

La danse rend plus intelligent

Danse et intelligence entretiendraient des relations étroites grâce au cervelet. Celui-ci, situé à l'arrière du cerveau, a vu son volume augmenter bien plus au fil du temps chez les humains que chez les grands primates. « On sait depuis longtemps qu'il est impliqué dans la coordination des mouvements et que la danse (apprentissage constant où l'on doit à chaque séance affiner un geste, s'adapter à la musique, à ses partenaires) le stimule. Mais des neurologues ont récemment révélé des connexions entre le cervelet et les aires cérébrales émotionnelles et cognitives », souligne Lucy Vincent. Ainsi, une équipe de chercheurs japonais a démontré que le cervelet « transforme » des informations physiques en concept virtuel. En clair, quand un enfant n'a plus besoin de compter sur ses doigts, le support physique, pour additionner 2 et 3, c'est grâce au cervelet. « C'est aussi ce formidable outil de programmation qui permet de réaliser des équations, des algorithmes, de construire des ponts ou de voyager dans l'espace ! » Or, la danse, en activant le cervelet via le mouvement, réveille ces circuits neuronaux cognitifs, stimulant notamment la créativité et la mémoire... « Le volume de l'hippocampe (l'aire centrale de la mémoire), qui diminue avec l'âge, augmente chez les personnes pratiquant régulièrement une danse, quel que soit leur âge, ce qui préviendrait la dégénérescence du cerveau », conclut Lucy Vincent.

Elle rend plus joyeux

Si la danse permet d'exprimer ses émotions dans un cadre formalisé, on peut, à l'inverse, utiliser la danse pour provoquer des émotions. « On a constaté que l'on pouvait améliorer l'humeur des personnes dépressives en leur faisant faire, via la danse, des mouvements associés à la joie, par exemple les bras tendus vers le ciel... » Par ailleurs, l'expérience montre que la danse, a fortiori collective (des danses de salon à la techno, en passant par la salsa ou les danses folkloriques), provoque la libération d'endorphines et d'ocytocine, deux hormones du bien-être. « Quand on effectue des mouvements en synchronie avec d'autres personnes, sur la même musique et le même rythme, on adopte la même posture corporelle. On sait intuitivement que l'on partage les mêmes émotions, et que cela va perdurer le temps du morceau. À la clé, une détente et un soulagement précieux dans un monde où l'être humain, en groupe, est toujours un peu sur la défensive, poursuit la spécialiste. En témoignent les visages qui rayonnent littéralement sur la piste dès les premières mesures. Et ce, même chez les personnes les plus réfractaires à la danse ! »

Elle rend plus confiant

La danse sculpte les muscles, assouplit les articulations, affine la silhouette, améliore la posture, ce qui, en soi, est déjà très gratifiant. Selon Lucy Vincent, « les sensations, notamment musculaires, procurées par le mouvement développent aussi une meilleure sensibilité de soi. Au quotidien, on contrôle mieux son corps dans ses déplacements, on en éprouve la force et la tonicité à chaque mouvement, ce qui dope l'estime de soi ».

En pratique

Plus on commence jeune, plus le cerveau et le corps, d'une grande plasticité, seront réceptifs aux « informations » transmises par la danse. Reste que, dans la mesure où de nouveaux réseaux neuronaux se construisent tout au long de la vie, on peut profiter des bénéfices de la

danse à tout âge. Danses du monde, de salon, moderne, contemporaine, classique... À chacun de trouver son style ! L'idéal étant de pratiquer régulièrement en dehors des cours, ne serait-ce que cinq minutes par jour pour répéter un pas de modern jazz, de milonga ou... de danse irlandaise ! Bon à savoir, les apprentissages se consolidant au cours du sommeil, mieux vaut pratiquer un peu chaque jour, plutôt qu'une fois par semaine.

* Auteure de « Faites danser votre cerveau » (éd. Odile Jacob).

Bouger, des bénéfices pour tout l'organisme

En se contractant, les muscles libèrent des myokines, molécules anti-inflammatoires et hormonales. D'où l'importance, au quotidien, de se lever régulièrement (toutes les heures) pour faire quelques pas. Le résultat ? Une optimisation du sommeil, des systèmes immunitaire et digestif, de la croissance neuronale, ainsi qu'une amélioration de la réceptivité à la leptine, hormone libérée par les cellules adipeuses qui régule l'appétit, ainsi mieux contrôlé. Ce sont les mouvements d'intensité modérée, caractéristiques de la plupart des danses, et non les mouvements rapides et répétitifs, qui stimulent au mieux la libération des myokines.