

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 12-12/10

L'exercice et le cerveau



La plupart d'entre nous savent que l'activité physique est bonne pour le corps, mais saviez-vous que l'activité physique est également bonne pour le cerveau? Un peu de mouvement peut vous faire *sentir* alerte, mais

l'augmentation de l'activité physique peut avoir une incidence mesurable sur les notes des élèves en lecture et en mathématique. Au fait, si vous voulez que vos enfants excellent à l'école, vous devriez les inciter à se lancer la balle après l'école plutôt que de se lancer immédiatement dans les livres.

Dans le but d'augmenter le rendement scolaire des élèves, de nombreuses

écoles optent pour réduire les exigences en éducation physique – et elles réduisent même le temps alloué aux récréations. Toutefois, aucun résultat empirique n'a pu démontrer que l'activité physique et l'éducation physique entravent le rendement scolaire. Au contraire, la majorité des résultats de recherches empiriques révèlent que le rendement scolaire est



Présenté par ParticipACTION
en collaboration avec l'Institut
canadien de la recherche sur la
condition physique et le mode
de vie.





en fait *amélioré* par la participation régulière à l'activité physique, même si le temps alloué à l'activité physique a été retiré des autres matières.¹ Si les parents, les enseignants et les décideurs en éducation sont préoccupés par le rendement scolaire, ils devraient étudier la possibilité d'augmenter les occasions de faire de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport à l'école.

Comment le fait de courir partout peut-il vraiment améliorer vos notes? L'activité physique a une incidence positive sur le rendement scolaire parce qu'elle améliore les fonctions cognitives comme la mémoire et la concentration, elle augmente le flot sanguin au cerveau, améliore l'estime de soi, la confiance en soi et l'image de soi, et favorise le sentiment d'appartenance à l'école.

Les avantages de l'activité physique sur le cerveau ne s'arrêtent pas à la fin des études. L'activité physique régulière vous gardera alerte au cours des années, et elle est particulièrement importante pour les adultes vieillissants. Les recherches ont permis de démontrer que l'augmentation de l'activité physique est liée à la réduction des risques de démence. Vous n'avez pas besoin de vous découvrir une passion tardive pour les marathons

pour stimuler votre matière grise. Les niveaux d'activité physique les plus modestes sont bénéfiques, comme la montée et la descente quotidiennes des escaliers. Des périodes régulières d'activité physique aident à maintenir l'approvisionnement en sang propre, ce qui permet d'assurer un bon approvisionnement en oxygène au cerveau. Conserver un bon approvisionnement en oxygène au cerveau est important parce qu'un approvisionnement réduit d'oxygène au cerveau, ou hypoxie, favorise la production de la protéine bêta-amyloïde qui est associée à la maladie d'Alzheimer.²

Alors, si vous vous sentez paresseux et que vous avez besoin d'un petit remontant, enfiler vos chaussures de sport. La marche est particulièrement bénéfique pour votre cerveau parce qu'elle favorise la circulation sanguine qui alimente votre ciboulot en oxygène et en glucose. Peut-être est-ce pour cette raison que l'on dit de la marche qu'elle « libère l'esprit » et vous aide à penser clairement. En fait, à chaque pas, vous oxygénez votre cerveau. En outre, l'activité modérée à vigoureuse augmente vos rythmes respiratoire et cardiaque, ce qui augmente par le fait même le flot sanguin vers votre cerveau, et favorise la production

d'énergie et l'élimination des déchets.

Faites quelques pas vers une vie saine – intelligente – en optant pour de petits gestes au quotidien dans le but d'être actif. Joignez-vous à une équipe ou à un club, faites du jogging, allez jouer au parc ou optez pour l'escalier. Le matin, avant même de sortir du lit, bougez, recroquevillez et étirez vos orteils. Des recherches ont démontré que le mouvement des orteils active les nerfs qui stimulent le cerveau.

Que vous bougiez vos orteils, que vous déplaçiez les meubles ou que vous optiez pour le vélo de montage pour vous rendre au travail et en revenir, les occasions de faire de l'activité physique ne manquent pas dans une journée. Voilà un choix intelligent!

¹Jeunes en forme Canada. (2009). Les enfants qui font de l'activité physique apprennent mieux : Bulletin de l'activité physique chez les jeunes 2009. Toronto, Ont.

²Société Alzheimer. (2010). Raz-de-marée : Impact de la maladie d'Alzheimer et des affections connexes au Canada, tiré de http://www.alzheimer.ca/docs/RisingTide/AS%20Rising%20Tide-Executive%20SummaryFRE_FINAL_SecuredVersion.pdf