Le sport c'est bon aussi pour le cerveau.

Une véritable fontaine de Jouvence!

Une influence qui dans le cas d'une pratique physique régulière, se voit quasiment à l'oeil nu, comme a pu s'en rendre compte Gaël Chételat, directrice de recherche à l'Inserm, au terme d'une étude où elle a examiné de près les IRM d'une cinquantaine de seniors âgés de 72 ans en moyenne.

"Les plus actifs avaient un volume cérébral plus important, notamment dans les zones habituellement les plus touchés par les lésions dues aux maladies neurodégénératives" constate t-elle. Pour la scientifique, il s'agit là d'une "réserve neuronale" apte à différer les effets délétères du vieillissement. "La différence est notable, même chez les personnes ayant commencé le sport sur le tard" précise t-elle.