



Les effets de l'activité physique sur notre cerveau

publié le 09/03/2021 - mis à jour le 17/03/2021

Descriptif :

Conférence de Olivier Dupuy, professeur, faculté des sciences du sport, laboratoire Mobilité vieillissement et exercice (MOVE), université de Poitiers, dans le cadre de la semaine du cerveau, du 15 au 21 mars 2021

Dans le cadre de la semaine du cerveau organisée sur le campus de Poitiers, la première intervention, le 16 mars à 20h30, portera sur "**Les effets de l'activité physique sur notre cerveau : du neurone à notre fonctionnement cognitif**" et sera faite par **Olivier Dupuy**, Maître de conférence à l'Université de Poitiers, Laboratoire MOVE (EA 6314). Elle sera visible en direct sur la chaine Youtube [🔗](#) de la manifestation.

Au-delà du rôle assez bien connu que l'activité physique joue pour notre santé cardiovasculaire, nous lui reconnaissons un autre bienfait majeur : celui d'améliorer notre santé cérébrale.

Plusieurs études scientifiques ont démontré qu'il existe un lien direct entre notre fonctionnement cognitif et notre niveau d'activité physique, puisque la pratique régulière de l'activité physique se traduit par de meilleures performances cognitives. L'objectif de cette conférence sera de faire le tour de la littérature existante en expliquant également les mécanismes biologiques sous-jacents.

Cette conférence sera retransmise en direct en visioconférence



Des petites vidéos, accessibles à tous et réalisées par les étudiants, sont proposées pour préparer la manifestation et sont à voir :



Introduction - Le Cerveau - (Video Youtube)