



# Tennis de table : thérapie pour les malades d'Alzheimer

## Sport Santé / Ping Santé !

Le « ping-pong », ou tennis de table, a été reconnu comme véritable thérapie pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et autres maladies dégénératives.

Ce sport permet une pratique sportive douce mais aussi d'entretenir les fonctions cognitives dont la coordination et les réflexes.

La FFTT\*, qui compte d'ailleurs plusieurs centaines parmi ses licenciés, travaille depuis plusieurs années sur la santé des pratiquants grâce au « Ping Santé ».



# Le tennis de table, le meilleur sport p

Le tennis de table n'est pas un sport comme les autres, il serait source de « jeunesse » pour le corps et l'esprit.

## AUTONOMIE

### FREINER L'ÉVOLUTION DE LA MALADIE

- Augmente la concentration
- Stimule le système cognitif
- Stimule les fonctions cérébrales
- Développe les fonctions tactiles et la réactivité
- Améliore la perception de l'espace, coordination main/oeil
- Améliore la capacité de prise de décision immédiate

## SOCIALISATION

### AUGMENTER LES INTERACTIONS

La pratique du tennis de table en groupe a une vocation inclusive, privilégiant l'échange et la convivialité, sans contrainte. Elle permet de **prendre du recul dans le couple « aidant / aidé »**.

## S'amuser et se stimuler

Une séance de Ping Alzheimer associe la pratique récréative avec **un effort physique mesuré et des exercices de stimulation et de motricité adaptés**. La pratique régulière augmente l'endurance des pratiquants.



# our le cerveau !

**Même si les études cliniques sont peu nombreuses, des neuroscientifiques américains affirment que le tennis de table est le « meilleur sport pour le cerveau ».**

La pratique régulière serait en effet excellente pour les personnes atteintes des troubles neurodégénératifs en contribuant au maintien de l'autonomie et de la socialisation le plus longtemps possible.



Une étude japonaise\* publiée en 2004 s'est intéressée aux bienfaits de la pratique du tennis de table sur le cerveau : elle entraîne une augmentation du flux sanguin dans le cerveau. Cette étude très documentée a montré que plus de cinq parties du cerveau sont sollicitées simultanément en augmentant leur niveau de conscience et l'état cognitif.

Une expérience menée chez une centaine de patients souffrant de maladies cérébrales diverses a montré qu'une pratique du tennis de table pendant 2 mois améliore les capacités d'attention, de concentration et d'endurance des participants (Kawano et al., 1992).

**S'appuyant sur ces études notamment, des programmes de « thérapie » par le tennis de table ont été créés au Royaume-Uni (BAT Foundation) et aux Etats-Unis (SAEF)\*\* pour améliorer le bien-être des patients et freiner la progression de la maladie.**



\*Source : Sato, T., Mori, T., 2004. Clinical Brain Sports Medicine: The Effectiveness of Exercise Intervention on Brain Disease Patients: Utilizing Table Tennis as a Rehabilitation Program. Journal of the Society of Biomechanisms, Japan (SOBIM) 17, 1-8.

\*\*En savoir plus : [www.batfoundation.com](http://www.batfoundation.com) / [www.saefusa.org](http://www.saefusa.org)

## FEVRIER 2020 : PARTENARIAT NATIONAL ENTRE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS DE TABLE ET L'UNION NATIONALE FRANCE ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES.

Objectif : s'associer pour promouvoir les activités de sport adapté et accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leur entourage.



## SEPTEMBRE 2020: PARTENARIAT LOCAL ENTRE LE MANS SARTHE TT ET FRANCE ALZHEIMER SARTHE.

Objectif : apporter aux malades les bénéfices de la pratique du tennis de table, lutter contre l'exclusion des patients et de leurs aidants pour mieux vivre au quotidien.

### Activité tennis de table tous les vendredis matin au Mans.

Enrichir l'accompagnement et le bien-être des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs aidants.

Encadrée par une éducatrice de tennis de table ayant suivi une formation spécifique sur les fondamentaux de la maladie et titulaire du module A « Animateur d'entretien physique » de la formation « Encadrant formé au Sport-santé ».

Plus de détails



VOIR LA VIDEO



### ACTIVITÉ LABELLISÉE Ping Forme Santé Bien-être

Ce label délivré par la FFT est décerné aux clubs proposant des animations pour les publics non-compétiteurs et des créneaux spécifiques « santé » avec des encadrants formés et du matériel adapté, tel que Ping Alzheimer.



51 rue Garnier Pagès 72000 Mans  
09.81.73.95.44  
lemanssarthetennisdetable.net

France Alzheimer Sarthe  
02.43.28.76.52  
francealzheimer.org/sarthe

@LeMansSartheTT

