

L'exercice aérobique : les preuves de ses bienfaits se multiplient

On sait que l'exercice aérobique est bon pour le moral et pour diminuer nos douleurs.

Une étude menée à Urbana à l'Université de l'Illinois a permis d'ajouter à ces bienfaits celui d'une meilleure activité intellectuelle. Plusieurs études antérieures avaient noté que les personnes âgées qui incorporaient des exercices aérobiques dans leur quotidien voyaient leur mémoire à court terme, leur capacité de concentration et leur agilité mentale s'améliorer après quelques mois. Ce que l'étude de Urbana a mis en lumière grâce à l'imagerie par résonance magnétique, c'est que le cerveau des personnes faisant de l'exercice aréobique avait augmenté de volume : surtout dans la région des lobes frontaux, siège du cerveau rationnel et maître de l'attention et de la mémoire, ainsi que dans le corps calleux, qui est

l'ensemble des neurones qui lient les deux hémisphères cérébraux.

Toutefois, l'activité physique non-aérobique, comme la musculation ou les exercices d'étirement, n'a pas eu plus d'effets que la sédentarité sur les facultés cognitives ou l'accroissement du volume du cerveau. Le groupe qui faisait l'exercice aérobique marchait une heure trois fois par semaine. C'est peut-être beaucoup trop pour vous, mais il est possible de viser un vingt minutes par jour (un jour sur deux) d'activité aérobique pour en retirer des bienfaits.

Si jamais vous décidez de vous y mettre tranquillement, vous devrez définir quel est le rythme cardiaque à atteindre pour que votre activité soit aérobique. Comme il est expliqué dans l'article de l'École de la FM de notre dernier numéro du journal :

« Afin de déterminer si le niveau d'exercice est modéré, certains signes

peuvent être observés, notamment un léger essoufflement (capable de parler mais non de chanter) et une augmentation de la fréquence cardiaque (entre 40 et 60 %). Pour déterminer la fréquence cardiaque visée, il faut premièrement trouver votre fréquence cardiaque au repos en prenant votre pouls au niveau du poignet ou du cou pendant 15 secondes et multiplier ce chiffre par 4 pour obtenir votre fréquence par minute. Par exemple, si votre rythme au repos est de 18 battements par 15 secondes, ceci vous donne un rythme de 72 battements par minute. Vous atteindrez donc une intensité modérée si vous faites un exercice où votre fréquence se situe entre 100 et 115 battements par minute.¹ » Alors, bonne promenade à ceux et celles qui se lanceront!

Diane Leroux

¹ Barcellos de Souza, Juliana et Patricia Bourgault. *L'activité physique : un autre outil pour améliorer la gestion des symptômes de la FM*, L'Info-fibro estrien, vol. 4, n° 4, hiver 2006-2007, page 3.

Source : Begley, Sharon. *L'exercice est rentable pour l'intellect*, Le Journal de Montréal, jeudi 28 décembre 2006, p. 58.