

# Le ping-pong prend à revers Parkinson et Alzheimer



*La petite balle est de plus en plus prisée par les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Tom Chance/Westend61/Photo non-stop*

« **Dix mille pas et plus** ». Promis, juré, les deux rédactrices de cette chronique [*Sandrine Cabut et Pascale Santi*] n'y sont pour rien. Mais quand même, le symbole est fort : il y a quelques mois, le dernier espace fumeur du *Monde*, à la cafétéria, a été remplacé par une table de ping-pong. Oui, on ne dit plus ping-pong, mais ping-pong, même si la fédération de ce sport en pleine mutation s'appelle toujours Fédération française de tennis de table (FFTT).

Outre ses vertus récréatives et de socialisation, chercheurs et médecins louent ses nombreux atouts pour la santé. « *Ce qui est intéressant avec cette activité, c'est qu'elle est intermittente, avec des phases de jeu plus ou moins intenses, entrecoupées de courtes pauses de récupération. Elle a donc l'avantage de solliciter le système cardio-respiratoire, ce qui développe l'endurance* », explique Sébastien Ratel. Cet enseignant-chercheur en physiologie de l'exercice à l'université Clermont-Auvergne énumère aussi les bénéfices pour la coordination, l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réaction, la prise de repères spatio-temporels, la vision périphérique...

**« Une pratique régulière contribue à maintenir l'autonomie et la socialisation le plus longtemps possible », Sylvie Selliez, médecin du travail**

Le Médico-sport-santé, dictionnaire qui évalue quatre familles de paramètres (condition physique générale, système musculo-squelettique, fonctions cognitives, intérêt psychosocial), cote les effets potentiels du ping-pong « *très importants* » – score maximal – sur les fonctions cognitives et la condition physique, et « *importants* » sur le système musculo-squelettique.

« *C'est l'un des sports par excellence pour les personnes avec des troubles neurodégénératifs. Une pratique régulière contribue à maintenir l'autonomie et la socialisation le plus longtemps possible* », souligne Sylvie Selliez, médecin fédérale qui a participé à l'élaboration de cet ouvrage médical des pratiques sportives, réalisé sous l'égide du Comité national olympique et sportif français.

## Féminiser l'activité