunitaires face aux infections, notamment respiratoires. L'activité physique préviendrait ce vieillissement