



Melissa Barreiro/Trumpet

Entraînez votre cerveau

- Jorg Mardian
- [21/11/2017](#)

L'exercice physique profite à votre CORPS—ce qui est évident. Mais voici quelque chose qui ne l'est pas. Des études récentes confirment ce que les scientifiques ont cru pendant des décennies : l'exercice physique garde, également, votre *cerveau* en forme.

Si vous ne sauvegardez pas votre cerveau, sa structure physique d'ensemble peut, en fait, se détériorer avec la sous-utilisation et l'âge. L'atrophie, la mort des cellules nerveuses et d'autres facteurs contribuent à une réduction annuelle de 0,5 à 1 pour cent du cortex cérébral, la couche la plus externe du cerveau.

Bien que l'on dise que la plus grande partie de cet événement soit liée à l'âge, les physiologistes et les neuroscientifiques ont des preuves montrant que l'exercice semble en réalité ralentir ou inverser la détérioration physique du cerveau. Il a même été prouvé que l'exercice peut contribuer à la neurogenèse—la création de *nouveaux neurones*. Comme pour les muscles ou le cœur, l'exercice physique renforce, également, le cerveau !

La science est assez sérieuse. Les avantages sont enthousiasmants. Mais combien de gens sont conscients que la bonne forme profite au cerveau ?

Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies recommandent que les adultes fassent au moins 2 heures et ½ de gymnastique modérée pour le cœur et deux séances d'entraînement pour le renforcement musculaire, chaque semaine. Cependant, seuls 20 pour cent des adultes suivent les directives pour ces deux types d'exercices.

Le fait que l'exercice soit tellement avantageux pour le cerveau suggère une corrélation entre notre style de vie sédentaire et la hausse des maladies liées au cerveau. La maladie d'Alzheimer, la forme la mieux connue de détérioration cognitive, affecte actuellement plus de 5 millions de personnes aux États-Unis, et on s'attend à ce que le nombre continue de monter. L'Association Alzheimer a annoncé que presque 85 000 personnes sont mortes de cette maladie cérébrale, en 2013. Mondialement, un nouveau cas de démence est détecté toutes les quatre secondes.

Exercez votre cerveau à être en bonne santé

Votre cerveau est capable de produire de nouvelles cellules durant toute la vie. Mais vous devez lui donner ce dont il a besoin. En janvier 2011, *Scientific American* a publié un dossier sur la recherche qui dit que l'exercice est une superstar cognitive. La recherche dit que l'exercice augmente, en fait, la taille de l'hippocampe, la partie du cerveau responsable de la mémoire et de l'apprentissage.

De manière spécifique, cela arrive parce que les exercices d'endurance font croître dans le cerveau le taux d'une molécule appelée $P5CDF$ et son dérivé, l'Irisine. Cela permet à la molécule de franchir la barrière hémato-encéphalique, augmentant le facteur neurotrophique dérivé du cerveau ($fNDC$) et activant des gènes impliqués dans la connaissance.

En termes clairs, l'exercice physique déclenche une réaction en chaîne qui améliore la santé cérébrale à tous les âges. En

fait, de nouvelles recherches de l'University of California, du Los Angeles Medical Center et de l'University of Pittsburgh montrent que pratiquement *n'importe quel* type d'activité physique peut améliorer la structure du cerveau et réduire le risque d'Alzheimer de 50 à 60 pour cent, ce qui est énorme.

Les preuves de bénéfices cognitifs produits par l'exercice sont fortes sur toute une gamme d'âges. L'University of Illinois a constaté que des écoliers du primaire ne faisant que 40 minutes d'exercices par jour montraient une augmentation du quotient intellectuel moyen de 3,8 points. Les étudiants d'université qui faisaient de la musculation avant les cours tiraient également profit, améliorant les tests de 17 pour cent en moyenne. Les gens de 50 ans et au-dessus avaient des résultats 20 pour cent plus élevés lors de tests cognitifs après un régime de séances d'entraînement de six mois.

Les performances accrues au travail sont également les avantages d'une meilleure santé cérébrale. Les employés qui font des exercices régulièrement peuvent augmenter, dans l'ensemble, la productivité du lieu de travail de 15 pour cent, selon les recherches de la Leeds Metropolitan University. Ils sont, également, moins enclins à être malades, ont une meilleure assiduité et sont plus concentrés au travail.

Quel type d'exercice est le meilleur ?

Les chercheurs à l'University of British Columbia estiment que les exercices en rythme (aérobic) sont les meilleurs pour la santé du cerveau. Pour les participants de leur étude, il a fallu seulement 20 minutes d'aérobic pour améliorer la mémoire à long terme. Si vous vous exercez seulement avec des haltères, interposez occasionnellement de la course à pied ou du vélo pour recevoir le meilleur des deux mondes : un corps et un cerveau en meilleure santé.

De façon intéressante, les activités comme la danse de salon qui font appel au physique et au mental ont le plus fort impact sur la fonction cognitive. Cela indique que les meilleures activités cérébrales sont celles impliquant la coordination, le rythme et la stratégie (BrainHQ.com). Si ce n'est pas dans vos goûts, varier votre séance d'entraînement en incorporant des circuits comprenant de la vitesse, des sauts et des haltères pour obtenir ces avantages en redirigeant constamment l'attention de vos muscles.

Les études récentes se sont concentrées sur l'aérobic montrant, donc, que l'augmentation de votre rythme cardiaque par la marche rapide ou la course à pied aidera vraiment votre cerveau.

Votre cerveau adore l'équilibre

Les gens ont tendance à penser que si un peu est bon, beaucoup doit être meilleur. Mais nous devrions être prudents. Justin Rhodes, diplômé en neurosciences de l'Oregon Health and Science University, à Portland, a constaté que les concentrations de fNDc peuvent augmenter radicalement après des quantités excessives d'exercice, ce qui signifie que leurs avantages peuvent vraiment atteindre des maximums et avoir des effets inverses.

La bonne santé est présente quand nous faisons les choses que le corps exige d'une façon équilibrée et cohérente. Les recherches montrent que des quantités modérées d'exercice d'endurance sont parfaites pour avoir des avantages maximaux pour le cerveau.

Pour prévenir la stagnation et la détérioration cérébrales, vous avez besoin d'exercice physique, d'apprentissage continu et de stimulation cognitive régulière. Allez donc de l'avant et faites de l'exercice—non seulement pour améliorer votre corps, mais aussi comme l'un des moyens les plus efficaces pour préserver et augmenter la fonction cognitive à tout âge.

Jorg Mardian est un entraîneur personnel certifié. ■



Bulletin Trompette

'Où est Dieu dans les attaques terroristes?'

Les attaques terroristes sur les marchés de Noël et les célébrations du Nouvel An soulèvent de nouveaux la question: Où est Dieu tandis que l'humanité souffre?

PAR JOSUE MICHELS

Les nouvelles horribles des attaques terroristes ont ébranlées des communautés chrétiennes autour du monde en 2016, et les premiers jours de 2017 ont apporté plus de la même chose. Alors que cette année promet d'être pire que l'année dernière, beaucoup se demandent: Où est Dieu dans tout cela? Dieu est-il en train de nous punir, tout amour, tout-malricordeux, et il s'arme vraiment sa création, pourquoi n'arrive-t-il pas la violence?...

[Lisez le reste de l'article](#)

Bulletin Trompette

Demeurez informé et abonnez-vous à notre bulletin.