



SANTÉ PSYCHOLOGIE

Danser, cela fait du bien au cerveau

LE PLAISIR
DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS
jlnothias@lefigaro.fr

Elle qui aurait dû, tradition familiale oblige, être sage-femme est devenue neurobiologiste. Ce qui l'a apparemment conduite à vouloir devenir danseuse et à apprendre nombre de danses de salon. Car au-delà de l'activité physique qu'elle procure, « la danse provoque une conversation intime et bavarde entre le corps et le cerveau par des moyens invisibles et puissants qui ont le pouvoir de changer du tout au tout notre façon d'être ». Pas moins. Lucy Vincent, la « chimiste de l'amour », qui s'est elle-même mise à la danse, passe en revue dans *Faites danser votre cerveau* tous les bienfaits des danses de salon. De par, bien sûr, l'activité physique qu'elle procure. « En fait, quand nous restons assis, notre corps meurt de

l'intérieur », assène-t-elle. Et de rappeler que se lever de son siège ne serait-ce qu'une minute par heure diminue notre risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires... Mais la danse fait que le corps va agir sur le cerveau et plus directement sur le cervelet (*cerebellum*, « petit cerveau »), siège de la coordination des mouvements et du tonus musculaire. La danse, par l'obligation de l'apprentissage de la coordination de mouvements complexes, « muscle » le cervelet et, par voie de conséquence, d'autres aires cérébrales. La danse agit aussi sur notre milieu intérieur et sur nos états cérébraux. « Vous pouvez être hautain et fier avec le paso doble, coquin avec le cha-cha-cha, sensuel avec la rumba,

romantique avec la valse. » C'est un bon moyen pour « aider le corps à parler au cerveau ».

« Cocktail bonheur »

C'est aussi un bon moyen de communication avec les autres, dans un couple ou dans un groupe. Des études ont montré que le fait d'exécuter des mouvements synchrones, par exemple, renforçait les liens entre les participants. Une expérience a établi que le fait de marcher au pas dans un groupe de soldats fait rapetisser la taille estimée de leurs adversaires, ce qui ne se produit pas dans une marche non synchronisée. Lucy Vincent veut nous voir danser partout, à l'école, au travail, chez soi... Elle a émaillé son livre de nombreux exemples de mouvements dansés, comme la danse de résolution des conflits, la danse solaire, le haka du face-à-face ou la danse de l'équilibre. Elle explique les mouvements à effectuer, y ajoute des schémas et renvoie à des séquences YouTube ludiques et éducatives. S'il est mieux de pratiquer jeune, on peut tout à fait s'y mettre sur le tard avec de nets bénéfices pour la santé. Toutes les formes de danse, y compris traditionnelles, sont bonnes. « Dès le début, l'apprentissage des pas de danse va démarrer le remodelage de notre cerveau », assure Lucy Vincent. Et « l'une des qualités de la danse [...] est sa capacité à stimuler le système de récompense par des endorphines, de la dopamine et de l'ocytocine – soit les trois ingrédients principaux identifiés dans le "cocktail bonheur" ». Il a été montré

que la pratique de la danse permettait de ralentir la maladie d'Alzheimer. Dansez donc !

FAITES DANSER
VOTRE CERVEAU

Lucy Vincent.
Éd. Odile Jacob.
18,90 €.

