

## Adultes âgés et musculation : effets sur la conscience spatiale et le temps de réaction

### Source

Fragala MS et coll. (2014) **Resistance exercise may improve spatial awareness and visual reaction in older adults.** *J Strength Cond Res* 28(8):2079-87.

Le vieillissement est associé à une dégradation des fonctions cognitives et à un risque accru de démence. Les effets bénéfiques de l'entraînement sur le maintien des fonctions cognitives sont bien documentés. Or, l'entraînement aérobic engendre surtout des adaptations cardiovasculaires, contrairement à la musculation qui sollicite davantage le système nerveux. L'objectif de cette étude était de mettre en évidence les effets de la musculation sur la conscience spatiale, le temps de réaction et le taux d'un facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF, protéine jouant un rôle dans le développement neuronal) chez des personnes âgées.

Vingt-cinq participants âgés en moyenne de 71 ans, sans problèmes de santé apparents, ont pris part à cette étude. La moitié d'entre eux ont suivi un programme de musculation de six semaines, à raison de deux séances supervisées par semaine, entrecoupées de deux jours de repos. Après l'échauffement, ils effectuaient 3 séries de 8 à 15 répétitions de 7 à 8 exercices sollicitant les principaux groupes musculaires.

### Résultats

La conscience spatiale s'est améliorée de 40 %. Les temps de réaction visuel et physique ont connu respectivement des améliorations de 14,6 % et de 14,0 %. Aucun changement du taux de BDNF n'a été observé.

Ces observations indiquent que la musculation joue un rôle important dans la préservation des fonctions cognitives des personnes âgées. Cet effet bénéfique peut avoir des répercussions importantes sur les activités quotidiennes, notamment en prévenant les accidents.

Joanie Caron et Guy Thibault