

Pour vous prémunir d'Alzheimer, jouez au bridge !

(Article paru en Wikidépendance en 2018)

Bouger, lire, bien manger font partie des recommandations des médecins pour mieux vieillir. Les chercheurs s'intéressent aujourd'hui de près aux vertus du bridge : sa pratique régulière pourrait ralentir l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Explications.

C'est prouvé : le maintien d'une activité intellectuelle – faire des mots croisés, lire – peut retarder l'apparition des symptômes de démence. Selon une étude américaine (1), jouer au bridge diminuerait également de façon significative les risques de développer la maladie d'Alzheimer.

Le bridge entretient nos cerveaux

Associant stratégie, déduction, concentration et mémoire, le bridge est en effet un allié de choix pour préserver nos capacités cognitives. Ses atouts ? Nous confronter sans cesse à des situations nouvelles, selon les multiples combinaisons de cartes et les stratégies adoptées par les partenaires. Le bridge est un vrai challenge pour notre cerveau, obligé d'emprunter des chemins de traverse au lieu de suivre des raisonnements stéréotypés et sans prise de risque. Car, plus nous sommes amenés à gérer des situations nouvelles, plus nous sommes aptes à en résoudre. Le cerveau est un muscle qui s'entretient !

Bridge ou mots croisés ?

La recherche montre également que les joueurs de bridge l'emportent de loin sur les amateurs de mots croisés : 75 % de risques en moins de développer la maladie d'Alzheimer pour les premiers contre 38 % pour les seconds... Convivial, le bridge est un jeu d'équipe opposant deux partenaires à deux autres joueurs. Contrairement aux mots croisés, il mobilise ainsi 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.

Bridge, un outil de sociabilisation

Le bridge représente donc un vrai moment de sociabilité, souvent partagé à l'extérieur de chez soi. Or, une personne isolée a plus de risques de développer la 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. Si ce n'est déjà fait, il est temps de (re)battre les cartes !

(1) The New England Journal of Medicine, 2003.

(2) Neurology, septembre 2009.