



24.03.2020 11:26:50 SDA 0062bsf

Suisse / KGE / Genève (ats)

Science et technologie, Sciences humaines, Politique, 11099300, 11099000

Pour prévenir la sédentarité mieux vaut entraîner son cerveau

Dès 50 ans, les capacités physiques et cognitives déclinent chez l'être humain. Les deux phénomènes sont corrélés et inéluctables. Des chercheurs de l'Université de Genève (UNIGE) ont toutefois voulu savoir qui influe le plus sur le cerveau ou les muscles. Ils ont découvert qu'entraîner son cerveau était préférable, dans un premier temps, pour prévenir la régression des capacités physiques, que l'inverse.

Pour parvenir à cette conclusion, Boris Cheval, du Centre interfacultaire en sciences affectives de l'UNIGE, et Matthieu Boisgontier, du Pôle de recherche national Lives, ont utilisé la base de données européenne SHARE, relèvé mardi l'UNIGE. Elle contient le profil de plus de 100'000 personnes âgées de 50 à 90 ans.

Ces personnes ont été suivies pendant douze ans. Leurs capacités physiques et cognitives ont été régulièrement mesurées durant cette période. Les chercheurs genevois ont ensuite utilisé ces données selon des modèles distincts, pour déterminer si des aptitudes physiques ou des capacités cognitives jouent un rôle prépondérant.

Grâce à un indice statistique, le duo de scientifiques a constaté que le modèle donnant la primauté aux aptitudes cognitives s'adaptait le mieux aux données des participants. L'étude démontre donc que ce sont principalement les capacités cognitives qui influent sur l'activité physique et non l'inverse, souligne l'UNIGE.

Contre les idées reçues

Cette conclusion va à l'encontre de ce que postulait la littérature jusqu'à présent, poursuit l'alma mater genevoise. "Evidemment, il s'agit d'un cercle vertueux", insiste M. Boisgontier, cité dans le communiqué de l'UNIGE. L'activité physique influence aussi les aptitudes cérébrales, "mais elle le fait dans une moindre mesure".

Les résultats de l'étude démontrent que pour ralentir le déclin général des capacités à partir de 50 ans, il faut agir en priorité sur les aptitudes cérébrales. "Le cerveau doit fournir un véritable effort pour sortir de la sédentarité et c'est en travaillant sur les capacités cognitives que l'activité physique suivra", note M. Cheval.