

## Effet de l'activité physique sur les habiletés cognitives des enfants

### Source

Tomprowski PD et coll. (2011) **Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview.** *Prev Med* 52(S1):S3-9.

Les effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques sur le développement physique des enfants et des adolescents sont bien connus. On sait également qu'elle exerce une influence stimulante sur les habiletés cognitives des enfants. Une association positive a été observée entre le niveau d'activité physique, le comportement à l'école et les résultats scolaires. Or, il s'agit d'une relation complexe dont les mécanismes sont encore peu connus. Cet article présente la relation entre, d'une part, la pratique d'activités physiques et, d'autre part, le développement des fonctions cognitives.

Les fonctions cognitives regroupent la perception, la reconnaissance de schémas, l'attention et la mémoire. Les chercheurs ont distingué les effets d'une séance d'exercice de ceux de la pratique régulière d'activités physiques.

- Une seule séance d'activité physique augmente la capacité d'attention, la mémoire et la rapidité de la prise de décision.
- La pratique régulière d'activités physiques permet d'établir les connexions neuronales nécessaires à l'accomplissement de tâches mentales simples, pour ensuite faciliter des apprentissages complexes. Rappelons que l'enfance est la période idéale pour établir ces connexions, étant donné la grande capacité d'adaptation du système nerveux à cet âge.
- L'inactivité physique, en revanche, est associée non seulement à des effets délétères sur la santé physique, mais également à une diminution des habiletés cognitives.

Il semble que les apprentissages faits dans la cour d'école ou sur le terrain de jeux puissent, dans une certaine mesure, s'étendre à des tâches scolaires. Ainsi, les activités physiques de résolution de problèmes représentent des opportunités de développement cognitif. Finalement, il faut garder à l'esprit que la pratique régulière d'activités physiques influe sur d'autres facteurs qui vont à leur tour moduler le développement des fonctions cognitives : bonne condition physique, estime de soi, sentiment d'efficacité personnelle, saines habitudes de vie, etc.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault