

# Deux minutes d'exercice par jour suffisent à améliorer la mémoire et la concentration

Par *mogirard*

Créé le 27/10/2020 - 08:31

## Deux minutes d'exercice par jour suffisent à améliorer la mémoire et la concentration

Mardi, 27/10/2020 - 07:31 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Bonne nouvelle, il n'est pas nécessaire de pratiquer de longues heures de sport pour en ressentir certains bienfaits. Des chercheurs suédois ont analysé les résultats de treize études afin de mesurer l'impact de l'exercice physique sur le cerveau. Selon cette étude, pratiquer deux minutes d'exercice par jour peut améliorer la concentration, la mémoire et la résolution de problèmes. En effet, les scientifiques ont constaté qu'une toute petite quantité d'exercice s'avère bonne pour le cerveau des personnes âgées de 18 à 35 ans.

Comment agit l'activité sportive ? Elle rend les cellules nerveuses plus actives et augmente les niveaux de dopamine, aidant ainsi à aiguïser la concentration et la mémoire des gens. Selon les chercheurs, les effets positifs après une courte activité sportive se font ressentir pendant environ deux heures. Plus un exercice est intense et plus l'effet s'installe sur le long terme. En effet, l'exercice augmenterait les niveaux d'une protéine considérée comme importante pour la fonction de la mémoire.

Après avoir effectué une activité physique, les participants ont passé des tests et ont, notamment,

essayé de se souvenir d'une liste de 15 mots. Résultat ? Ceux qui ont fait de l'exercice par session de deux minutes, 15 minutes, une demi-heure ou une heure, ont tous eus de meilleurs résultats aux tests et ont montré de meilleures capacités de concentration et de résolution de problèmes. « **Cette revue systématique suggère fortement que l'exercice physique suivi d'une brève récupération améliore l'attention, la concentration et les fonctions d'apprentissage et de mémoire chez les jeunes adultes** », soulignent les auteurs de l'étude. Et d'ajouter ensuite : « **Les résultats de cet examen peuvent avoir d'importantes implications liées à l'éducation. L'identification de stratégies d'exercice optimales peut aider les élèves à améliorer leur apprentissage et leur mémoire** ».

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Daily Mail](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

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

[Médecine](#) [concentration](#) [effort](#) [exercice](#) [mémoire](#) [santé](#) [sport](#)

---

URL source: <https://www.rtfliash.fr/deux-minutes-d-exercice-par-jour-suffisent-ameliorer-memoire-et-concentration/article>