

Alzheimer et tennis de table :
lancement d'une étude sur les bienfaits observés du ping-pong

L'association France Alzheimer et maladies apparentées porte une étude scientifique sur les bénéfices du tennis de table pour les personnes malades atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants. Elle l'a annoncé lors de sa journée-événement sur l'activité physique adaptée, en présence de l'ex-champion du monde Jean-Philippe Gatien.

France Alzheimer et maladies apparentées propose des activités physiques adaptées pour les personnes malades, comme la marche, la gymnastique douce et la danse. Les aidants y prennent bien souvent part.

Concernant les séances de ping-pong, elles se sont tout d'abord développées à Levallois (Hauts-de-Seine). Convaincues des bienfaits de cette activité pour les personnes malades et les aidants, France Alzheimer et la Fédération française de tennis de table (FFTT) ont noué un partenariat fin 2019. Depuis, des associations départementales France Alzheimer et des clubs de ping-pong se sont rapprochés pour proposer des séances de ping-pong adaptées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.

Les familles, les éducateurs sportifs et les bénévoles constatent des effets positifs pour les personnes malades, qui seraient de plusieurs ordres : cognitif (concentration, perception de l'espace visuel...), physique (équilibre, coordination motrice...) et psychologique (estime de soi, motivation...). Les aidants semblent eux aussi tirer avantage de cette activité, leur permettant de souffler et de ne pas s'isoler. Deux reportages sur le terrain produits par France Alzheimer, en partenariat avec la FFTT, illustrent ces bienfaits observés.

De l'importance de la validation scientifique

Mais cela reste à valider scientifiquement. C'est pourquoi France Alzheimer lance une étude qui sera pilotée par Pierre Louis Bernard, maître de conférences des universités, docteur en sciences du mouvement humain et gérontologue. Ce type de recherche peut permettre de déterminer s'il y a des bienfaits et, au besoin, les détailler, mieux orienter l'activité physique adaptée et mieux former les éducateurs sportifs. Ce travail est essentiel, aussi parce qu'il pourrait encourager les pouvoirs publics à s'investir davantage dans la promotion des activités physiques adaptées.

"Cela fait des années que nous faisons la promotion de l'activité physique adaptée et notamment du tennis de table parce que nous en constatons les retours positifs, et il nous est apparu essentiel d'objectiver scientifiquement ces bénéfices", explique le président de France Alzheimer et maladies apparentées Joël Jaouen.

“Ce type de recherche est tout à fait pertinent”, ajoute Pierre Louis Bernard. “Je suis dans une approche expérimentale. Une approche où l’on fait des hypothèses et où on déduit des interprétations au regard des résultats. Il s’agit d’objectiver les effets, quitte aussi à créer de la déception.”

Une journée-événement : "Prendre la maladie à revers"

France Alzheimer a annoncé lancer cette étude lors de la journée-événement [“Prendre la maladie à revers”](#) qu’elle a organisée ce 25 octobre au Comité National Olympique et Sportif Français à Paris, en présence de familles, d’éducateurs sportifs, de bénévoles ainsi que de Jean-Philippe Gatien, médaillé d'argent aux Jeux Olympiques de 1992, champion du monde en 1993 et 13 fois champion de France. *“Il est important de prendre conscience des bienfaits du sport qui est, quelque part, une machine à solutions dans de multiples domaines”,* a souligné le directeur des sports des JO de Paris 2024.

“Une fédération sportive ne peut plus seulement produire des champions et des championnes. Elle doit aussi contribuer au mieux-être de la société”, a estimé Gilles Erb, président de la FFTT. *“Notre volonté est d’encourager la pratique du tennis de table pour tous et en particulier pour ceux qui en sont les plus éloignés. Ce partenariat avec France Alzheimer s’inscrit parfaitement dans cette perspective d’utilité sociale.”*

Le colloque du matin a été suivi d’un tournoi avec des familles. Il a été encadré par des éducateurs sportifs, des bénévoles France Alzheimer et Patrick Chila, médaillé de bronze aux JO de 2000 et entraîneur de l’équipe de France.

Contact presse :

Laurent Dupuis : l.dupuis@francealzheimer.org, 01 42 97 53 06, 07 75 11 81 33

Alexia Poupard : apoupard@hopscotch.fr, 01 58 65 00 12, 06 68 51 86 87