

# LES EFFETS POSITIFS DU JONGLAGE SUR LA NEUROPLASTICITÉ

Selon une étude de Malik J et Al, 2022



**Augmentation** de la **matière grise** dans l'**hippocampe**



**Modifications neurovasculaires** dans les **aires cérébrales sensorimotrices** et **visuelles**



**Changements spécifiques** dans la région du **cortex visuel**

Le **jonglage** est une activité **bilatérale** intéressante qui, en raison de sa **complexité**, peut avoir une **influence positive** sur la **neuroplasticité** chez les personnes de **tous âges**.

