

SPORT ET MÉMOIRE

Quels sont effets du sport sur la mémoire ?



LE CERVEAU EST-IL UN MUSCLE ?

FAUX : Si on s'entraîne dans un exercice quotidien : une grille de mots croisés ou l'apprentissage de 3 mots dans une langue étrangère... les progrès vont être notables dans ces tâches mais hyperspécifiques et n'amélioreront pas le niveau global de performances.

VRAI : l'exercice, notamment les jeux chronométrés, peut être un challenge, rappelons nous alors que le cerveau est stimulé par la motivation, la récompense (une bonne performance), la curiosité, les échanges humains (partie de cartes) et que les activités de stimulation cognitives peuvent participer au meilleur recrutement des ressources attentionnelles !



L'EXERCICE PHYSIQUE améliore-t-il le fonctionnement cérébral ?

OUI : De très nombreux travaux ont maintenant démontrés scientifiquement les bienfaits de l'exercice physique sur la santé globale et pour le fonctionnement de certains organes notamment le cœur, les poumons, les articulations et LE CERVEAU !

Cet effet positif est triple : amélioration de la circulation sanguine, effet apaisant, stimulation du cerveau-récompense lors de l'exercice physique et effet sur la plasticité cérébrale.





Il n'est pas possible par contre de recommander tel sport plus que tel autre, ni clairement le nombre de séances par semaine ou la durée de la pratique et TANT MIEUX ! Chacun doit trouver ce qui lui convient et ce que son état de santé lui permet de pratiquer allègrement.

LA REGLE DES 10 000 pas par jour lorsqu'elle est possible est parfois recommandée.



LE SPORT EST-IL DANGEREUX POUR NOTRE CERVEAU ?

OUI ET NON : Le cerveau est un organe précieux. Il est protégé par la boîte crânienne mais risque d'être fragilisé par les coups sur la tête, les fameux coups-contrecoups. Il s'agit au pire d'un KO (perte de connaissance grave) ou d'une commotion avec ou non des microlésions cérébrales notamment de la substance blanche.

Alors, pour tous les sports, respect des règles et protections adaptées sont l'assurance d'une pratique sans risques !



LA QUESTION DU MOIS

QUESTION :

Voici différentes affirmations concernant l'exercice du sport et la mémoire. Pour chacune d'entre elles, veuillez préciser si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout.

?
? L'adhésion à différentes affirmations relatives à l'impact de la pratique du sport sur la mémoire. ?
?

	TOTAL D'accord	Tout à fait d'accord (%)	Plutôt d'accord (%)	TOTAL Pas d'accord	Plutôt pas d'accord (%)	Pas d'accord du tout (%)	TOTAL
<ul style="list-style-type: none"> Les traumatismes crâniens légers répétés (sans KO) dans le cadre d'une pratique sportive intensive non casquée peuvent entraîner des symptômes cognitifs immédiats ou différés, et chroniques 	93	42	51	6	5	1	100
<ul style="list-style-type: none"> L'exercice physique régulier améliore le fonctionnement cognitif (capacités à mémoriser et à se concentrer) 	89	37	52	10	8	2	100