

Le sport, est bon pour le cerveau aussi

Sport

Posté par: Visiteur

Publié le : 10-03-2011 22:32:04

L'activité physique, à tous les âges, augmente le débit de sang dans le cerveau et améliore le fonctionnement de cet organe, de ses cent milliards de neurones et de leurs innombrables synapses (connexions), affirment des spécialistes

Les bienfaits de l'exercice sur la santé sont bien connus : réduction des risques de maladies cardiaques, diabète, ostéoporose, hypercholestérolémie, sarcopénie, accident vasculaire cérébral, voire certains cancers...

Mais "la pratique sportive est aussi un facteur de protection contre le déclin cognitif", souligne le Pr Jacques Touchon, président du conseil scientifique de la Fédération sur la recherche du cerveau (FRC), qui organise le Neurodon 2011, campagne d'information et de sensibilisation pour la recherche sur le cerveau (21 au 27 mars). Et le Pr Touchon de citer une étude, selon laquelle "les femmes qui marchent ont moins de déclin que celles qui ne marchent pas". Pourquoi ? L'exercice physique "augmente la dépense énergétique et le débit cardiaque, et donc le débit sanguin cérébral", explique le Pr Thierry Paillard, qui enseigne les sciences et techniques des activités physiques et sportives. "La nutrition des neurones entraîne une hausse de leur taux de survie et des connexions synaptiques, donc une hausse des capacités intellectuelles et psychomotrices". Il cite une étude réalisée à Montpellier, selon laquelle les exercices physiques sont aussi efficaces pour la mémoire que le travail de mémoire lui-même. Autrement dit, courir fait autant de bien au cerveau que d'essayer de se remémorer des chiffres... L'exercice physique retarderait d'ailleurs l'apparition de la maladie d'Alzheimer et des démences. "La pratique physique est fondamentale pour l'entretien du cerveau", et "aussi profitable sur le plan cérébral que sur le plan cardiovasculaire ou musculaire, dit le Pr Paillard.

Ce qui vaut aussi pour le développement des capacités cognitives chez les enfants. Chez les sportifs de haut niveau, l'action met en ébullition le cerveau, qui prouve alors toute sa "plasticité", selon le Pr André Nieoullon, président de la Société des neurosciences, qui regroupe plus de 2.500 chercheurs. Lors d'une compétition, il y a en même temps "gestion du stress, optimisation de la performance, représentation mentale de l'action", note-t-il. "Le mouvement imaginé va structurer le fonctionnement du cerveau", les zones impliquées dans le processus sensori-moteur "vont être augmentées", ainsi que la vitesse de conduction des messages, le nombre de connexions des neurones... Luxe suprême, l'exercice physique "agit sur "la neurogenèse", c'est-à-dire la production de nouveaux neurones. Sébastien Flûte, champion olympique de tir à l'arc aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992 et qui se prépare pour les Jeux de Londres, témoigne du travail mental que l'on doit faire pour atteindre le très haut niveau. Il évoque "la concentration extrême" et "l'automatisation des gestes" lors d'une compétition, qui laisse, dit-il, l'esprit libre pour gérer "l'environnement et l'inattendu". C'est-à-dire, pour le tir à l'arc, le vent et la pluie, ou le compétiteur qui vous talonne. Comme le souligne le Pr Touchon, "les neurosciences ont besoin des sportifs", dont le comportement peut fournir des pistes aux chercheurs, et les sportifs ont besoin du regard des scientifiques, notamment pour connaître l'impact de leurs excès.

afp.com