

Le Bridge

et les seniors



LE BRIDGE, ANTIDOTE À LA MALADIE D'ALZHEIMER

Une étude de l'Inserm* a montré que, chez les personnes âgées, la pratique régulière d'une activité cérébrale comme les jeux de cartes, retarderait l'apparition d'Alzheimer de 50%. Plusieurs médecins abondent en ce sens et affirment que la gymnastique intellectuelle et la stimulation de la mémoire que développent les bridgeurs repousseraient de manière significative les effets de cette maladie.

* Inserm, étude réalisée en 2009

UNE AUTRE FAMILLE

Sur le plan sociétal, les personnes âgées se sentant moins utiles, se retirent progressivement de la vie sociale. Parmi les 4 millions de personnes isolées recensées, 2 millions ont plus de 60 ans et 640 000, plus de 75 ans*. Le bridge, seul sport de l'esprit qui se joue avec un partenaire, permet aux seniors de garder des contacts humains. Le club devient le lieu de nouvelles rencontres. C'est une « seconde » famille, un espace de convivialité où l'on partage bien plus qu'une partie. Le bridge, véritable art de vivre, influence l'organisation de son temps ou le choix de la destination de ses vacances.

* Étude de la Fondation de France 2010

ÊTRE SEXAGÉNAIRE ET CHAMPION INTERNATIONAL

Il est difficile, passé un certain âge, de maintenir la pratique d'une activité à haut niveau. Ce qui est vrai pour la majorité des disciplines sportives ne s'applique pas au bridge. La preuve : l'équipe de France senior - Patrick Grenthe, Guy Lasserre, François Leenhardt, Patrice Piganeau, Philippe Poizat, Philippe Vanhoutte, capitaine Philippe Cronier - a remporté le titre mondial et européen à raison de 7 heures de batailles intellectuelles quotidiennes. Les conditions physiques et mentales doivent être au top pour assurer ce rythme. Quel que soit le niveau de la compétition, les montées d'adrénaline sont garanties.

Guy Lasserre, champion du monde et d'Europe



« Le bridge sollicite la mémoire et permet d'éviter l'isolement en gardant le contact social. »

Le Bridge

Anne, bridgeuse au club Bridge et Loisirs de Boulogne-Billancourt.

« LE CLUB EST UNE DEUXIÈME FAMILLE, UN RÉSEAU D'ENTRAIDE »

Comment avez-vous débuté le bridge ?

En famille vers l'âge de 15 ans. Deux années durant, j'ai joué environ deux fois par mois. J'ai ensuite mis le bridge de côté, avant de reprendre lorsque je me suis mariée. Mon mari et moi avons dû déménager à plusieurs reprises et à chaque fois, nous avons rejoint le club de notre nouvelle ville. Une fois seule, j'ai regagnée la région parisienne où j'ai intégré le club Bridge et Loisirs de Boulogne-Billancourt.

Quel rôle a joué le bridge dans votre intégration suite à vos déménagements successifs ?

Lorsqu'on arrive dans un village de 1500 habitants, il n'est pas facile de lier connaissance. Cela l'était d'autant moins pour nous que mon mari était à l'époque directeur d'usine, ce qui nous collait une certaine étiquette. Le bridge nous a alors permis de rencontrer beaucoup de personnes, de vrais amis que nous revoyions en dehors du club, certains même avec qui nous sommes partis en vacances avec nos enfants respectifs.

Quelle place occupe votre club dans votre quotidien ?

C'est une deuxième famille ! Il y règne une ambiance extraordinaire. C'est un plaisir de se retrouver à chaque fois et nous insistons beaucoup sur cette notion de plaisir : nous sommes là pour jouer et nous amuser. Par ailleurs, outre le bridge, nous organisons d'autres activités, des sorties au théâtre ou au musée et même des vacances. Le club est également un formidable réseau d'entraide, si quelqu'un est malade ou a des soucis, nous sommes toujours là pour l'aider. Le mari d'une de nos licenciées souffre de la maladie d'Alzheimer, du coup nous faisons notre possible pour l'épauler, lui changer les idées et lui faciliter le quotidien. Il se trouve toujours quelqu'un pour venir la chercher et l'amener au club. Tout est également fait pour intégrer les joueurs isolés : à chaque tournoi, l'un de nous reste toujours disponible pour les accueillir.

Vous investissez-vous dans la vie du club ?

Je donne des coups de main dès que j'en ai la possibilité. Il y a une telle ambiance que nous avons envie de tout faire pour la préserver et chacun y met un peu de soi. Côté de personnes de toutes tranches d'âges, et pas seulement des retraités, fait aussi beaucoup de bien. Le club a créé il y a deux ans une section « jeunes » dans laquelle je m'investis beaucoup. C'est encore une autre famille, à laquelle nous avons envie de transmettre notre envie, notre passion et notre plaisir de jouer.