

## La danse serait capable d'inverser le vieillissement du cerveau

Le 30 Octobre 2017. Image crédit : Pixabay

La danse serait capable d'inverser le vieillissement du cerveau

À mesure que nous vieillissons, nous subissons une baisse de la forme physique et mentale, qui peut être aggravée par des maladies comme la maladie d'Alzheimer.

Une nouvelle étude, publiée dans le journal en libre accès *Frontiers in Human Neuroscience*, montre que les personnes âgées qui participent régulièrement à l'exercice physique peuvent inverser les signes du vieillissement dans le cerveau, et la danse a l'effet le plus profond.

La danse serait capable d'inverser le vieillissement du cerveau :

« L'exercice a l'effet bénéfique de ralentir ou même de contrecarrer le déclin de la capacité mentale et physique lié à l'âge », explique le Dr Kathrin Rehfeld, auteure principale de l'étude, basée au Centre allemand des maladies neurodégénératives de Magdebourg.

« Dans cette étude, nous montrons que deux types d'exercices physiques (danse et entraînement d'endurance) augmentent la surface du cerveau qui diminue avec l'âge, alors que ce n'était que la danse qui entraînait des changements comportementaux remarquables en termes d'amélioration de l'équilibre. »

Des bénévoles âgés, âgés en moyenne de 68 ans, ont été recrutés pour l'étude et ont reçu soit un cours hebdomadaire de dix-huit mois pour l'apprentissage de la danse, soit une formation en endurance et en souplesse. Les deux groupes ont montré une augmentation de la région de l'hippocampe du cerveau.

C'est important car cette zone peut être sujette au déclin lié à l'âge et est affectée par des maladies comme la maladie d'Alzheimer. Elle joue également un rôle essentiel dans la mémoire et l'apprentissage, ainsi que dans le maintien de l'équilibre.

Même si des recherches antérieures ont montré que l'exercice physique peut combattre le déclin cérébral lié à l'âge, on ne sait pas si un type d'exercice peut être meilleur qu'un autre. Pour évaluer cela, les routines d'exercices données aux volontaires différaient.

Le programme d'entraînement physique traditionnel comportait principalement des exercices répétitifs, comme le cyclisme ou la marche nordique, mais le groupe de danse a été mis au défi avec quelque chose de nouveau chaque semaine.

Le Dr Rehfeld explique:

« Nous avons essayé de fournir à nos aînés dans le groupe de danse des routines de danse en constante évolution de différents genres (Jazz, Square, Latino-Américaine et Danse en ligne). La deuxième semaine pour les garder dans un processus

d'apprentissage constant. L'aspect le plus difficile pour eux était de se rappeler les routines sous la pression du temps et sans aucun signe de l'instructeur. »

Ces défis supplémentaires sont pensés pour expliquer la différence notable dans l'équilibre affiché par les participants dans le groupe de danse. Le Dr Rehfeld et ses collègues s'appuient sur cette recherche pour tester de nouveaux programmes de conditionnement physique qui ont le potentiel de maximiser les effets anti-âge sur le cerveau.

« Actuellement, nous évaluons un nouveau système appelé « Jymmin » (jamming et gymnastique), un système basé sur des capteurs qui génère des sons (mélodies, rythmes) basés sur l'activité physique. Nous savons que les patients atteints de démence réagissent fortement lorsqu'ils écoutent. Nous voulons combiner les aspects prometteurs de l'activité physique et de la musique active dans une étude de faisabilité avec des patients atteints de démence. »

Dr Rehfeld conclut avec des conseils qui pourraient nous sortir de nos sièges et danser à notre rythme préféré.

« Je crois que tout le monde aimerait vivre une vie indépendante et en bonne santé, aussi longtemps que possible. L'activité physique est l'un des facteurs de style de vie pouvant contribuer à cela, en contrecarrant plusieurs facteurs de risque et en ralentissant le déclin lié à l'âge. Je pense que la danse est un outil puissant pour définir de nouveaux défis pour le corps et l'esprit, surtout chez les personnes âgées. »

Cette étude s'inscrit dans une collection plus large de recherches sur les effets cognitifs et neuronaux de l'activité physique et cognitive pendant toute la durée de vie.

D'autres résultats risquent de venir nous apporter des informations intéressantes dans un avenir proche sur les méthodes pour ralentir le vieillissement et le déclin cognitif.

La danse serait capable d'inverser le vieillissement du cerveau : pour plus d'informations : Kathrin Rehfeld et al, Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors, *Frontiers in Human Neuroscience* (2017). DOI: 10.3389/fnhum.2017.00305