

10 choses que les échecs font à votre cerveau

Sources : <https://mes-jeux-echecs.com/benefices-echecs-cerveau/>

1. Aide à se remettre après un AVC ou un handicap

Vous vous souvenez de **Neelakantha Bhanu Prakash**, le calculateur le plus rapide de tous les temps ? À l'âge de 5 ans, il a été renversé par un camion et s'est fracturé le crâne. Il a dû subir plusieurs opérations chirurgicales et a été plongé dans un coma artificiel pour sauver sa vie. Le personnel médical a dit à ses parents que l'accident pouvait entraîner des troubles cognitifs chez Bhanu. Pour garder son cerveau actif, il a commencé à résoudre des **problèmes de mathématiques**, des **puzzles** et à **jouer aux échecs**.

Ces jeux cérébraux l'ont aidé à récupérer et à garder son esprit actif. Jouer aux échecs ne développe pas seulement le cerveau, mais aussi la motricité fine des personnes handicapées ou ayant souffert d'un accident vasculaire cérébral ou d'autres épreuves physiques du même acabit. Les échecs peuvent **stimuler la concentration profonde** et le calme, ce qui aide les patients souffrant d'anxiété à se détendre.

2. Améliorer la mémoire

Jouer aux échecs peut améliorer la mémoire en raison de ses **règles complexes** dont les joueurs doivent se souvenir lorsqu'ils effectuent un coup. Le jeu d'échecs fait également appel à la mémoire pour éviter les erreurs précédentes ou se souvenir du style de jeu de l'adversaire. Les bons joueurs d'échecs ont une mémoire remarquable. Il peut améliorer de manière significative la mémoire et les **compétences intellectuelles** d'une personne.

3. Améliorer les capacités de lecture

Une étude souvent citée, réalisée en 1991 par le **Dr Stuart Margulies**, suggère que les élèves qui ont participé à des parties d'échecs ont vu leurs performances en lecture augmenter de manière significative. Les enfants d'un secteur où les enfants intermédiaires étaient testés en dessous de la moyenne nationale, qui ont participé à un programme d'échecs, ont **augmenté leurs performances en lecture**.

4. Développe la planification et la prévoyance

Le cortex préfrontal est la dernière partie du cerveau qui se développe à l'adolescence. Cette partie est responsable de la **pensée rationnelle**, de la **maîtrise de soi**, du **jugement** et de la **planification**. Étant donné que le jeu d'échecs requiert une réflexion stratégique et critique, il contribue au développement du cortex préfrontal, ce qui aide les jeunes adultes à faire de meilleurs choix dans tous les domaines de leur vie, afin de les empêcher de faire des choix inconscients et risqués.

5. Booste la capacité à résoudre des problèmes

Lorsqu'ils jouent aux échecs, les joueurs doivent **réfléchir rapidement** et leurs compétences en matière de résolution de problèmes doivent être au point, car l'adversaire modifie constamment les paramètres. Selon une étude menée en 1992 au Nouveau-Brunswick sur 450 élèves de cinquième année, ceux qui ont joué aux échecs ont obtenu des résultats significativement plus élevés aux tests que ceux qui n'ont pas joué aux échecs.

6. Libère la créativité

Jouer aux échecs **active l'hémisphère droit du cerveau** responsable de la **créativité**, ce qui libère l'originalité des joueurs. Dans le cadre d'une étude menée sur quatre ans, des étudiants ont été invités à [jouer aux échecs](#), à utiliser un ordinateur et à faire d'autres choses une fois par semaine pendant 32 semaines afin de déterminer quelle activité suscitait le plus de créativité.

Le bilan de l'étude montre que les enfants qui ont joué aux échecs ont obtenu des **résultats supérieurs** aux autres groupes. Il a également montré que ces enfants avaient obtenu les meilleurs scores en matière d'originalité.

7. Prévention de la maladie d'Alzheimer

Pour rester en bonne santé et en forme, le cerveau doit recevoir en permanence un entraînement suffisant à mesure que l'on vieillit, comme tous les muscles du corps. Selon des études, les individus âgés de 75 ans et plus qui ont joué à des activités cérébrales, comme les échecs, **ont moins de chances de développer une démence** que les personnes qui n'y ont pas joué.

Un cerveau sédentaire perd de sa puissance, mais un esprit sain prévient toute maladie comme la maladie d'Alzheimer.

8. Augmente le QI

Une étude portant sur 4 000 étudiants vénézuéliens a montré que le jeu d'échecs pouvait booster de manière concrète les **résultats de QI** des garçons et des filles après quatre mois de pratique. Cela signifie qu'il est possible d'augmenter le QI en jouant à des jeux cérébraux comme les échecs.

9. Évertuer les deux hémisphères du cerveau

Une étude conduite en Allemagne informe que les hémisphères gauche et droit sont activés lorsqu'on demande à des joueurs d'échecs d'identifier des positions et des formes géométriques. Ils ont des temps de réaction identiques pour les formes simples, mais ils utilisent les **deux côtés de leur cerveau** pour répondre rapidement aux questions sur la position aux échecs.

10. Stimuler la croissance du cerveau

Les échecs et autres jeux cérébraux mettent le cerveau à l'épreuve et **stimulent les neurones** pour qu'ils forment des connexions à travers le cerveau. Plus de connexions signifie que la communication neuronale au sein du cerveau devient plus rapide et optimale. Les échecs sont un parfait exemple d'**interaction humaine** qui peut stimuler les connexions neuronales.