

LA DANSE COUNTRY, BIEN PLUS QU'UN LOISIR!

ven, 03/30/2018 - 14:13 par Marie-Hélène Gaudin



Saviez-vous que la danse peut protéger votre cerveau contre le vieillissement ? Eh bien, c'est ce que démontrent les résultats d'une étude réalisée par des chercheurs en neurosciences de plusieurs universités américaines et publiée dans *Frontiers in Aging Neuroscience*.

Ainsi, les spécialistes ont suivi, pendant six mois, 174 volontaires âgés de 60 à 70 ans. On les a séparés en trois groupes : le premier faisait de la marche rapide ; le deuxième, des étirements et des exercices d'équilibre ; et le troisième, de la danse country.

Ce dernier groupe devait danser pendant une heure, trois fois par semaine, une chorégraphie de plus en plus complexe. Résultat : les spécialistes ont remarqué une modification du cerveau chez les membres de ce groupe. Ce changement avait eu lieu dans la partie touchant la vitesse d'exécution et la mémoire.

Les chercheurs croient probable que les exigences cognitives de la danse (l'obligation d'apprendre une nouvelle chorégraphie) aient affecté la biochimie du tissu cérébral. Une autre étude, réalisée au Collège de médecine Albert Einstein, à New York, va dans le même sens et affirme que pratiquer la danse diminue de 76 % le risque d'apparition de la démence.

Ce serait, selon les neuroscientifiques, la seule activité qui ait une influence notable sur ce phénomène.

(Frontiers of Aging Neuroscience, avril 2017; Huffington Post)



MARIE-HELENE GAUDIN

Marie-Helene.Gaudin@lacoop.coop