

# Le bridge stimule le cerveau !

De nombreuses études prouvent que pratiquer une activité, même ludique, stimule le cerveau et aide à l'amélioration de ses capacités. Une théorie qui s'applique également aux jeux de cartes. Cette semaine, Fiftytoo fait le point sur la pratique du bridge et de ses bienfaits. À vous de jouer !

## Qu'est ce que le bridge ?

### Les règles

Vous connaissez sans doute les règles de ce jeu de 52 cartes fort populaire, dont le but est de faire « le plus de levées possibles ». Si tel n'est pas le cas, en voici le résumé. Tout ce dont vous avez besoin est d'un jeu de cartes classique et d'équipes de deux joueurs. Pour gagner, il faut sortir la carte la plus forte de la manche. A chaque tour, les cartes sont distribuées. A tour de rôle, les joueurs déposent sur la table la carte de leur choix, face découverte. Les cartes posées sur la table constituent une levée et cette levée est gagnée par le camp du joueur qui fournit la carte la plus forte. Petit bémol : la couleur est imposée par la première carte posée. Si un joueur ne possède pas de carte de la bonne couleur, alors il peut utiliser un atout, s'il en a un. Dans le cas contraire il doit « défausser » c'est-à-dire jouer une carte d'une autre couleur. Une carte défaussée est obligatoirement perdante.

### Un vocabulaire particulier

Comme tous les jeux, le bridge possède son propre vocabulaire. En voici le lexique de base : Les 5 cartes les plus fortes de chaque couleur sont appelées « honneurs » Les couleurs trèfle et carreau sont appelées « mineures » et de même les couleurs pique et cœur sont appelées « majeurs » Un atout est une carte plus forte que les autres. Par exemple si l'atout est trèfle, n'importe quelle carte de trèfle l'emporte sur les autres couleurs. Voilà vous êtes fin prêt à jouer.

### Les bienfaits du bridge

Des chercheurs s'intéressent aujourd'hui aux bienfaits du bridge. La pratique régulière de cette activité aurait un impact bénéfique sur la santé. En effet, en associant stratégie, déduction, concentration et mémoire, « le roi des jeux » comme on aime l'appeler, est un allié de choix contre le temps qui passe. Nombreux pays sont occupés à faire entrer le bridge dans les écoles.

**Un défi pour le cerveau** Le bridge, moins mécanisé que d'autres jeux, confronte sans cesse le joueur à l'apparition de nouvelles situations. Il existe de multiples combinaisons de cartes possibles, qu'il faut anticiper afin de d'adopter la bonne stratégie. Notre cerveau réagit comme s'il était face à une énigme : plus nous sommes confrontés à de nouvelles situations, plus nous sommes aptes à les résoudre. Autrement dit, jouer au bridge permet de préserver nos capacités cognitives. Le cerveau fonctionne comme un muscle, qu'il faut travailler régulièrement.

**Contre les risques de démence** Nous savons que la démence peut être influencée par la génétique, le régime alimentaire et la pratique d'un exercice physique. Mais nous entendons moins parler du fait que la pratique d'une activité intellectuelle peut également retarder l'apparition des symptômes. Les recherches montrent que l'impact du bridge est même plus important que celui des mots croisés. Selon les études, ce jeu de carte retarderait les risques de 75% contre 38% pour les mots croisés.

**Prévenir les risques d'Alzheimer** Jouer au bridge demande un effort de concentration, de mémorisation et de rapidité. D'après une étude américaine, le bridge, au même titre que les échecs ou la pratique d'un instrument de musique, diminuerait les risques de développer la maladie d'Alzheimer.

**Briser la solitude** Quoi de mieux pour lutter contre l'isolement que de se retrouver autour d'une table de jeu, entre amis ou avec des inconnus animés par la même passion ? La solitude touche bon nombre d'entre nous. Or, on sait aujourd'hui qu'elle augmente les risques de développer certaines maladies comme l'Alzheimer. **Il existe un peu en partout en Belgique des clubs de bridge, alors n'hésitez plus, renseignez-vous autour de chez vous !**