

Eh bien, dansez maintenant!

La danse est universelle et intemporelle. Peu étudiée jusqu'à présent, elle commence seulement à dévoiler ses nombreux bienfaits.

Texte Christelle Gilquin / Photo Gettyimages

La danse est plus bénéfique que les autres sports

« Contrairement à la plupart des sports, plus ciblés et répétitifs, explique Lucy Vincent, la célèbre neurobiologiste française qui, après avoir analysé les mécanismes de l'amour, se penche aujourd'hui sur ceux de la danse dans son livre *Faites danser votre cerveau*, la danse multiplie les nouveaux mouvements et mobilise l'ensemble des muscles du corps. » Et en effet, on danse avec l'entièreté de son corps : bras, jambes, port de tête, bout des doigts... **Une façon de se dessiner une jolie silhouette. Mais pas seulement.** « Les recherches les plus récentes montrent, qu'en se contractant, **les muscles libèrent des substances appelées myokines, qui sont d'une importance fondamentale pour garder le corps en bon état.** Cette découverte permet de casser le mythe qu'une activité physique doit faire mal pour être efficace. Au contraire, mieux vaut qu'elle soit modérée, régulière et qu'elle fasse travailler un maximum de muscles. C'est le cas de la danse. »

La danse entretient le cerveau

Une expérience a comparé, sur 22 seniors en bonne santé, les effets d'un programme d'apprentissage de la danse à ceux liés à une série d'exercices répétitifs. Au bout de six mois, **le groupe ayant suivi le programme de danse montrait une augmentation non seulement de la quantité de matière cérébrale, mais aussi de la mémoire.** Tout se joue en réalité au niveau du cervelet, une partie du cerveau encore bien mystérieuse, centre de la coordination des mouvements. A mesure que nous apprenons de nouveaux pas de danse, nous créons de nouveaux réseaux dans notre cervelet. On croit communément que notre intelligence vient directement de notre cerveau. Il n'en est rien. « En vérité, toute lecture, toute leçon ne peut être absorbée que par un cerveau qui a été préparé. Cette préparation, c'est le corps qui s'en charge via son système sensoriel et elle s'enrichit au fil des expériences vécues, rendant notre cerveau de plus en plus apte à manier des concepts complexes et virtuels. **En fait, bouger son corps rend aussi plus intelligent !** »

La danse met de bonne humeur

Essayez : il vous suffit de quelques pas de danse pour retrouver votre bonne humeur. Normal : danser combine les bienfaits du mouvement, de la musique, des relations sociales, de l'apprentissage et donc du sentiment de réussite (si on y arrive!). **Soit la libération d'endorphines, de dopamine et d'ocytocine, le parfait cocktail du bonheur !**



Elle améliore les relations sociales

Dans certaines entreprises pionnières, des moments de danse sont organisés entre employés. « La danse est une activité particulièrement intéressante pour souder des groupes dont on veut faire des équipes performantes. » Et en effet, lors des premières expériences menées, on a pu observer, parmi les employés, moins de stress, plus de joie, un plus grand soin pour sa santé et une meilleure sociabilité des participants. Normal : **en dansant en groupe, nous partageons le même état d'esprit, le même bien-être et la même euphorie liée à la danse.** Alors, chef, on se lance ?

« TOUT LE MONDE PEUT DANSER. TOUT LE MONDE DOIT DANSER. » LUCY VINCENT

→ HALTE AUX BONNES EXCUSES !

→ **Vous n'avez pas le temps ?** Une minute par heure suffit ! Ou mieux : « Trois minutes le matin, trois minutes l'après-midi, conseille Lucy Vincent : c'est l'idéal pour ranimer les millions de cellules en souffrance à cause de l'immobilisme et redonner à chaque partie de son corps les informations dont il a besoin pour fonctionner correctement. Idéal aussi pour écarter toute une série de maladies. »

→ **Vous n'avez pas la force ?** Inutile d'en avoir puisque, on l'a vu, un exercice modéré est aussi efficace, voire plus, qu'un exercice intensif. « Des études ont même montré qu'il suffit de regarder des gens qui dansent pour stimuler les parties du cerveau liées au mouvement. »

→ **Vous ne savez pas danser ?** Sur son site, clickanddance.com, Lucy Vincent propose des vidéos pédagogiques pour vous apprendre quelques chorégraphies basiques.

→ **Vous ne savez pas quelle danse choisir ?** « Il y a une danse pour chacun », affirme Lucy Vincent. Dans son livre, elle explique les bienfaits de chaque danse : le rock'n'roll, idéal, avec ses mouvements joyeux et vers le haut, contre la déprime, la salsa pour stimuler le système immunitaire, ou encore le hip-hop, parfait lorsqu'on a (comme les ados, par exemple) beaucoup d'énergie à dépenser.

Elle allume le sentiment amoureux

« La danse est l'expression verticale d'un désir horizontal », dit-on. A raison. **Car les mouvements de danse sont un bon indicateur de compatibilité avec des partenaires sexuels potentiels** : des mouvements amples, rapides et variés des bras chez les hommes (des mouvements amples du cou et du thorax et un déplacement rapide du genou droit, selon une autre étude !) seraient ainsi signes de leur force physique et donc de leur capacité à se reproduire. Les femmes, elles, bougeraient tout particulièrement les hanches pendant leur période de plus grande fécondité, ce qui les rendrait séduisantes. « **Apprécier la façon de danser d'un homme est un signal discret envoyé par le cerveau inconscient pour nous indiquer qu'on a sans doute trouvé un homme présentant les qualités physiques requises pour la reproduction.** » Ensuite, en cas de rapprochement, le toucher, l'échange de phéromones et de regards, la synchronisation des mouvements... provoquent des émotions très positives qui forgent des liens et ne donnent qu'une envie : recommencer ! En 2005, la Corée du Sud a d'ailleurs tenté une expérience auprès de 5 couples mariés en difficulté, en les invitant à suivre des danses de salon. A la fin de l'expérience, ceux-ci ont constaté que la danse **leur apportait des occasions de communiquer, une meilleure compréhension de l'autre, ainsi que davantage de considération et de respect.**

Elle prévient certaines maladies

De nombreuses études le prouvent : se lever pendant une minute chaque heure permet de diminuer de manière significative les risques de diabète de type 2, les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers (certains, pas tous) ou de mort prématurée. « En fait, quand nous restons assis, notre corps meurt de l'intérieur. » Pourquoi ne pas en plus esquisser quelques pas de danse ? **En intégrant des pas où l'on transfère le poids du corps d'un pied sur l'autre, la danse stimule la solidité des os. En produisant des hormones de croissance et de la testostérone, elle nous envoie une véritable cure de jeunesse.** Quant à l'ocytocine, produite aussi bien par le plaisir de la musique que par la présence d'autrui, elle aurait une action anti-inflammatoire et antiseptique, propre à stimuler le système immunitaire. Enfin, cerise sur le gâteau, **la danse aurait également la capacité de réguler l'appétit et de ralentir les signes de l'âge** (elle est notamment utilisée dans le traitement de la maladie d'Alzheimer et de Parkinson). ●



POUR EN SAVOIR PLUS A lire

Faites danser votre cerveau,
Lucy Vincent, éd. Odile Jacob.

Internet

→ **Clickanddance.com** : le site de Lucy Vincent, proposant des chorégraphies simples de 3 minutes.

→ **Sur YouTube (tapez dans le moteur de recherche « Faites danser votre cerveau »)**, vous en découvrirez d'autres, classées par thème : la danse des bonnes résolutions, la danse du déstress, la danse de résolution des conflits...