



Photo: màd

Enchaîner les pas de danse, c'est bon pour la santé

Par sa nature holistique, la danse fait appel à la coordination comme à la condition physique et à la cognition. Ses bienfaits pour les personnes âgées sont solidement documentés, notamment ses effets positifs sur le bien-être, les capacités cognitives et l'équilibre.

Texte: Andrea Schärli

Bouger aide à garder sa forme physique ou son agilité mentale et cognitive. Au-delà de cet aspect préventif unanimement reconnu, l'activité physique soutient la santé et améliore la capacité de gérer son quotidien. À plus forte raison pour les personnes souffrant de déficiences cognitives, neurologiques, psychiques ou physiques. Près de la moitié de la population européenne est consi-

dérée comme inactive. L'autre moitié s'adonne à toutes sortes d'activités physiques, dont la danse.

La danse contribue à la santé à divers titres: forme physique, capacités cognitives, bien-être individuel et social, interactions sociales. Tous ces éléments importants pour une vie saine font de la danse une offre de mouvement idéale pour les seniors. Selon différentes études, la danse est l'une des activités les

plus indiquées pour prévenir la démence. En sollicitant les ressources tant physiques que cognitives, elle ralentit le déclin cognitif lié à l'âge. La danse est donc bien plus qu'un simple enchaînement de pas, grâce à sa combinaison de coordination, de cognition et de condition physique. Chacun de ces facteurs compte plus ou moins selon le style de danse et le but du cours. Quant aux aspects créatifs et

artistiques de la danse, comme la coordination avec la musique et les partenaires de danse ou la réalisation d'idées chorégraphiques, ils apportent un bénéfice supplémentaire à la santé.

Des études ont montré que la danse est l'une des activités les plus indiquées pour prévenir la démence.

«Seniorstars» – projet de danse créatif

Le projet bernois «Seniorstars» en est la preuve vivante. Depuis 2018, les aîné·e·s de la région bernoise peuvent participer à un programme de danse et d'activité physique complet et étayé scientifiquement. Le projet est le fruit d'une collaboration entre la Dance & Creative Wellness Foundation, de l'Université de Berne et la fondation Bühnen Bern. Son but est de promouvoir la santé et le bien-être des personnes âgées par la danse. Les contenus et les méthodes s'appuient sur les dernières découvertes scientifiques et garantissent ainsi un apprentissage réussi, un entraînement sain et une meilleure neuroplasticité, grâce aux défis créatifs et cognitifs proposés. Le projet est basé sur le travail chorégraphique de la compagnie de danse Bühnen Bern. Outre les parallèles thématiques avec les chorégraphies actuellement répétées par la troupe, des contacts sociaux se nouent avec les danseuses et danseurs lors d'ateliers

ou de représentations publiques. La formation a lieu une fois par semaine pendant 11 à 13 semaines par projet. La plupart des enseignant·e·s ont décroché à Berne un diplôme de la filière MAS en sciences de la danse. Ils ou elles travaillent sur la base de données probantes et disposent d'une solide expérience de la danse.

Formation et recherche à la fois

Outre leur leçon hebdomadaire, les participant·e·s peuvent prendre part à un projet scientifique de l'Institut des sciences du sport.

Plusieurs petits travaux de recherche ont étudié différents aspects comme le bien-être, la cognition, l'équilibre et l'endurance, afin de mieux comprendre les effets de la danse sur les personnes âgées. Il s'est par exemple avéré qu'en position debout ou pendant la marche, les participant·e·s au projet gèrent mieux une tâche cognitive supplémentaire que les membres du groupe de contrôle, ce qui tend à réduire le risque de chute. En outre, les personnes interrogées ont déclaré avoir davantage d'énergie et se déplacer avec plus d'assurance dans la vie de tous les jours après un cours de danse. «Seniorstars» tire pleinement parti des avantages de la danse. Les participant·e·s reçoivent une aide concrète pour améliorer leur bien-être. C'est exactement ce que proposent les nombreux autres projets de danse destinés – en Suisse et partout dans le monde – aux personnes (âgées) en bonne santé ou atteintes de maladies comme Parkinson. Quiconque aime la danse en tant qu'activité physique ferait donc bien de se joindre à un projet visant à entraîner la coordi-

nation, la cognition et la condition physique de manière globale, qui contribuera à ce qu'il ou elle se sente bien. ■



Pour en savoir plus:

Étude de l'Université de Berne: Projet de danse créatif pour seniors: aperçu du programme et résultats de la recherche.



MAS en sciences de la danse: cette formation continue aborde sous l'angle des sciences du sport diverses questions liées au quotidien des artistes de la danse.



Andrea Schärli

Dr., dirige le programme de Master of Arts en sciences de la danse et enseigne la danse à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne. Cofondatrice du projet «Seniorstars» à Berne, elle fait notamment des recherches sur la danse comme pilule «magique» pour la santé.

✉ andrea.schaerli@ispw.unibe.ch