

Danser...pour sa santé

Bouger est favorable pour la santé. L'Observatoire de la Santé du Hainaut souligne de longue date l'importance de la pratique de 30 minutes d'activité physique chaque jour. La danse est une activité physique particulièrement recommandée. Une étude toute récente montre que pratiquer la danse réduit le risque de décès suite à une maladie cardiovasculaire. D'autres études pointent les bénéfices de la danse sur le moral, mais aussi en termes de prévention des troubles de l'équilibre, voire des bénéfices pour les personnes atteintes par la maladie de Parkinson.

Danser, c'est varié ; accessible à tous, seul(e) ou avec un(e) partenaire. Danser est source de plaisir.

L'OSH a produit une brochure « Bouger pour la santé, 30 minutes par jour suffisent ». Elle est disponible gratuitement au 065 87 96 14. Ou via <http://observatoiresante.hainaut.be>

Une revue de littérature scientifique américaine en 2016 a porté sur 11 études populationnelle englobant 48 000 personnes (1). Trois mille d'entre elles pratiquaient la danse. Leur risque de mortalité cardiovasculaire était moins élevé que celui des personnes sédentaires ou même celles pratiquant régulièrement la marche.

Une étude écossaise (Scottish Household Survey) réalisée sur près de 14 000 ménages a montré pour sa part en 2011 que les personnes pratiquant des activités culturelles sont plus heureuses que les autres : parmi ces activités, la danse est arrivée en tête. Le niveau de satisfaction de ceux qui la pratiquent est ainsi de plus 62 % par rapport à ceux qui ne dansent pas !

Plusieurs études ont souligné les bénéfices de la danse sur la confiance en soi et sur l'humeur.

En 2012, une étude suédoise (2) a montré que des jeunes filles ayant suivi des cours de danse (contemporaine, africaine ou modern jazz) pendant huit mois à raison de deux séances par semaine développaient davantage leur estime d'elles-mêmes et leurs pensées positives. Un bénéfice maintenu pendant au moins un an...

Des études menées sur des patients montrent aussi que la danse est particulièrement bénéfique pour ces personnes qui présentent d'importants troubles de la marche, de l'équilibre et de la coordination, notamment des personnes atteintes de la maladie de Parkinson (3).

De manière générale, la danse semble d'ailleurs améliorer l'équilibre des seniors.

En 2009, deux recherches (4) (5) ont ainsi évalué l'effet d'une séance hebdomadaire de modern jazz chez des femmes de plus de 50 ans. Après quinze semaines, à raison d'une séance par semaine, des améliorations significatives de l'équilibre ont été observées... Avec, à la clef, une meilleure prévention des chutes mais aussi une allure plus jeune et plus tonique !

Sources :

- (1) Merom D. et al., American Journal of Preventive Medicine, 2016**
- (2) Duberg, A. et al., Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(11) :1037-1044.**
- (3) Hackney et al., Neurologic Physical Therapy 2007 Dec; 31(4) :173-9.**
- (4) Alpert, PT et al., J Am Acad Nurse Pract. 2009;21(2) :108-15.**
- (5) Wallmann, HW et al., Biol Res Nurs. 2009;10(3) :257-66.**