Une activité physique quotidienne améliore durablement les capacités cognitives des enfants

Par ***mogirard***
Créé le ***20/11/2014 - 08:10***

Une activité physique quotidienne améliore durablement les capacités cognitives des enfants

Jeudi, 20/11/2014 - 07:10 0 commentaire

0 avis :

zoom

Des chercheurs américains dirigés par Charles H. Hillman, de l'Université de l'Illinois à Urbana-Champaign, ont montré que les enfants améliorent leurs différentes capacités cognitives - raisonnement, concentration et mémorisation - lorsqu?ils pratiquent régulièrement un sport ou une activité physique.

Concrètement, 221 enfants de 7 à 9 ans ont été répartis en deux groupes, dont l?un a été soumis à un programme sur 9 mois comprenant deux heures d?activité après l?école, entrecoupée de temps de repos. Les scientifiques ont recueilli les scores de performances cognitives via des tests et des données d?imagerie cérébrale dans les deux groupes, avant et après le programme. Ils ont noté une amélioration des capacités attentionnelles et des fonctions cognitives (compréhension, capacités d?analyse, synthèse) chez ces préadolescents.

Selon ces travaux, un mode de vie actif durant l?enfance pourrait donc avoir des effets protecteurs sur la santé du cerveau tout au long de la vie.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

Pediatrics

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 150
- **Publié dans :** Neurosciences & Sciences cognitives
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Neurosciences & Sciences cognitives activité apprentissage capacités cerveau enfants exercice jeunes neurones sport

---

URL source: https://www.rtflash.fr/activite-physique-quotidienne-ameliore-durablement-capacites-cognitives-enfants/article