Le sport booste la mémoire

Abderrahim DERRAJI - 2014-10-14 09:42:49 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude réalisée par l'Institut de technologies de Géorgie aux États-Unis a mis en évidence une amélioration de la mémoire de l'ordre de 10% après un exercice physique d'au moins vingt minutes.

Au cours de l'expérience décrite dans la revue Acta Psychologica, les volontaires ont observé des séries de 90 photos séparées en trois catégories. Des images neutres comme des horloges, des photos positives comme celles d'enfants qui jouent et enfin des négatives, avec rien de moins que des clichés de cadavres mutilés. Ils se sont ensuite tous retrouvés dans la salle de sport. La moitié d'entre eux a effectué 50 extensions de chaque jambe avec leur poids maximal tandis que le reste s'est fait manier les jambes dans les mêmes mouvements par l'équipe mais sans faire d'efforts. La cohorte est revenue au laboratoire deux jours plus tard et ont dû retrouver, dans une série de 180 photos, les 90 images qu'ils avaient vues auparavant. Les deux groupes ont alors montré des résultats différents. Le groupe qui n'a pas fait de sport a retrouvé 50% des clichés, contre 60% de ceux qui se sont dépensés. Les deux groupes se sont également davantage souvenus des images positives et négatives que celles qui étaient neutres.

Selon les scientifiques, deux explications sont possibles pour ce phénomène. Il pourrait s'agir d'une réponse au stress ou alors de l'émission d'hormones telles que la noradrénaline lors de l'activité sportive. Une hypothèse renforcée par le fait que les scientifiques ont découvert dans la salive des sujets de l'étude un niveau plus élevé d'alpha amylase, un marqueur de la noradrénaline. "Même sans avoir à utiliser des scanners couteux, nos résultats nous donnent une idée de quelles zones du cerveau peuvent venir les bienfaits mémoriels dus au sport", affirme Audrey Duarte, une professeur associée de psychologie qui a participé à l'étude. "Ces trouvailles nous encouragent parce qu'elles sont cohérentes avec les travaux sur les rongeurs qui précisent quelles parties du cerveau jouent un rôle dans ce coup de pouce à la mémoire". Selon les chercheurs, les résultats montrent aussi que des simples exercices comme des tractions ou des squats (flexion des jambes) peuvent suffire pour avoir un effet bénéfique.