

La danse entretient notre acuité intellectuelle

Traduction d'un article de [Richard Powers](#), professeur de Danse à Stanford University/Division Dance

Pendant des années, les manuels de danse et autres écrits ont loué les avantages de la danse pour la santé, généralement comme exercice physique. Plus récemment, des recherches ont démontrées d'autres avantages de la danse pour la santé, tels que la réduction du stress et l'augmentation du taux de sérotonine, avec son sentiment de bien-être.



Dernièrement, nous avons entendu parler d'un autre avantage : Danser fréquemment entretient nos facultés intellectuelles.

Une étude majeure a démontré que stimuler son esprit en dansant peut conjurer la maladie d'Alzheimer et d'autres démences, tout comme l'exercice physique peut garder le corps en forme. **La danse augmente également l'acuité cognitive à tous les âges.**

Ci-après un bref résumé d'une étude parue dans le '*New England Journal of Medicine*' sur les effets des activités récréatives sur l'acuité mentale au cours du vieillissement.

L'étude d'une durée de 21 ans sur les personnes âgées de 75 ans et plus a été menée par l'Albert Einstein College of Medicine de New York, financée par le National Institute on Aging et publiée dans le *New England Journal of Medicine*. Leur méthode pour mesurer objectivement l'acuité mentale au cours du vieillissement consistait à surveiller les taux de démence, y compris la maladie d'Alzheimer.

L'étude avait pour objectif de voir si des activités récréatives physiques ou cognitives influençaient l'acuité mentale. Ils ont découvert que certaines activités avaient un effet bénéfique significatif. D'autres activités n'en avaient pas.

Ils ont étudié les activités cognitives telles que la lecture de livres, l'écriture pour le plaisir, la pratique de mots croisés, le jeu de cartes et le jeu d'instruments de musique. Et ils ont étudié les activités physiques comme jouer au tennis ou au golf, nager, faire du vélo, danser, marcher pour faire de l'exercice et faire des travaux ménagers.

L'une des surprises de l'étude était que presque aucune des activités physiques ne semblait offrir de protection contre la démence. Il peut y avoir des avantages cardiovasculaires bien sûr, mais l'objectif de cette étude concernait les facultés intellectuelles.

Il y avait une exception importante : la seule activité physique à offrir une protection contre la démence était la danse fréquente. Le constat par domaine d'activité fut le suivant :

- Lecture - Réduction de 35 % du risque de démence
- Vélo et natation - 0 %
- Faire des mots croisés au moins quatre jours par semaine - 47 %
- Jouer au golf - 0 %

- **Danser fréquemment - 76 %.** C'était la plus grande réduction du risque de toute activité étudiée, cognitive ou physique.

Neuroplasticité

Qu'est-ce qui pourrait causer ces effets cognitifs importants ?

Dans cette étude, le neurologue [Dr. Robert Katzmann](#) a proposé que ces personnes soient plus résistantes aux effets de la démence en raison d'une plus grande réserve cognitive et d'une complexité accrue des synapses neuronales. Tout comme l'éducation, la participation à des activités d'engagement mental réduit le risque de démence en améliorant ces qualités neuronales.



En tant que psychiatre de la 'Harvard Medical School', le [Dr. Joseph Coyle](#) explique dans un commentaire d'accompagnement : "Le cortex cérébral et l'hippocampe, qui sont essentiels à ces activités, sont remarquablement plastiques et se reconfigurent en fonction de leur utilisation". Notre cerveau re-câble /reconnecte constamment ses voies neuronales en fonction des besoins. S'il n'en a pas besoin, alors ce ne sera pas le cas.

Vieillesse et mémoire

Lorsque les cellules cérébrales meurent et que les synapses s'affaiblissent avec le vieillissement, nos noms passent en premier, comme les noms des personnes, car il n'y a qu'une seule voie neuronale qui se connecte à cette information stockée. Si la connexion neuronale unique à ce nom s'estompe, nous y perdons l'accès. Avec l'âge, certains d'entre eux apprennent à procéder en parallèle, à trouver des synonymes pour contourner ces barrages routiers. Il faut donc faire en permanence faire **tout ce que l'on peut pour créer de nouveaux chemins neuronaux** et éviter de prendre le même vieux chemin bien usé encore et encore, avec des modèles habituels de pensée et de vie.

Lorsque j'étudiais le processus créatif en tant qu'étudiant diplômé à Stanford, je suis tombé sur l'analogie parfaite avec ceci :

Plus il y a de possibilités pour aller sur l'autre berge du ruisseau, plus il est facile de choisir son propre chemin.

L'objectif de cet aphorisme est la pensée créative, pour trouver autant de voies alternatives que possible à une solution créative. Mais avec l'âge, le traitement parallèle devient plus critique. Maintenant, ce n'est plus une question de style, c'est une question de survie - traverser le ruisseau c'est tout. Les cellules cérébrales mourantes au hasard sont comme des tremplins enlevés un par un. Ceux qui n'avaient qu'un seul chemin de pierres bien usé sont complètement bloqués lorsque certains sont enlevés. **Mais ceux qui ont passé leur vie à essayer des itinéraires mentaux différents à chaque fois, créant une myriade de chemins possibles, ont encore plusieurs chemins à parcourir.**

Comme le montre l'étude, nous devons garder actifs ces tous ces chemins, tout en générant de nouvelles voies, pour maintenir la complexité de nos connexions neuronales. En d'autres termes : **Votre acuité intellectuelle, utilisez-la ou perdez-la !**

Intelligence

Qu'entendons-nous exactement par "intelligence" ?

Vous conviendrez probablement que l'intelligence n'est pas seulement une mesure numérique, avec un nombre de 100 plus ou moins qui lui est attribué.

Mais qu'est-ce que c'est ?

Pour répondre à cette question, nous revenons aux questions les plus élémentaires possibles. Pourquoi les animaux ont-ils un cerveau ? Pour survivre ? Non, les plantes n'ont pas de cerveau et elles survivent. Vivre plus longtemps ? Non, beaucoup d'arbres nous survivent.



Comme le fait remarquer le professeur en neurosciences Robert Sylwester, la mobilité est au cœur de tout ce qui est cognitif, qu'il s'agisse du mouvement physique ou du mouvement mental de l'information. Les plantes doivent endurer tout ce qui arrive, y compris les prédateurs qui les mangent. Les animaux, d'autre part, peuvent voyager pour chercher de la nourriture, un abri, des partenaires et pour s'éloigner des conditions défavorables. Puisque nous pouvons nous déplacer, nous avons besoin d'un système cognitif capable de comprendre l'entrée sensorielle et de faire **des choix** intelligemment.

La sémantique sera différente pour chacun d'entre nous, mais selon beaucoup, si la relation stimulus-réponse d'une situation est **automatique**, nous ne pensons pas que la réponse nécessite notre intelligence. Nous n'utilisons pas le mot "intelligent" pour décrire un ver de terre, même si il a un cerveau rudimentaire. Mais lorsque le cerveau évalue plusieurs réponses viables et en choisit une (un vrai choix, pas seulement en suivant les habitudes), le processus cognitif est considéré comme intelligent.

Comme l'a dit [Jean Piaget](#), « **l'intelligence est ce que nous utilisons lorsque nous ne savons pas déjà quoi faire** »

Pourquoi danser ?

Nous posons immédiatement deux questions :

- *Pourquoi* la danse est-elle meilleure que d'autres activités pour améliorer les capacités mentales ?
- Cela signifie-t-il *toutes* sortes de danses, ou un type de danse est-il meilleur qu'un autre ?

C'est là que cette étude particulière n'est pas complète. Il ne répond pas à ces questions en tant qu'étude autonome. Heureusement, il ne s'agit pas d'une étude autonome. C'est l'une des nombreuses études, au fil des décennies, qui ont montré que nous augmentons notre capacité mentale en exerçant nos processus cognitifs. L'intelligence : Utilisez-la ou perdez-la. Et ce sont les autres études qui comblent les lacunes de celle-ci. En examinant toutes ces études ensemble, nous comprenons la situation dans son ensemble.

La finalité du renseignement est la prise des décisions. Le meilleur conseil, lorsqu'il s'agit d'améliorer votre acuité mentale, est de **vous impliquer dans des activités qui nécessitent une prise de décision à tir rapide d'une fraction de seconde**, par opposition à la mémoire

par cœur (retravaillant les mêmes chemins bien usés), ou simplement de travailler sur votre condition physique.

Une façon de le faire est d'apprendre quelque chose de nouveau. Pas seulement danser, mais quelque chose de nouveau. Ne vous inquiétez pas de la probabilité que vous ne l'utiliserez jamais à l'avenir. Prenez un cours pour défier votre esprit. Il stimulera la connectivité de votre cerveau en générant le besoin de nouvelles voies. Les cours difficiles sont meilleurs pour vous, car ils créeront un plus grand besoin de nouvelles voies neuronales.

Ensuite, prenez un cours de danse, qui peut être encore plus efficace. **La danse intègre plusieurs fonctions cérébrales à la fois - kinesthésiques, rationnelles, musicales et émotionnelles - augmentant encore votre connectivité neuronale.**

Quel genre de danse ?

Toutes sortes de danses entraînent-elles une acuité mentale accrue ? Non, toutes les formes de danse ne produiront pas le même avantage, surtout si elles ne travaillent que sur le **style** ou simplement retracent les mêmes **chemins mémorisés**. Prendre autant de décisions en une fraction de seconde que possible est la clé du maintien de nos capacités cognitives. Rappelez-vous : *l'intelligence est ce que nous utilisons lorsque nous ne savons pas déjà quoi faire.*



Nous aurions souhaité qu'il y a trente ans, l'Albert Einstein College of Medicine pense à faire des comparaisons de différents types de danse, pour savoir lequel était le meilleur.

Mais nous pouvons le comprendre en regardant *qui* ils ont étudié : les personnes âgées de 75 ans et plus, à partir de 1980. Ceux qui dansaient dans cette population particulière étaient d'anciens Danseurs des années folles (en 1980) puis d'anciens Danseurs de l'ère Swing (âînés participant aux années 1990), donc le genre de danse que la plupart d'entre eux continuaient à faire à la retraite était ce qu'ils ont commencé quand ils étaient jeunes : la danse sociale freestyle - foxtrot de base, valse, swing, et peut-être un peu de la rumba et du cha cha.

J'ai regardé des personnes âgées danser toute ma vie, de mes parents (qui se sont rencontrés lors d'une danse) aux communautés de retraités, en passant par la Roseland Ballroom à New York. Je ne vois presque jamais de séquences ou de motifs mémorisés sur la piste de danse. Je vois surtout de la danse sociale facile à vivre et assez simple. Mais la danse sociale freestyle n'est pas si simple ! Cela nécessite beaucoup de prise de décision en une fraction de seconde, à la fois dans les rôles de Danseur et Danseuse). Pour en savoir plus sur les différences entre les [trois types différents de danse de salon](#), [cliquez ici](#), pour mieux comprendre le rôle de la prise de décision dans la danse sociale ou de salon.

À ce stade, je tiens à préciser que je ne diabolise pas la danse séquentielle mémorisée ou la danse de salon basée sur le style. Bien qu'ils n'aient pas beaucoup d'influence sur la réserve cognitive, il y a des avantages de réduction du stress de tout type de danse, des avantages cardiovasculaires de l'exercice physique et encore d'autres avantages à se sentir connecté à une communauté de Danseurs. Donc, toute danse est bonne.

Mais lorsqu'il s'agit de préserver (et d'améliorer) notre acuité mentale, certaines formes sont nettement meilleures que d'autres. Bien que toute danse nécessite *une certaine* intelligence, cette étude vous encourage à utiliser *toute* votre intelligence lorsque vous dansez, à la fois



dans les rôles Danseur et Danseuse. Plus nous pouvons apporter de prise de décision dans notre danse, mieux c'est.

Qui en bénéficie le plus, celui qui suit ou celui qui dirige ?

En danse sociale, le rôle Danseuse gagne automatiquement un avantage, en prenant des centaines de décisions en une fraction de seconde sur ce qu'il faut faire ensuite, parfois inconsciemment. Comme je l'ai mentionné sur [cette page](#), ce rôle ne "suit" pas ; ils *interprètent* les signaux que leurs partenaires leur donnent, et cela nécessite de l'intelligence et une prise de décision, qui est active et non passive.

Cet avantage est grandement amélioré par la danse avec différents partenaires, pas toujours avec la même personne. Avec différents partenaires de danse, vous devez vous ajuster beaucoup plus et être conscient de plus de variables. C'est idéal pour rester plus agile intellectuellement plus longtemps.

Mais comme Danseur vous pouvez également égaler ce degré de prise de décision, **si** vous choisissez de le faire.

Voici comment :

- Faites vraiment attention à vos partenaires et à ce qui fonctionne le mieux pour elles. Remarquez ce qui est confortable pour elles, où elles vont déjà, quels signaux sont réussis et lesquels ne le sont pas, et adaptez constamment votre danse à ces observations. C'est une prise de décision rapide en une fraction de seconde.
- Ne conduisez pas les mêmes vieux modèles de la même manière à chaque fois. Mettez-vous au défi d'essayer de nouvelles choses chaque fois que vous dansez. Prenez plus de décisions plus souvent possibles. **Votre acuité intellectuelle, utilisez-la ou perdez-la !**

L'autre avantage indéniable est que vos partenaires s'amuseront beaucoup plus à danser avec vous lorsque vous serez attentif à leur danse et que vous vous adapterez constamment à leur confort et à leur fluidité de mouvement. Et par conséquent, vous vous amuserez plus aussi.

Engagement total

Ceux qui utilisent pleinement leur intelligence dans la danse, à tous les niveaux, aiment ce que l'on ressent. Le Danseur et la Danseuse évoluent alors dans un état d'harmonie. Le couple de danseur est alors très concentré sur les possibilités d'évolution des mouvements de danse.

C'est la définition la plus succincte que je connaisse de la danse intelligente : **une attention très active aux possibilités**. Et je pense que c'est merveilleux que le Danseur et la Danseuse et partagent ce même idéal.

Les meilleurs Danseurs comprennent les nombreuses options que la Danseuse doit envisager chaque seconde, et respectent et apprécient la contribution de la Danseuse dans l'élaboration de la danse. Le couple peut ainsi interagir harmonieusement dans l'instant présent.

Cette attention alerte, flexible et pleinement attentive aux diverses possibilités d'évolution des mouvements est perfectionnée dans l'art de la danse à deux. Cette attitude bienveillante est également bénéfique pour les Danseurs dans les autres relations et dans la vie quotidienne.

Danser souvent

L'étude a fait une autre suggestion importante : Pratiquer souvent. Les personnes âgées qui faisaient des mots croisés quatre jours par semaine avaient un risque de démence nettement inférieur à ceux qui faisaient les puzzles une fois par semaine. Si vous ne pouvez pas suivre de cours ou danser quatre fois par semaine, dansez autant que vous le pouvez. Plus c'est mieux.

Et faites-le maintenant, le plus tôt sera le mieux. Il est essentiel de commencer à construire votre réserve cognitive dès maintenant. Un jour, vous aurez besoin autant que possible de ces ponts pour traverser le ruisseau. N'attendez pas - commencez à les construire maintenant.

Traduction et mise en forme d'un article de [Richard Powers](#), professeurs de danse et enseignant l'université de Stanford/ division dance. Il est disponible en anglais [ici](#).

RockDance La Rochelle Décembre 2020.

