

La marche est bonne pour le cerveau

Par *admin*

Créé le 05/11/2010 - 00:00

La marche est bonne pour le cerveau

Jeudi, 04/11/2010 - 23:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une nouvelle étude révèle que le fait de marcher environ 9,5 kilomètres par semaine peut aider à la bonne santé de votre cerveau sur le long terme. Une recherche publiée dans l'édition du 13 octobre de la version Internet de **Neurology** suggère que la marche pourrait éviter au cerveau des personnes âgées de rétrécir et de ce fait pourrait préserver la mémoire des personnes vieillissantes.

«La taille du cerveau rétrécit avec l'âge, ce qui peut entraîner des problèmes de mémoire», explique l'auteur de l'étude Kirk Erickson de l'Université de Pittsburgh (États-Unis) dans un communiqué de presse. Et d'ajouter, «nos résultats devraient encourager les essais bien encadrés d'exercice physique chez les personnes âgées comme des approches prometteuses pour éviter la démence et la maladie d'Alzheimer».

Pour l'étude, l'équipe de chercheurs a demandé à 299 seniors sans problèmes de démence d'enregistrer le nombre de kilomètres qu'ils parcouraient chaque semaine. Après neuf ans, les scientifiques ont scanné les cerveaux des participants pour en mesurer la taille. Quatre années plus tard, les participants furent testés pour voir s'ils n'avaient pas développé de signes de démence.

Au bout de neuf ans, les personnes qui parcouraient environ 9,5 kilomètres par semaine avaient plus de matière grise que les personnes qui marchaient moins. Quatre années plus tard, les chercheurs ont découvert que les sujets qui parcouraient le plus de kilomètres à pieds avaient divisé leur risque de

développer des problèmes cérébraux par deux.

[CP](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 108
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [cerveau](#) [démence](#) [la marche](#) [maladie d'Alzheimer](#) [mémoire](#) [personnes âgées](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/marche-est-bonne-pour-cerveau/article>