



DIX MILLE PAS ET PLUS

UN TANGO POUR NE PAS TOUT OUBLIER

Par PASCALE SANTI

Le tango, c'est la vie, le moment présent. Parole de danseurs en tout cas. Et si cette danse si sensuelle pouvait retarder les symptômes de la maladie d'Alzheimer, et même avoir des effets sur la santé des personnes âgées touchées par ces troubles? La question semble osée. Et pourtant...

L'histoire commence à l'abbaye de La Prée (Indre) en 2013. Tous les étés, des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer, qui fréquentent le centre de jour de l'association Ose, viennent faire des séjours dans cette bâtisse qui appartient aux Petits Frères des pauvres. Des ateliers de danse y sont organisés. Ils croisent le chemin de la documentariste Anne Bramard-Blagny (ABB Reportages). Touchée par ce qu'elle voit, elle les filme. Son documentaire s'intitule *La Mélodie d'Alzheimer*. On y voit des personnes se métamorphoser, sourire, reprendre goût à la vie, après avoir esquissé quelques pas avec Carolina Udoviko, professeure et elle-même danseuse de tango, qui dirige ces ateliers.

«On sait depuis les années 1940 que la danse peut retarder les symptômes du vieillissement, mais quels sont ses leviers pour maintenir dans un état de santé

cognitive et physique le meilleur possible?», s'interroge Hervé Platel, professeur de neuropsychologie, qui a travaillé sur les liens musique et cerveau. Avec d'autres chercheurs de l'Inserm et du CNRS, il a suivi les danseurs de La Prée. Pour cette équipe, «*l'alchimie est certaine, mais il faut le démontrer!*»

C'est ce à quoi se sont attelés France Mourey, chercheuse à l'Inserm à l'université de Bourgogne-Franche-Comté, et Danilo Spada (CNRS). Des ateliers de tangos ont été proposés à des personnes âgées dépendantes dans huit lieux. Soit environ 300 personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Le projet a même été présenté la semaine dernière à l'Institut de neurologie cognitive de Buenos Aires, capitale du tango, qui l'a vu naître dans le courant du XIX^e siècle.

France Mourey a, dans un premier temps, mesuré les effets sur la vitesse de marche et l'équilibre, mais aussi la mémoire, à l'aide de tests cliniques simples. Par exemple, se mettre sur un pied ou être capable de se pencher le plus loin possible en avant sans perdre l'équilibre. Elle utilise aussi une technologie de type accéléromètre en Wi-Fi afin de mesurer les capacités des personnes à synchroniser leurs

mouvements avec la musique, mais aussi à se coordonner entre elles au sein d'un groupe. Ces performances sont comparées avec un groupe contrôle pratiquant une gymnastique douce.

«*Si l'hypothèse se révèle juste, cela démontrera les capacités d'apprentissage de ces malades âgés lorsqu'ils bénéficient pendant trois mois – à raison d'une séance par semaine – d'un atelier tango*», explique France Mourey. Les résultats sont attendus pour 2018.

Une équipe du centre des maladies neurodégénératives de Magdebourg (Allemagne) avait déjà constaté que le volume de l'hippocampe, région-clé du cerveau qui agit sur la mémoire et la navigation spatiale, où naissent aussi de nouveaux neurones, augmentait lorsque les sujets pratiquaient des danses de salon. Un bémol, «*ces études sont souvent réalisées sur des périodes courtes. Or il faudrait mesurer les effets sur plusieurs années*», explique Emmanuel Flamand-Roze, neurologue à la Pitié-Salpêtrière. Pour autant, «*le rythme de la danse a des effets positifs sur l'équilibre et le mouvement, mais surtout sur la sociabilisation*», poursuit ce spécialiste, qui va lui-même proposer en octobre des ateliers de danse pour des parkinsoniens. Alors on danse! ■