

Bouger pour rester autonome... mais sans douleur

SENIORS Le maintien du mouvement est primordial pour prévenir le risque de chute et améliorer sa santé en général. Quels gestes adopter quand le corps peut faire mal? Suivez le guide.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH



Durant le confinement, de nombreux projets d'activité physique coachés par des professionnels de la santé ont été proposés, en priorité aux aînés. On a pu le constater sur les chaînes régionales comme sur le Net. Le projet «Bouger avec Unisanté!» a mis en ligne une quarantaine de vidéos accumulant un total de 57 000 vues, preuve de la demande de tels contenus proposant des exercices clairs, variés, bien rythmés, adaptés aux personnes âgées et à leurs besoins. Il n'y a, en effet, pas de miracle: comme pour les populations plus jeunes, la motivation reste la clé si l'on veut parvenir à atteindre les deux heures et demie d'activité physique hebdomadaires recommandées par l'OMS.

Des exercices simples, des progrès rapides

Anne-Gabrielle Mittaz, physiothérapeute et enseignante HES-SO, précise de suite: «L'activité physique, ce n'est pas seulement faire du sport. Descendre et monter quatre fois par jour des escaliers participent déjà à cet effort.» Les programmes de mouvement sont nombreux, mais les petits gestes du quotidien suffisent bien souvent à réinstaurer une activité physique. «Le simple fait de se lever et de s'asseoir sans s'appuyer sur une table ou des accoudoirs peut être un exercice en soi. On le fait inconsciemment et très régulièrement. Si on effectue ce type de mouvements cinq fois de suite, on se trouve face à un exercice très fonctionnel et très efficace, applicable tout de suite et en pleine conscience, qui mobilise tous les muscles primordiaux dans les déplacements quotidiens et permet par ailleurs d'évaluer son autonomie.»



“Il est possible de récupérer de la force; sa perte n'est pas une fatalité.”

ANNE-GABRIELLE MITTAZ
PHYSIOTHERAPEUTE ET ENSEIGNANTE HES-SO

Plus sûr de soi et conscient de ses capacités, on soigne alors aussi bien le corps que l'esprit. Le sommeil y gagne en qualité; celui qui pratique, en estime de lui. «C'est un cercle vicieux qui se met en place», affirme Mme Mittaz. «Quand on avance en âge, on est moins sollicité par l'extérieur. Or, on observe que les gens qui restent actifs (en tant que membres d'association, bénévoles, etc.) bougent plus que ceux qui arrêtent de travailler et maintiennent ce contact social. Ils sont souvent en meilleure santé.»

Des activités importantes pour garder son autonomie

«Pendant longtemps, on a considéré la perte de force due à l'âge – et donc, les chutes qui y sont liées – comme une fatalité. Des études montrent qu'il est possible de la récupérer, parfois même plus que ce qu'on pourrait imaginer.» La marche se présente comme une activité facile à mettre en place, idéalement un jour sur deux, par tous les temps (à condition de bien se couvrir), en suivant un parcours adapté à ses capacités. «Il s'agit de

chercher un seuil entre un exercice trop faible, qui serait sous-dosé, et un exercice trop fort, qui pourrait nous faire plus de mal que de bien», explique Anne-Gabrielle Mittaz. «Idéalement, il faudrait trouver une intensité dans laquelle on se sent un peu essoufflé, où l'on transpire un peu.» Les programmes imprimés ou en ligne offrent aussi une bonne solution, si l'on doit rester à la maison.

Que faire quand chaque mouvement est douloureux?

Lorsqu'on a «trop mal pour bouger», l'inactivité engendre une perte musculaire qui réduira encore le soutien des articulations. Un cercle vicieux qui prouve que ne pas bouger s'avère contre-productif. Roger Hilfiker, membre du comité de la Ligue suisse contre les rhumatismes, évoque le projet GLAD: «Il s'adresse aux personnes qui n'ont pas encore été opérées. Elles peuvent participer à des séances d'exercices interdisciplinaires (renforcement, équilibre, etc.) faciles à reproduire chez soi, à découvrir en groupes homogènes, dans des cabinets de physiothérapie. Durant l'activité, il est normal de sentir travailler les muscles et les articulations, d'où l'importance d'un bon suivi, pour une bonne progression. C'est moins souvent une question de faire faux, que de faire trop.» A long terme, ce projet offre une réduction de la douleur, une diminution de la prise d'analgésiques, et donc une amélioration de la qualité de vie.

Plus d'infos sur le projet GLAD: gladsuisse.ch Des programmes d'entraînement de différents niveaux sont disponibles sur equilibre-en-marche.ch, promotionsantevalais.ch ou sur unisante.ch/bouger

Et pour les plus entraînés?

Reprendre ou poursuivre une activité sportive, c'est possible!

L'essentiel est de passer un contrôle chez son médecin traitant, qui définira si tout est permis. Cela s'avère particulièrement recommandé si vous souhaitez reprendre une activité physique après une période de sédentarité. Mme Mittaz conseille de «privilégier la randonnée au marathon, les activités en extérieur aux séances d'aérobic, faire les bisces plutôt que les becquets. Certains sports

sont particulièrement indiqués pour les séniors, comme le golf, dans lequel on ne court jamais, on marche pendant deux à quatre heures, on réfléchit à la stratégie du jeu, etc.» La pétanque engage aussi différents groupes de muscles tout en entretenant le lien social. Enfin, les propriétaires de chiens ont chez eux une solution toute trouvée, avec les promenades quotidiennes.

PRÉVENTION

On tient bon!

Les gestes simples gardent le virus à distance



www.vs.ch/covid-19

PARTENARIATS