

# Le sport améliore la santé cérébrale, même chez les plus jeunes

Par *mogirard*

Créé le 24/10/2019 - 10:57

## Le sport améliore la santé cérébrale, même chez les plus jeunes

Jeudi, 24/10/2019 - 09:57 [1 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :

[zoom](#)

Dans une vaste étude, des chercheurs de l'Université de Münster ont analysé 1.206 IRM émanant d'un groupe de participants âgés en moyenne de 29 ans. Les participants devaient réaliser une série de tests cognitifs mesurant la mémoire, la vivacité d'esprit, le jugement et le raisonnement. Ils devaient ensuite passer un test physique, pour lequel ils devaient marcher le plus vite possible deux minutes durant pour voir quelle distance ils parcouraient.

Leurs résultats, présentés lors du congrès ECNP de Copenhague, ont montré qu'une meilleure performance lors du test de marche était associée positivement à une meilleure performance cognitive et à une matière blanche cérébrale plus saine (signe de meilleures connexions nerveuses cérébrales).

Les chercheurs notent que leurs résultats laissent à penser qu'en augmentant la forme physique des sujets, il pourrait être possible d'améliorer les capacités cognitives, comme la mémoire ou les résolutions de problèmes, et ainsi mener à des améliorations de changements structurels au niveau du cerveau.

« **Cela nous a surpris de voir que même chez une population jeune, la performance cognitive baissait à mesure que les niveaux de forme physique décroissaient. Nous savions à quel point cela pouvait compter chez les personnes âgées qui ne sont pas nécessairement en bonne santé, mais voir cela se produire chez des trentenaires était étonnant. Cela nous a mené à penser qu'un niveau basique de forme physique pourrait être un facteur de risque évitable pour la santé cérébrale** », a commenté le chef de file des chercheurs, le Docteur Jonathan Repple.

Le Docteur Repple a aussi précisé que l'échantillon d'IRM étudié était l'une des grandes forces de cette étude, en expliquant que « **habituellement, lorsque l'on travaille à partir d'IRM, un échantillon de 30 est assez conséquent, mais l'existence de cette vaste base de données d'IRM nous a permis d'éliminer des facteurs pouvant potentiellement nous induire en erreur, et a considérablement renforcé notre analyse** ».

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Scientific Reports](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Neurosciences & Sciences cognitives](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Neurosciences & Sciences cognitives adultes cerveau cognitif exercice jeunes santé sport](#)

---

**URL source:** <https://www.rtf.fr/sport-ameliore-sante-cerebrale-meme-chez-plus-jeunes/article>