

Service gagnant contre l'alzheimer

NICOLAS POINSOT
nicolas.poinsot@lematindimanche.ch

Et si la lutte contre la maladie d'Alzheimer pouvait être menée une raquette à la main? En région parisienne, des médecins se sont en effet associés à la Fédération française de tennis de table pour organiser des matches amicaux entre patients atteints par cette pathologie. Le but? Utiliser ce sport comme retardateur de la démenche. «On sait que l'activité physique a un effet bénéfique sur l'évolution de la maladie», explique la Pr Claire Paquet, cheffe du centre de neurologie cognitive de l'Hôpital Lariboisière, à Paris. Alzheimer, qui est une altération cognitive due au dépôt de deux protéines spécifiques dans le cerveau provoquant des dégâts sur les synapses, pourrait ainsi être freinée, elle aussi, par un exercice régulier. On constate que les symptômes évoluent moins vite chez les patients qui pratiquent une activité physique que chez ceux qui n'en pratiquent pas.

Une vaste étude menée aux États-Unis sur près de vingt-cinq ans permet d'évaluer l'effet protecteur d'un tel comportement, même en prévention de la maladie, puisque «des personnes pratiquant une activité physique avaient de 25 à 30% de réduction du risque de développer une démence», informe le Pr Christophe Bula, chef du service de gériatrie et de réadaptation gériatrique du CHUV. Le chiffre vaut évidemment comme moyenne pour une population donnée, l'apport de l'exercice au niveau individuel étant difficile à estimer à cause d'un grand nombre de facteurs génétiques, environnementaux ou liés au mode de vie global.

«On dit souvent que ce qui est bon pour le cœur est aussi bon pour le cerveau»

Christophe Bula, professeur en gériatrie au CHUV

N'empêche, le sport apparaît comme une alternative thérapeutique intéressante dans l'arsenal disponible pour combattre cette maladie. Des études menées sur des souris sont formelles: c'est bien chez les individus les plus actifs dans leurs roues au quotidien que les protéines toxiques se déposaient le plus lentement. «Il ne faut pas le regarder comme un remède miracle mais plutôt comme une manière de diminuer un facteur de risque parmi d'autres», souligne Giovanni Frisoni, directeur du Centre de la mémoire aux HUG. Un exercice régulier peut aussi favoriser un recours moins important aux psychotropes, qui font parfois plus de mal que de bien pour pallier les troubles du comportement liés à l'apparition de la pathologie, tels qu'agressivité, vagabondages ou insomnies.

Stimulation entre les joueurs

Si certains médecins recommandent autant le tennis de table comme amulette protectrice contre l'alzheimer et les autres formes de démence, c'est parce que «cette activité est très adaptée car compatible avec presque tous les âges de la vie, étant peu risquée et ne demandant pas une force particulière», commente Claire Paquet. Elle fait intervenir beaucoup de fonctions cognitives telles que la réponse motrice, la représentation dans l'espace, l'évaluation de la vitesse, l'équilibre et la prise de décisions, notamment. Le fait d'entraîner tout ce qui est du ressort du visuo-spatial permet au cerveau d'être stimulé régulièrement.

En France, la fédération nationale de tennis de table et les neurologues organisent des matches pour les patients atteints par la maladie neurodégénérative. La pratique du ping-pong comme celle de nombreux autres sports peuvent ralentir l'apparition des symptômes.



En dehors de ses propriétés de booster des fonctions exécutives, le rythme modéré du ping-pong est plus adapté que des sports à haute intensité tels que le tennis ou le badminton, qui peuvent se révéler dangereux pour la santé de certaines personnes. Et puis, il s'agit d'une discipline se jouant à plusieurs, encore un bon point en sa faveur, note Christophe Bula: «On voit s'entretenir toute une communauté autour des matches, or les relations sociales sont une stimulation positive contre l'alzheimer, cela ralentit l'évolution de la maladie. Sans parler du côté sympa du ping-pong, qui donne volontiers envie d'y aller. Aimer une activité physique est justement l'une des clés pour réussir à la pratiquer régulièrement.»

En plus de son rythme modéré qui convient même aux personnes les plus fragiles, le ping-pong a l'avantage de stimuler les interactions sociales. Getty Images

Reste que le tennis de table n'est pas le seul sport recommandé pour repousser l'horizon de la maladie. Les spécialistes évoquent notamment le tai-chi, qui a l'avantage d'être très doux mais le défaut de ne pas faire autant appel au calcul de la position et de la vitesse», nuance Claire Paquet. À l'inverse, le golf, plutôt bon pour titiller le visuo-spatial, s'avère parfois plus problématique à cause des mouvements plus intenses. Mais attention à ne pas trop écarter tout sport s'éloignant du ping-pong, alertent les experts: si celui-ci apparaît comme idéal, les autres disciplines ont toutes quelque chose à apporter.

De manière générale, la recherche scientifique établit ainsi un lien fort entre activité physique et cognition, laquelle est soutenue par les interactions sociales, les stimulations cérébrales, mais aussi par l'entraînement du système cardiovasculaire. «On dit souvent que ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau», argumente Christophe Bula. Il ne faut pas se mettre des barrières en pensant qu'il faut absolument pratiquer tel exercice avec tel niveau d'intensité. Le plus important est de bouger. Les études scientifiques démontrent en effet que les individus actifs sur le long terme, quelles que soient leurs pratiques, ont de meilleures capacités attentionnelles et une plus grande vitesse de traitement de l'information.

Une résistance à la pathologie

«Et l'inactivité, elle, est certainement un facteur de risque pour voir se développer un alzheimer plus rapidement», ajoute Giovanni Frisoni, qui voit notamment les disciplines aérobies, impliquant un effort soutenu de plus de quinze minutes, comme les plus efficaces pour prévenir, en amont, la survenue de la maladie: «En pratiquant régulièrement des exercices tels que la course à pied, la natation ou le vélo, on engage la machine biochimique. Cela a un effet protecteur sur plusieurs facteurs neuronaux. On observe ainsi un équilibre favorable au niveau des épines synaptiques du cerveau, avec davantage de création que de destruction de ces éléments essentiels de la communication nerveuse.»

Avec des résultats très concrets: des études longues révèlent que les personnes actives sans trouble cognitif au départ retardent en moyenne de deux ans la survenue de la démence. «Et si l'on développe quand même des protéines toxiques dans le cerveau, le sport permet toujours de retarder les symptômes au niveau cérébral, grâce à un phénomène de résistance à la pathologie», éclaire Giovanni Frisoni. Mais en cas de diagnostic clair de l'alzheimer, on ne recommandera plus vraiment des activités ayant recours au métabolisme aérobie, car elles exigent trop d'effort mental. Le cerveau est en effet affaibli par cette pathologie. C'est à ce moment que ping-pong ou tai-chi peuvent se révéler des alliés précieux, surtout dans les stades précoces. Ou comment se soigner tout en prenant du plaisir.

Et pour les stades sévères?

Une activité physique régulière est excellente à la fois pour prévenir et lutter contre l'alzheimer. Certes, mais pour les patients plus avancés dans la maladie ou très âgés? «Une ou deux heures de marche lente, qui a moins d'effets positifs sur les synapses, ont quand même l'avantage de ralentir l'altération, la dernière phase de l'alzheimer, qui

est ce moment où toute la condition physique chute de manière catastrophique», détaille Giovanni Frisoni, professeur au Centre de la mémoire des HUG.

Seuls bémoles, l'activité physique ne semble pas avoir d'effets positifs évidents sur la mémoire, comme le déplore Christophe Bula, professeur en

gériatrie au CHUV, et ne permet pas de faire automatiquement disparaître l'horizon de la maladie. Ce qui n'est pas une raison pour boudier le sport en tant que véritable facteur de prévention contre l'alzheimer: avoir le pouvoir de diminuer les risques et de gagner du temps est toujours bon à prendre lorsqu'on entend bien profiter de la vie.