

# Activité physique et cerveau, un duo gagnant pour vieillir en bonne santé !

Atelier

2 rue Domer, 69007 Lyon  
GPS : 2 rue Domer, 69007 Lyon

Le 15 mars 2025 | 15h à 17h

La pratique régulière d'activité physique permet de maintenir son cerveau en forme à tous les âges et particulièrement chez les personnes âgées. En augmentant l'arrivée d'oxygène au niveau cérébral, l'activité physique facilite le fonctionnement général des neurones. Elle contribue aussi à l'apparition de nouveaux neurones, plus particulièrement dans les régions cérébrales impliquées dans la mémoire. La plasticité du cerveau, à savoir sa capacité à se modifier en fonction du vécu de l'individu, est également maintenue jusqu'à des âges avancés, ce qui permet de continuer à apprendre. Du fait de tous ces effets bénéfiques sur le fonctionnement cérébral, l'activité physique régulière, même à intensité modérée, contribue à ralentir le déclin cognitif et permet de maintenir l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées de façon pérenne ! Cette rencontre sera articulée autour de la présentation d'un projet de recherche sur le sujet, et d'une session de tests pour les participants.

- tout public
- entrée libre
- 2 sessions sont proposées, de 15h à 16h ou de 16h à 17h

## Orateur(s)

Pascal Chabaud, maître de conférences  
en neurosciences comportementales et  
cognitives, Laboratoire intermédiaire de  
biologie de la motricité  
Rafael Mauti, doctorants, Laboratoire  
intermédiaire de biologie de la

motricité, Ligue AURA de Rugby à XIII