

# 10 RAISONS de se mettre à la danse de salon

Tango, salsa, paso doble, valse, java, bachata, flamenco, rumba ou cha-cha... les danses de salon (parfois dites "de société") ont le vent en poupe : plus de 3 millions de Français enchaînent ainsi leurs pas de deux, pour le plus grand plaisir du cœur et du corps!

PAR ISABELLE DELALEU

## 1 Retarder le vieillissement cérébral

● *"En développant les capacités cognitivo-motrices (puisqu'il faut anticiper les mouvements de l'autre, apprendre les pas, garder l'équilibre, acquérir précision et rapidité), on stimule notre processus naturel de compensation cérébrale. Or, c'est celui-ci, physiologique et intuitif, qui permet de contrebalancer les pertes naturelles de masse musculaire, de vitesse de réaction ou même de mémoire immédiate liées au vieillissement normal",* explique France Mourey, chercheuse Inserm. Idéal pour garder intactes ses capacités au fil de l'âge!

## 2 Entretenir son corps et protéger son cœur

● **Danser est une véritable activité physique!** Jambes, fessiers, bras, épaules, dos, abdominaux... tous les muscles sont sollicités, ce qui permet de rester tonique et de dépenser des calories (de 200 à 500/heure, selon l'intensité), tout en échappant au "no pain, no gain" (pas de souffrance, pas de progrès). D'ailleurs, virevolter sur la piste relève de l'endurance, sur le plan cardio-vasculaire : le cœur travaille intensément pour apporter plus de sang et d'oxygène aux muscles, il se développe et devient plus efficace au fil des séances, les fonctions respiratoires s'améliorent.

## 3 Améliorer sa coordination

● **Danser à deux n'est ni simple ni inné :** cela exige de coordonner bras et jambes, mais aussi de caler son pas et son rythme sur ceux de son partenaire. Une grande concentration est requise au début, surtout si on ne se sent pas à l'aise sur le plan corporel. Mais au fil des répétitions, l'aisance s'installe : les mouvements deviennent naturels, on se déplace mieux dans l'espace... et on peut alors se laisser aller et profiter.



**NOS EXPERTS**

FRANCE MOUREY, kinésithérapeute, enseignante et chercheuse Inserm à l'unité U1093 "Cognition, action et plasticité sensorimotrice" de Dijon.  
Dr MARC COHEN, médecin spécialiste en gériatrie à Paris.

4

**Renouer avec l'intimité**

● Comme une parade amoureuse, la danse à deux est une communication non verbale. Des expériences ont montré qu'elle renforce les liens entre ceux qui la pratiquent, qu'ils soient en couple ou pas au quotidien. Main posée sur la hanche ou sur la nuque de l'autre, doigts entrecroisés, regards et sourires échangés... sont autant de rapprochements physiques qui peuvent doper une sensualité de couple. Ou éveiller une complicité avec un simple partenaire de danse.

5

**Booster son humeur et son estime de soi**

● Si les premiers pas sont toujours hésitants, mal assurés, et que l'on peut se juger malhabile, au fil des danses on progresse, on gagne en assurance et en détermination, on prend confiance en soi : c'est un excellent moyen de développer sa fierté personnelle, surtout si on se croyait (à tort) trop vieille, trop ronde, trop petite, trop raide, trop gauche... "Un bienfait personnel d'autant plus important que l'estime de soi chute souvent avec l'âge", pointe notre experte France Mourey.

**Gagner en complicité**

● Évoluer ensemble, en cadence, exige d'être à l'écoute de son partenaire et de se mettre au diapason pour trouver son rythme ensemble, en formant "une bulle" qui isole du reste du monde pour laisser s'exprimer émotions, sentiments et ressentis corporels. On y gagne en harmonie, en confiance, en complicité, on se rapproche physiquement, mais aussi émotionnellement. Cela peut permettre de redécouvrir son partenaire hors du quotidien, dans un autre rôle, ou découvrir une nouvelle personne.

6

**Entretenir sa mémoire**

● Danser augmente le volume de l'hippocampe et des structures cérébrales impliquées dans la mémoire : des effets validés par des études chez des seniors de 60 à 80 ans entraînés sur la piste deux fois par semaine! En stimulant simultanément plusieurs zones du cerveau, danser oblige celui-ci à "reconfigurer" en permanence ses circuits neuronaux, augmente ses "réserves cognitives" et pourrait même réduire le risque de démence.

7

**Prendre soin de soi**

● Pas question de sortir en vieux jogging troué : pour les danses de salon, on se fait belle (et beau), on se maquille et se coiffe, on enfle une robe et des talons comme pour un rendez-vous galant... et on renoue avec un mode de séduction parfois négligé au quotidien. Un vrai pas de deux pour se réconcilier avec (sa féminité et) sa sensualité, se sentir plus attirant(e) et désirable!

8



9

**Chasser le stress**

● Parce qu'elle exige une attention constante et une présence active, la danse oblige à mettre de côté ses soucis, ruminations et tensions, pour s'évader pendant quelques heures, sans "penser à rien". Sans oublier que comme toute activité d'endurance, elle déclenche la libération d'endorphines et de dopamine, connues comme des dopants naturels "du bonheur et de la bonne humeur". Du plaisir longue durée, avant, pendant et après les tours de piste!

**Améliorer sa posture**

● Ondulations des hanches, levers de bras, jeux de jambes : les mouvements prennent de l'amplitude, deviennent plus gracieux et aériens, les articulations s'assouplissent (poignets, chevilles, épaules, hanches et genoux), faisant gagner en agilité. La posture, élément clé de la danse, nécessite d'étirer sa colonne vertébrale, de surveiller sa verticalité, son port de tête, de diriger son regard et ainsi, transforme l'allure. Quand on pratique souvent, la tête rentre moins dans les épaules : on se tient mieux, on "prend de la hauteur".

10

**DES PATIENTS EN PISTE**

Si danser à deux stimule le cerveau et la mémoire chez la personne valide, peut-on envisager qu'elle permette aussi d'améliorer l'état de patients souffrant de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ? C'est le pari pris par les ateliers "Le tango des aînés", organisés à Dijon depuis 10 ans par Anne Bramard Blamy via ABB Reportages, qui proposent à des malades (souffrant parfois de polyopathologies) des séances d'apprentissage du tango. "On a longtemps pensé que les patients Alzheimer étaient incapables d'apprendre quoi que ce soit, et nous avons constaté qu'à l'inverse, ils pouvaient tout à fait apprendre cette danse pourtant complexe, progresser dans la coordination de leurs mouvements et améliorer leur équilibre", explique le Dr Marc Cohen, gériatologue, qui participe depuis le début à ce tango "thérapeutique". "Mieux, nous constatons que la danse est souvent ancrée dans une mémoire corporelle qui peut se réveiller et susciter non seulement le mouvement, mais aussi des souvenirs, des émotions... ainsi que du lien social et beaucoup de plaisir, tellement plus bénéfique, pour ces malades qui ont encore parfois de nombreuses années à vivre, qu'une rééducation mécanique et monotone!" "Il est prouvé que la musique est une clé essentielle pour favoriser le mouvement et à intégrer des consignes, il s'agit ici de méthodes différentes, implicites, qui leur réussissent mieux : reproduire les gestes, laisser faire... Ils progressent vraiment! Nous parvenons ainsi à maintenir leurs capacités, mais aussi à améliorer l'état de certains d'entre eux, en augmentant leur qualité de vie."

Pour en savoir plus [www.abbreportages.com](http://www.abbreportages.com)