

# C'est prouvé, courir rend intelligent

Modifié le 10/04/2017 à 14:20 | Publié le 10/04/2017 à 14:08



• Audrey MERCURIN

Les scientifiques l'ont démontré : courir développe les capacités du cerveau. Le neurologue Jean-François Chermann nous explique pourquoi.

« *Un esprit sain dans un corps sain.* » L'adage gagne les neurosciences. Les études sur le rapport sport et intelligence fleurissent depuis une vingtaine d'années, menant la vie dure aux idées reçues. Elles balayent l'illustre « la tête ou les jambes ». Bousculent tous les dogmes enracinés dans les mœurs jusque-là, en affirmant, noir sur blanc, que le sport développe l'intelligence.

Les dernières en date en témoignent. Selon les résultats d'une étude parue en mai dernier sur la revue scientifique *Cell Metabolism*, la course à pied entraîne la sécrétion de cathepsine B, une protéine qui favorise la production de nouveaux neurones dans l'hippocampe, la zone du cerveau responsable de la mémoire et de l'orientation spatiale. Une autre étude, publiée fin 2016 dans la revue *Frontiers in Human Neuroscience*, note quant à elle le lien entre endurance et amélioration de la connectivité cérébrale.

## Amélioration de la mémoire

Le neurologue Jean-François Chermann le confirme : « **Les activités sportives dites simples (qui ne nécessitent pas de réflexion), comme la course à pied, améliorent nettement les fonctions cognitives, notamment la mémoire. En effet, courir 30 à 40 minutes trois fois par semaine, permet d'augmenter le volume de l'hippocampe, une partie du cerveau qui joue un rôle central concernant la mémoire, le stockage des souvenirs mais aussi la navigation spatiale ou encore l'attention.** »

Un avantage indéniable quand on sait que cette partie du cerveau se rétrécit un peu plus chaque année. « **À partir de l'âge de vingt ans, enseigne-t-il, l'être humain perd 1 % de ses neurones par an dans l'hippocampe. Courir permet ainsi d'éviter de perdre ses neurones, contrairement aux personnes sédentaires.** »



**L'être humain perd chaque année des neurones. Sauf s'il court. | Ouest-France**

Il poursuit : « **Courir permet également d'augmenter le nerve growthfactor (en français : facteur de croissance des nerfs) qui est impliqué dans la croissance, la prolifération et la survie d'un certain nombre de neurones mais également d'autres cellules.** » Résultat : les neurones existants sont préservés et de nouveaux neurones apparaissent. Si la course à pied ne génère aucune connaissance, elle offre ainsi aux joggeurs de meilleurs outils intellectuels pour favoriser leur apprentissage.

« **Et puis, en courant, la personne continue à réfléchir, ce qui augmente sa créativité** », estime le neurologue. Elle sécrète de l'endorphine, l'hormone du bonheur, et de la sérotonine, une substance qui permet de transmettre l'influx nerveux entre les neurones et qui agit notamment sur la dépression. De quoi s'avérer plus enthousiaste et impliqué, ce qui sera, de facto, profitable à son intellect. « **Le running accroît également la résilience d'une personne, c'est-à-dire sa capacité à s'adapter à la difficulté, à une situation nouvelle.** »

### **Diminution des maladies neurodégénératives**

Des avantages qui subsistent avec les années. Selon d'autres études scientifiques, la course à pied aiderait par ailleurs le cerveau à se préserver des affres du temps. « **Les sportifs ont moins de chance de développer des maladies comme Alzheimer ou Parkinson, détaille Jean-François Chermann. Sauf la maladie de Charcot, qui augmente avec l'exercice physique. De la même manière, si une personne atteinte d'une maladie neurodégénératrice se met au sport, sa maladie évoluera plus lentement.** »

Révolu les « soit sportif, soit intelligent. » Les deux sont compatibles, grand nombre de sportifs le prouvent, menant de front sport et grandes études. Le neurologue l'atteste : « **Pour faire du sport à très haut niveau, il faut être intelligent.** »