

# Les bienfaits du jeu d'échecs pour le cerveau

De nombreuses études scientifiques tendent à démontrer les **effets bénéfiques de la pratique du jeu d'échecs sur le cerveau**, que ce soit chez les enfants ou chez les personnes plus âgées.

## Jeu d'échecs et éducation

L'enseignement du jeu d'échecs lors du cursus scolaire développe de nombreuses qualités chez les jeunes, quel que soit leur âge. Des résumés en anglais de nombreuses études se trouvent ici:

- [Chess in Education Research Summary](#)
- [The Benefits of Chess in Education](#)



Ces études ont démontré en particulier que le jeu d'échecs améliore le niveau en **mathématiques** (référence [1]) et, de façon plus étrange, en **lecture** (référence [2]).

Le jeu d'échec développe également la **patience**, la **persévérance**, la **créativité** et l'**esprit critique**.

Une étude appelée « Learning to Think Project » menée au Venezuela entre 1979 et 1983 a montré une **augmentation du QI** d'enfants auxquels on enseignait le jeu d'échecs.

Le jeu d'échecs permet aussi de **réduire l'hyperactivité** de certains enfants, comme tend à le montrer une étude réalisée en Espagne sur 44 enfants âgés de 6 à 17 ans (référence [3]), ou une autre étude (référence [4]) menée au Liban.

# Les bénéfices du jeu d'échecs chez les personnes âgées

De nombreuses études montrent que les personnes qui pratiquent régulièrement des activités cognitives ont moins de risques de développer des maladies neurodégénératives telles que **la maladie d'Alzheimer**. Par exemple, l'étude décrite dans la référence [5], menée sur plus de 700 personnes, a démontré que les 10% des personnes ayant le plus d'activités cognitives ont 2.6 fois moins de risques de développer la maladie d'Alzheimer que les 10% de personnes ayant le moins d'activités cognitives.

Une étude menée sur 469 personnes de plus de 75 ans publiée dans le Washington post (référence [6]) indique que pratiquer un jeu de plateau réduit le risque de développer des maladies du cerveau, telles que la maladie d'Alzheimer, de 74%.



Mais pourquoi le jeu d'échecs est-il bon pour le cerveau ?

Jouer aux échecs permet de faire travailler:

- La **mémoire à long terme**, utilisée pour la reconnaissance des **motifs tactiques** ou l'apprentissage des ouvertures
- La **mémoire à court terme**, utilisée dans le **calcul des variantes**
- La **concentration**, nécessaire en particulier pour jouer des parties rapides

# Et vous, voulez-vous faire travailler votre cerveau ?

Et si vous aussi vous vouliez profiter de tous les bénéfices du jeu d'échecs pour améliorer votre cerveau ? Vous trouverez sur ce site tout ce qu'il vous faut pour apprendre les règles facilement, progresser rapidement et prendre du plaisir à jouer aux échecs:

- Découvrez [les règles du jeu d'échecs](#)
- Apprenez les mats élémentaires, les combinaisons de base et comment bien commencer une partie d'échecs en vous inscrivant à notre cours en ligne [Bien débiter aux échecs](#)
- Découvrez tous nos cours en ligne sur [cette page](#)

## Références

[1] [The Effects of Chess Instruction on the Mathematics Achievement of Southern, Rural, Black Secondary Students](#)

[2] [The Effect of Chess on Reading Scores, District Nine Chess Program, Second Year Report](#)

[3] [Efficacy of chess training for the treatment of ADHD: A prospective, open label study](#)

[4] [The Effect Of Playing Chess On The Concentration Of ADHD Students In The 2nd Cycle](#)

[5] [Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease](#)

[6] [Mind Games May Trump Alzheimer's](#)

---

© [Ecole Apprendre-les-Echecs](#) - Ce fichier peut être utilisé et distribué librement

[Télécharger tous nos fichiers PDF](#)