

Contre Alzheimer, jouez au bridge !

Mise à jour par Julie Luong, journaliste santé le 21/04/2016 - 18h06

Un jeu de 52 cartes serait-il plus puissant que n'importe quel médicament pour entretenir la jeunesse de notre cerveau ?

Les chercheurs s'intéressent aujourd'hui de près aux vertus du bridge, dont la pratique régulière pourrait ralentir l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Le bridge, populaire et efficace pour les personnes âgées

Risque de démence

Les scientifiques savent aujourd'hui que le risque de démence peut être influencé par la génétique, le régime alimentaire ou l'exercice physique. Mais il apparaît de plus en plus clairement que le maintien d'une activité intellectuelle – faire des mots croisés, lire – peut également retarder l'apparition des symptômes de démence. Et si on dit du bridge qu'il est le roi des jeux – associant stratégie, déduction, concentration et mémoire –, il apparaît aujourd'hui comme un allié de choix pour préserver nos capacités cognitives.

Le bridge, un défi pour notre cerveau

Contrairement à d'autres jeux plus « mécaniques », le bridge présente l'avantage de confronter sans cesse le joueur à des situations nouvelles, selon les multiples possibilités de combinaisons de cartes et les stratégies adoptées par les partenaires. Or, plus nous sommes amenés à gérer de situations nouvelles, plus nous sommes aptes à en résoudre. Le cerveau est un muscle qui s'entretient ! Le bridge amène aussi à faire évoluer sa stratégie en cours de partie, en fonction des nouvelles informations données par les autres joueurs. Un vrai challenge pour le cerveau, obligé d'emprunter des chemins de traverse plutôt que de suivre des raisonnements stéréotypés et sans prises de risque.

image: <http://cloud-video.unrulymedia.com/native/in-art-countdown-icon-128x128x3s.gif?d=1481530639965535479.0028661216>

— ADVERTISEMENT —

image: <http://video.unrulymedia.com/native/in-art-soundanimation-icon-41x48.gif>

Le bridge, un outil de socialisation

Bridge et Alzheimer : 75% de risques en moins

D'après une étude américaine (1), jouer au bridge, aux échecs ou d'un instrument de musique diminuerait ainsi clairement les risques de développer une maladie d'Alzheimer.

Bridge ou mots croisés ?

La recherche montre que les joueurs de bridge l'emportent de loin sur les amateurs de mots croisés avec 75 % de risques en moins pour les premiers contre 38 % de risques en moins pour les seconds...

La supériorité du jeu de cartes s'expliquerait principalement par son caractère convivial. Jeu d'équipe opposant deux partenaires à deux autres joueurs, le bridge mobilise la solidarité et la rivalité : le plaisir de jouer en équipe mais aussi celui de gagner s'ajoute donc à la gymnastique intellectuelle... et permet d'en retirer tous les bénéfices.

Lutter contre la solitude

Le bridge est aussi un vrai moment de sociabilité, souvent partagé à l'extérieur de chez soi. Or, on sait aujourd'hui qu'une personne isolée a plus de risques de développer une maladie d'Alzheimer : une étude française menée par l'INSERM (2) a démontré que les personnes qui pratiquent au moins deux fois par semaine une activité de loisirs stimulante intellectuellement sont deux fois moins susceptibles de développer une démence ou une

maladie d'Alzheimer, comparés à ceux qui pratiquent ces activités moins d'une fois par semaine.

À l'inverse, le risque de démence ne semble pas diminué pour d'autres activités de loisirs (passives, physiques ou strictement sociales).

La fontaine de jouvence serait donc un cocktail bien frappé d'intelligence et de convivialité : à vos cartes !

Cela dit, des jeux vidéos adaptés aux seniors atteints de démence sont actuellement testés... Reste à vérifier s'ils sont capables aussi de prévenir la maladie d'Alzheimer.

Initialement publié le 20/01/2014 - 08h00 et mise à jour par Julie Luong, journaliste santé le 21/04/2016 - 18h06

(1) Verghese, J; et al., The New England Journal of Medicine, 2003. 348 (25): 2508–1

(2) T. N. Akbaraly et al., Neurology, septembre 2009. Vol. 73 no. 11 854-861

En savoir plus sur <http://www.e-sante.fr/contre-alzheimer-jouez-bridge/actualite/1082#ak8g6CzgiOYHifHD.99>