



Sport

Il oxygène le cerveau et lui permet de mieux vieillir

En dopant la circulation sanguine, l'exercice physique contribue à faire naître de nouveaux neurones. D'où de meilleures performances cognitives.

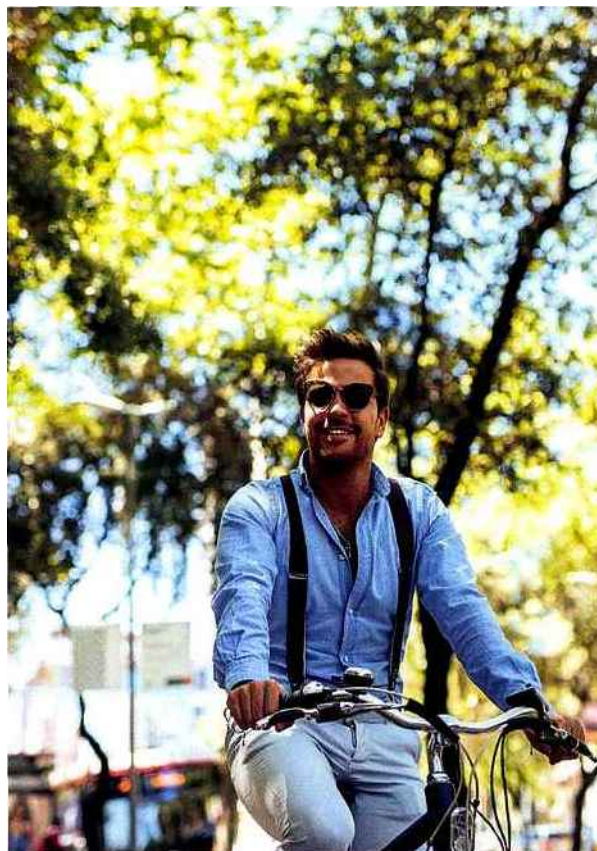
Que le sport soit un atout santé, personne n'en doute, bien que la moitié d'entre nous manquions clairement de pratique. On sait ainsi qu'une activité physique d'intensité modérée mais régulière diminue les risques d'apparition de l'obésité, de certains cancers (côlon, sein), du diabète (celui souvent lié à l'alimentation), de l'ostéoporose ou encore des maladies cardiovasculaires. Mais on sait beaucoup moins que le sport est un bienfaiteur pour notre cerveau. Et ce pour de nombreuses raisons.

D'abord, les effets antidépresseurs, attribués dès les années 1980 à la sécrétion d'endorphines, ces molécules produites par notre corps lors d'un effort, qui s'apparentent à des opiacés naturels. Cette hypothèse a récemment été remplacée par une autre : le bien-être serait le résultat de la production d'acides aminés favorisant la synthèse de la sérotonine – un neurotransmetteur jouant un rôle clé dans la régulation de nos humeurs.

De plus en plus d'études montrent aussi qu'en ayant une activité physique autour de la quarantaine, on court moins le risque d'avoir un cerveau mal en point vingt ans plus tard, ou d'être touché par les maladies d'Alzheimer, de Parkinson ou plus simplement par une baisse des performances cognitives. Le Dr Roland Krzentowski, qui a fondé et préside le centre médico-sportif Mon stade, enfonce le clou : « On peut expliquer ces effets sur le plan physiologique. Quand on a une activité physique, on augmente sa circulation, donc sa capacité à oxygéner les tissus, y compris le tissu cérébral », précise le médecin. Dans le même temps, les nutriments arrivent plus facilement au cerveau. Le tout contribue à la multiplication de petits vaisseaux sanguins ainsi que de cellules nerveuses : « en faisant du sport, on augmente ainsi sa capacité à fabriquer des neurones, tout en favorisant les connexions entre eux ».

Le sport augmente la matière grise

Le phénomène a été validé chez l'animal, chez qui l'exercice physique déclenche la production de protéines qui poussent le cerveau à synthétiser des facteurs de croissance, lesquels engendrent à leur tour la création de vaisseaux sanguins et de nouveaux neurones. Chez l'humain, une étude finlandaise publiée il y a deux ans a prouvé que le sport faisait augmenter le volume de matière grise dans deux structures clés du cerveau : le striatum, impliqué dans le contrôle des mouvements, et le cortex préfrontal, siège



Pratiquée régulièrement et sur le long terme, l'activité physique a des effets directs et positifs sur nos méninges.

des fonctions cognitives dites supérieures. Corrélat de ces processus physiologiques : de meilleures performances cognitives ont été enregistrées chez les sportifs. Que ce soit au niveau de la vigilance – avec des temps de réaction plus courts après un effort musculaire – ou de la concentration – plus soutenue quand on pratique régulièrement un sport. Ou encore s'agissant de la mémoire – un effet démontré voilà bientôt quinze ans par une étude britannique et confirmé depuis par d'autres recherches. Avec, sans surprise, un parallèle établi côté apprentissages scolaires. Seuls impératifs : maintenir l'effort sur le long terme et pratiquer régulièrement.

✎ A. L.-B.