Zeitschrift: Journal : le magazine de Parkinson Suisse
Herausgeber: Parkinson Suisse
Band: - (2022)
Heft: 4

Artikel: Les vertus thérapeutiques du jass
Autor: Brugger, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036239

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les vertus thérapeutiques du jass

Le neuropsychologue Peter Brugger explique comment améliorer sa forme mentale et les raisons pour lesquelles il prescrit le jass aux personnes concernées.

Journal : La notion de forme mentale a le vent en poupe. Qu'entend-on par là ?
Peter Brugger : La forme, ou condition physique, a généralement une connotation physiologique et englobe la force, l'endurance, ainsi que la souplesse du corps et des muscles. La forme mentale concerne quant à elle les performances intellectuelles, la concentration et la souplesse cognitive. Qui dit bonne santé physique et mentale dit aussi motivation et plaisir. Si ces facteurs font défaut, tout à vau-l'eau.

Est-il également possible d'influencer la forme mentale des personnes âgées et atteintes de maladies neurologiques comme le Parkinson ?
Tout à fait ! Il n'est jamais trop tard. Les parkinsoniennes et les parkinsoniens présentent une particularité : dans leur cas, l'activité physique est encore plus importante. En outre, leurs mouvements doivent être aussi amples que possible.

Est-il possible de prévenir le déclin des capacités cognitives ?
Oui. La « réserve cognitive » permet de compenser les déficiences du cerveau. Elle peut être développée dès l'âge de 20 ans. Un bon niveau d'éducation, des loisirs sportifs variés et un haut degré d'acuité auditive sont de formidables atouts. Les personnes qui parlent une langue étrangère disposent également de réserves cognitives.

Peter Brugger
neuropsychologue et chef de l'équipe de neuropsychologie du Rehazentrum Valens. Il est professeur émérite de neurologie comportementale à l'Université de Zurich.

Le site Internet de la Ligue suisse pour le cerveau fournit des informations détaillées sur la manière de préserver et d'optimiser la santé cérébrale. Vous y trouverez également des casse-tête et autres exercices de logique.
www.hirnliga/fr

Comment améliorer sa forme mentale ?
Lorsqu'elles ne sont pas utilisées, les fonctions déclinent. Imaginez que les capacités cognitives sont des muscles : pour les conserver, il faut s'exercer régulièrement. Et comme dans la pratique sportive, il est bon de fournir de temps en temps de réels efforts. La routine n'est pas bénéfique, elle aide tout au plus à retarder l'ankylose. Pour s'entraîner, il faut rompre les habitudes.

Qu'est-ce qui est le plus efficace au quotidien ?
En tant que neuropsychologue, je ne suis pas autorisé à prescrire des médicaments. En revanche, je recommande aux parkinsonien(ne)s de jouer au jass. Les ancien(ne)s adeptes de la pratique qui ont jeté l'éponge devraient s'y remettre, avec leur partenaire de vie et leurs ami(e)s. Le jass est aussi synonyme d'échanges sociaux. Il est également bon de combiner les tâches motrices et cognitives, par exemple en classant les cartes à jouer par couleur tout en énumérant des espèces animales.

Quel est l'intérêt de faire des mots croisés ou du sudoku ?
Ces activités ne servent pas à grand-chose. Il s'agit de tâches routinières et, la plupart du temps, elles n'impliquent pas d'interaction avec le monde extérieur. Il est préférable de découvrir régulièrement un nouveau jeu de société. Les loisirs qui font appel à la motricité pratiqués en groupe, comme la pétanque, sont également utiles.

Illustration : Gabriela Gründler/Photo : màd