

## CWSF 2016 - Montreal, Quebec



### Mercy Trinh

#### Les effets de l'exercice sur la mémoire à court terme

**Challenge:** Health

**Category:** Junior

**Region:** Lethbridge

**City:** Lethbridge, AB

**School:** Ecole La Verendrye

**Abstract:** Pour voir si l'exercice a un effet sur la mémoire à court terme, 112 personnes entre les âges de 18 et 28 ans ont été analysés pour voir si après une période d'exercice, modérée à intense, ils avaient une amélioration de mémoire. 46 des participants ont été des groupes contrôle; ils n'ont pas fait de sport. Les sportifs ont amélioré plus que les personnes sédentaires.

#### Biography

Mon nom est Mercy Trinh et je suis en huitième année à École la Vérendrye en Alberta. Dans la vie, je veux être olympienne et avoir ma propre clinique de physiothérapie. Je passe beaucoup de temps à faire la nation et courir. À cause de ce dernier, j'ai voulu faire un projet qui avait un lien avec l'exercice. Mon projet est donc, sur les effets de l'exercice sur la mémoire à court terme. Choisir ce sujet a été très difficile pour moi parce que je peux être inconstante et, en général, je n'aime pas trop les sciences! Si vous avez de la difficulté à choisir un sujet de projet, essayez de vous baser sur quelque chose que vous aimez vraiment ou un sujet que vous avez toujours eu envie d'essayer parce que vous allez passer beaucoup de temps là-dessous!