

## Bouger sans sortir de chez soi: les seniors passent à l'action!

**SEDENTARITE** Le mouvement à domicile s'impose comme une solution accessible et bénéfique. Un enjeu essentiel à l'heure du vieillissement de la population, où la prévention passe aussi par le maintien d'une activité physique régulière.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

De nombreux cours et activités proposés par Pro Senectute Valais-Wallis et la Ligue valaisanne contre le rhumatisme, encouragent les seniors à rester actifs. Et s'ils atteignent leur objectif, une petite révolution dans l'offre a émergé durant la période du Covid avec l'émission «Ça bouge à la maison». Diffusée du lundi au samedi à 10h sur Canal 9, et disponible en rediffusion sur le site de Pro Senectute, ce programme montre qu'il est tout à fait possible de bouger à tout âge... même depuis son salon. Près de 2000 personnes suivent déjà ce programme. Issue du monde de la danse qu'elle enseigne depuis plus de 30 ans, Stéphanie Roduit Jacquod s'est également formée à la DomiGym au sein de Pro Senectute, accompagnant à domicile des seniors lors de séances de gymnastique adaptées. Aujourd'hui, elle poursuit sa mission à travers cette émission, qu'elle anime. Le principe est accessible à tous et ne nécessite qu'un minimum de matériel: une chaise, un élastique de gymnastique, un petit ballon, une balle de tennis, un bâton ou un manche de balai. De quoi proposer une variété d'exercices quotidiens pendant 45 minutes. «Chaque séance est structurée en trois temps: un échauffement musculaire, une partie principale mêlant renforcement musculaire, coordination et exercices ludiques, puis un retour au calme avec étirements et respiration.» L'objectif est clair: lutter contre la sédentarité de nos aînés. «L'activité physique est vraiment efficace d'un point de vue psychique, fonctionnel et émotionnel quand elle est pratiquée régulièrement», insiste la coach en gym

### SENIORS EN MOUVEMENT: LES BIENFAITS ESSENTIELS

**PHYSIQUE**

- Renforce la force musculaire
- Améliore l'équilibre et la souplesse
- Prévient les risques de chute

**AUTONOMIE**

- Rester mobile
- À l'aise dans les gestes du quotidien

**COGNITIF**

- Stimule la coordination, l'attention et les capacités mentales
- Crée un rythme

**ÉMOTIONNEL**

- Apporte du plaisir et du bien-être
- Réduit le stress

**SOCIAL**

- Rompt l'isolement

**«L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST VRAIMENT EFFICACE QUAND ELLE EST PRATIQUÉE RÉGULIÈREMENT.»**

STÉPHANIE RODUIT JACQUOD

douce, qui encourage par ailleurs, en complément de ce programme, la pratique d'autres activités, dont la marche.

#### Mesures de précaution à la maison

Bouger chez soi favorise aussi un sentiment de sécurité, notamment pour les personnes à mobilité réduite. «Mais il faut rester attentif.

Baskets ou chaussures stables sont recommandées, ainsi qu'un espace dégagé. Quelques réflexes simples à ne pas oublier pour pratiquer en toute confiance.» Dans le cadre de cette émission, l'importance de bien s'hydrater et d'adopter une bonne hygiène de vie globale, en veillant notamment à une alimentation équilibrée, est également soulignée.

#### Un rendez-vous qui fait du bien

Au-delà des bénéfices physiques, ces invitations au mouvement jouent aussi un rôle clé en matière de prévention. «Elles encouragent les personnes âgées à travailler leur force, leur coordination, leur équilibre et leur souplesse, autant d'éléments essentiels pour limiter les risques de chute et préserver leur autonomie.» Ces moments d'activité ont également un impact sur le moral. Pour certains seniors, parfois isolés ou rencontrant des difficultés à

se déplacer, ce rendez-vous quotidien devient une présence familière. «Ça bouge à la maison» rythme ainsi la journée, tel un intermède qui rompt la solitude et transforme l'exercice en moment de plaisir. S'adresser à un public de 65 et plus reste toutefois un défi. Pour répondre à cette diversité de profils, les exercices sont pensés pour être adaptables: debout ou assis, avec la possibilité de s'appuyer sur une chaise. L'intensité reste modérée, afin de convenir au plus grand nombre. Finalement, comme le rappelle notre interlocutrice, tout commence avec un sentiment aussi simple que le plaisir. «Pour durer, l'activité physique doit avant tout être agréable et s'intégrer naturellement dans le quotidien.» Et contrairement aux idées reçues, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Le corps conserve une réelle capacité d'adaptation, même avec l'âge, et chaque mouvement compte. «Bouger régulièrement contribue à préserver l'autonomie, soutenir le moral et améliorer durablement la qualité de vie.» ●

Infos: [www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

### L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## Le rôle de la pharmacienne cantonale

La pharmacienne cantonale joue un rôle essentiel, bien que souvent méconnu. Elle dispose de multiples attributions lui permettant de garantir que les produits thérapeutiques disponibles sur le marché respectent les dispositions légales tant fédérales que cantonales. Elle conseille ainsi les départements et les services de l'administration cantonale dans ce domaine. Elle est par ailleurs habilitée à inspecter périodiquement, sans préavis, les lieux où sont fabriqués, entreposés ou délivrés des médicaments et dispositifs médicaux. S'agissant plus spécifiquement des produits stupéfiants, elle a notam-

ment la charge de récupérer les stupéfiants qui lui sont remis pour destruction. Elle procède au contrôle des entrées et des sorties des stupéfiants dans les pharmacies, les hôpitaux et chez les professionnels concernés. Il lui revient également la charge de délivrer des autorisations pour la prescription et la remise de stupéfiants destinés au traitement de personnes dépendantes d'opiacés. Si, en cas d'urgence, un médicament stupéfiant est remis à une personne sans ordonnance médicale, le pharmacien concerné a l'obligation de remplir un formulaire à l'intention de la pharmacienne cantonale. En cas

d'abus manifeste de médicaments ou d'utilisation d'ordonnances falsifiées par un patient, elle peut informer les pharmacies afin de restreindre l'accès de cette personne aux médicaments. En collaboration avec le médecin cantonal, elle établit des règlements et directives, le dernier exemple étant les directives sur les tests et analyses en pharmacie. ●



LUDVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN  
INFO@OMBUDSMAN-VS.CH  
TÉL. 027 321 27 17

#### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

#### POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH