

Je danse, donc je suis bien !

Pratiquée par des millions de Français, la danse permet de se dépenser physiquement tout en s'amusant. *Échos Santé* vous invite à entrer dans la danse pour profiter de ses nombreux bienfaits !



Tous ceux qui s'y adonnent le disent : danser fait un bien fou ! Qu'elle soit classique ou moderne, qu'il s'agisse de tango, de salsa, de flamenco, de claquettes, ou encore de hip-hop, cette discipline, qui se situe entre le sport et l'expression artistique, apparaît comme l'une des plus complètes, produisant des effets positifs sur notre corps et notre esprit.

Des bienfaits pour le corps...

Commençons par le corps, pour qui les bienfaits de la danse sont largement reconnus.

Tout d'abord, comme n'importe quelle autre activité sportive, la danse améliore le tonus et la force musculaire.

Parmi les zones les plus sollicitées, il y a les abdominaux, les fessiers, les cuisses et les mollets. Rien d'étonnant, donc, à ce que les danseurs arborent le plus souvent une jolie posture, laquelle leur permet de prévenir les problèmes de dos et les raideurs articulaires.

Où danser ?

Écoles, clubs, associations, conservatoires...

Il y a forcément une structure près de chez vous dans laquelle vous pourrez danser avec d'autres amateurs.

Pour vous aider à la géolocaliser, la Fédération française de danse propose sur son site (www.ffdanse.fr) un moteur de recherche par danses, par communes, ou encore par rayons de 25 à 150 km. Toutes les structures y sont ici référencées, adhérentes ou non à la Fédération française de danse.

Et pour ceux qui ne souhaiteraient pas rejoindre de structure, il est toujours possible de danser chez soi, seul ou entre amis, devant son ordinateur ou sa tablette : de plus en plus de cours sont aujourd'hui proposés en ligne !

Bonne pour les muscles, bonne pour le dos et les articulations, la danse l'est aussi pour le cœur. Quelle que soit son intensité, elle peut être considérée comme un sport d'endurance, et représente à ce titre un excellent moyen de prévenir les maladies cardiovasculaires.



82 300

C'est le nombre de licenciés au sein des 1 800 structures adhérentes à la Fédération française de danse.

Autre avantage d'une pratique régulière : la danse aide à garder la ligne. Car le simple fait d'effectuer des mouvements brûle les graisses. Une heure de pratique permettrait ainsi de perdre entre 300 et 600 calories.

... et la tête

Après le corps, intéressons-nous aux effets de la danse sur notre tête !

Son premier bénéfice est d'entretenir la mémoire. Danser nécessite le plus souvent de faire des mouvements coordonnés, voire d'enchaîner les pas et les figures, qu'il faut avoir mémorisés.

En cela, elle est tout indiquée pour les personnes âgées qui souffrent de troubles neurocognitifs.

La danse est également d'une grande aide pour lutter contre le stress. La raison en est simple : comme tout sport, elle nous fait sécréter de l'endorphine, la célèbre hormone du bonheur, qui procure bien-être et sérénité.

Dernier atout pour notre santé mentale : la danse, lorsqu'on la pratique dans un club ou dans une association, permet de nouer des relations sociales. De quoi partager de bons moments, tout en se dépensant. Qui dit mieux ? ■