

Danser contrecarre les signes du vieillissement cérébral : c'est bon pour le corps et l'esprit

Que l'activité physique soit bonne pour le corps et l'esprit est quelque chose que nous savions déjà. Mais selon certaines recherches scientifiques, il existe des activités surprenantes qui ont le pouvoir de rajeunir notre cerveau, si elles sont menées fréquemment. Parmi celles-ci, la danse est fortement recommandée. Et il existe d'innombrables études sur le sujet qui soulignent les avantages d'aller sur une piste de danse. En voici quelques-unes.

via: Time

image: Pxhere

Selon une étude rapportée dans la revue *Frontiers in Human Neuroscience*, la danse est une activité stimulante pour le corps et l'esprit. La recherche a analysé le cerveau des participants alors qu'ils étaient sur la piste sur les notes de différents genres musicaux, et le résultat de l'étude a été surprenant : parmi les participants avec une moyenne d'âge de 68 ans, la structure du cerveau était bien meilleure et la zone cérébrale de l'hippocampe s'était élargie considérablement – celle qui en vieillissant est responsable de la détérioration qui peut causer la maladie d'Alzheimer.

Mais ce n'est pas tout.

Une deuxième étude du *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences*, portant sur environ 1 000 femmes japonaises, a examiné leurs activités physiques, c'est-à-dire la danse, prendre une douche, la marche, la course, et a souligné que le risque d'incapacité physique ou mentale chez les personnes âgées avait été considérablement réduit chez 73 % des femmes qui pratiquaient la danse comme activité physique fréquente.

En somme, danser souvent, seul, en compagnie améliore non seulement nos capacités sensori-motrices et cognitives, mais ralentit aussi le vieillissement des fonctions cérébrales. Une bonne nouvelle pour tous ceux qui pratiquent la danse, l'adorent et aussi pour ceux qui, à la maison ou entre amis, aiment sauter sur la piste et danser de façon débridée sur les notes de leur musique favorite. La danse vous garde jeune !

Source: <https://www.curioctopus.fr/read/22214/danser-contrecarre-les-signes-du-vieillissement-cerebral-:-c-est-bon-pour-le-corps-et-l-esprit?fbclid=IwAR14R-Y9ITHGg73FnJ0ybp0ZV0sM77pfy7kV6OMQHlB80ecEvPKdBoOUsqM>