

Danser, c'est la santé

Non seulement la danse est antistress, mais c'est aussi une pratique physique qui, à ce titre, contribue au maintien de la santé en général. De récentes recherches montrent qu'elle a bien d'autres atouts.

De la mémoire et des neurones

Les travaux effectués par des chercheurs de l'Albert Einstein College of Medicine, à New York, publiés dans le *New England Journal of Medicine*, ont montré que la pratique de la danse améliorait l'acuité mentale chez les personnes âgées. Elle serait même l'activité la plus efficace pour éloigner les risques de démence (comme la maladie d'Alzheimer), plus encore que la lecture ou la pratique quotidienne de mots croisés. La danse améliore la plasticité neuronale, rien que ça, c'est-à-dire qu'elle aide nos neurones à rester vaillants et efficaces, en lien les uns avec les autres !

Contre les vertiges

Danser, c'est habituer son organisme à bouger dans l'espace et à s'y repérer rapidement. Le Dr Barry Seemungal, de l'Imperial College, à Londres, auteur d'une étude publiée dans la

revue *Cerebral Cortex*, a montré que les ballerines, à force de tourner, étaient de moins en moins sensibles aux vertiges. Pratiquer la danse a, en effet, une influence sur les organes régissant l'équilibre dans l'oreille interne. Encore un aspect positif de cette activité physique, qui peut se révéler très utile, surtout à partir d'un certain âge. On s'étonne alors du faible nombre d'amateurs : 3 % seulement des personnes de plus de 65 ans pratiquent régulièrement la danse. ●

SOPHIE LACOSTE

Pourquoi pas la tarentelle ?

Dans un ouvrage passionnant, *Tarentella ! - Possession et dépossession dans l'ex-royaume de Naples* (L'Œil d'Or, 28 €), Alèssi Dell-Umbria, historien, rappelle : « En Grèce, durant l'Antiquité, il était fréquent d'employer l'incantation musicale pour calmer des fièvres ou soigner des blessures ». Indiquant à quel point la danse peut avoir une action forte sur notre état physique, mental et émotionnel, il explique que la musique « projette le rythme biologique de l'individu dans un temps, et la danse inscrit celui-ci dans l'espace. Le danseur ne fait alors plus qu'un avec son propre corps ». La pratique de la danse était traditionnellement utilisée dans certains pays (en Italie du Sud notamment, en ce qui concerne la tarentelle, jusqu'à la seconde moitié du XX^e siècle.) pour soigner nombre de troubles, lors de « séances », collectives ou non.

