

MONTREAL – Lever des poids pendant seulement 20 minutes semble améliorer la mémoire épisodique, soit la mémoire à long terme, de jeunes adultes d'environ 10 pour cent, démontre une expérience américaine.

Les chercheurs de l'université Georgia Tech ont demandé à leurs sujets de visionner 90 images (un tiers positives, un tiers négatives et un tiers neutres), mais pas nécessairement de tenter de les mémoriser.

La moitié des participants ont ensuite effectué des exercices de musculation des jambes, pendant que l'autre moitié était soumise à de simples manipulations. Le rythme cardiaque et la tension artérielle des sujets ont été mesurés, et des échantillons de salive ont été prélevés pour mesurer les niveaux de neurotransmetteurs associés au stress.

Deux jours plus tard, on a présenté 180 images (les 90 premières et 90 nouvelles) aux participants. Ceux qui avaient fait des exercices ont repéré 60 pour cent des photos originales, contre seulement 50 pour cent pour les membres du deuxième groupe. Les premiers ont aussi été plus nombreux à se souvenir des images positives.

Des études antérieures avaient démontré que des mois d'entraînement aérobique, comme la course, pouvaient améliorer la mémoire. Celle-ci indique que même des exercices effectués une seule fois par des gens en moins bonne santé peuvent être bénéfiques.

Le lien exact entre la mémoire et l'exercice demeure toutefois incertain. Des expériences menées sur des animaux ont établi une relation entre une meilleure mémoire et la production de certaines hormones et de neuroépinéphrine. Des niveaux plus élevés d'un marqueur de la neuroépinéphrine ont d'ailleurs été décelés chez les participants à l'étude.

Les chercheurs veulent maintenant savoir si des adultes plus âgés ou des gens souffrant de problèmes de mémoire pourraient eux aussi améliorer leur mémoire avec des exercices de musculation.

Lever des poids semble améliorer la mémoire à long terme

Écrit par L'actualité

Jeudi, 02 Octobre 2014 16:53 -

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal Acta Psychologica.

Cet article [Lever des poids semble améliorer la mémoire à long terme](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Lever des poids semble améliorer la mémoire à long terme](#)