

MARCHER, C'EST BON POUR LE CERVEAU

Selon une étude américaine publiée dans Proceedings of the national academy of sciences (PNAS), les personnes qui pratiquent une marche rapide 3 fois par semaine à partir de 55 ans répendent mieux aux tests de mémoire car elles augmentent la taille de leur hippocampe, une région du cerveau qui s'atrophie en vieillissant.

Les chercheurs ont étudié un groupe de 120 personnes âgées d'une soixantaine d'années en bonne santé, mais sédentaires.

Un premier groupe devait marcher pendant 40 minutes trois fois par semaine.

Un deuxième n'effectuait que des étirements, des exercices de tonification et du yoga.

Au bout d'un an, toutes les personnes ont passé des IRM. Les scanners du cerveau ont montré que l'hippocampe avait augmenté d'environ 2 % en moyenne parmi les marcheurs, mais diminué d'environ 1,4 % chez les autres.

Conclusion: faites du sport, mais choisissez le bon!