

Préventions de maladies neurodégénératives par la danse

Coline Riffault, Athénaïs Genin et Axelle Parédé

LA DANSE ÉTANT UNE COMBINAISON D'EXERCICE PHYSIQUE ET D'UN FORT ENRICHISSEMENT ENVIRONNEMENTAL (SENSORIEL + COGNITIF), ELLE S'IMPOSE COMME UNE MESURE APPROPRIÉE POUR CONTRECARRER LE DÉCLIN DE LA STRUCTURE CÉRÉBRALE LIÉ À L'ÂGE ET PRÉVIENT LES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES.

A

PHYSIQUE + ENRICHISSEMENT ENV = NEUROPLASTICITÉ

B

EFFETS À COURT TERME

Modification du métabolisme de l'organisme : augmente le rythme respiratoire et cardiaque pour améliorer le flux sanguin du cerveau

Résultat : Les niches de cellules souches situées près de zones richement vascularisées sont plus actives.

EFFETS À LONG TERME

Augmente la taille et le nombre des micro-vaisseaux du cerveau

Apporte plus d'éléments nutritifs et d'oxygène notamment aux cellules souches

Les mécanismes permis par l'enrichissement environnemental agissent en synergie avec les effets de l'exercice physique sur la neuroplasticité du cerveau en permettant la survie des nouveaux neurones et leur intégration dans des circuits.

B

BIENFAITS DE LA DANSE SUR NOTRE CERVEAU :

F

Améliore la mémoire à long terme

Améliore la capacité de raisonnement et d'analyse

Meilleur équilibre de l'oreille interne

Améliore notre attention

Réduit l'anxiété

Pour obtenir ces bénéfices, la danse doit être pratiquée 1h environ 2 à 3 fois par semaine.

C



DANSE ET NEURODÉGÉNÉRESCE

E

La danse, une intervention prometteuse pour les malades atteints de Parkinson, une maladie neurodégénérative motrice. Également, elle réduit le risque d'apparition de démence.

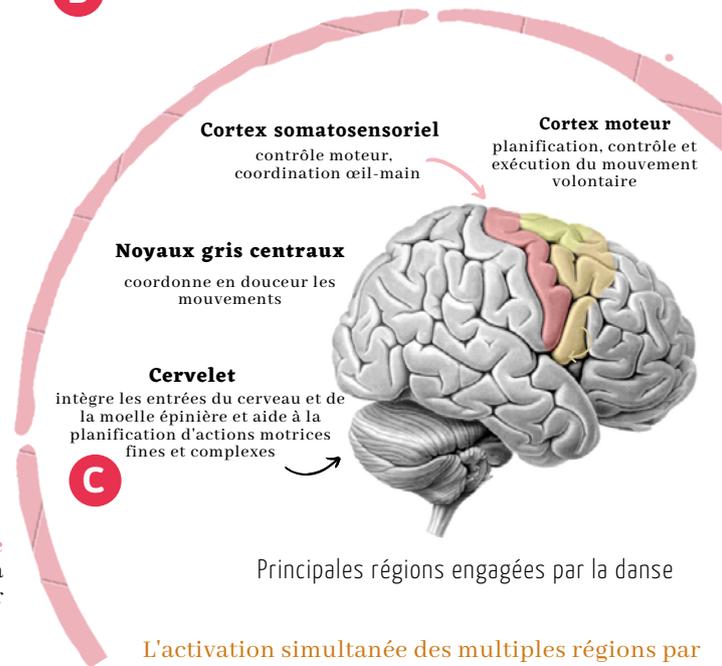
ATTENTION, la danse PRÉVIENT les maladies neurodégénératives mais ne les GUERIT PAS

DANSE, VIEILLISSEMENT ET CERVEAU

D

La danse augmente principalement le volume de l'**hippocampe cérébral**, une structure impliquée dans la mémorisation et la navigation spatiale. Cette région du cerveau réduit de 2 à 3% par décennie puis de 1% par an à partir de 70ans.

La danse ralentit le déclin des capacités mentales lié à l'âge



Principales régions engagées par la danse

L'activation simultanée des multiples régions par la danse augmente le volume de substance grise et blanche dans le cerveau

La danse tout comme la musique, stimule les centres de récompense du cerveau, mais également les circuits sensoriels et moteurs.

Références :

- Yuliya Nigmatullina et al., 2013
- Kathrin Rehfeld et al., 2017
- Kathrin Rehfeld et al., 2018 Joe Verghese et al., 2003
- Cerveau et psycho N°86 - Mars 2017

Alors, qu'attendez-vous pour faire danser votre cerveau ?

Cliquez sur les lettres A,B,C,D,E et F pour en savoir plus !