

Association

Qui est Gymsana ?

Intérêt général. Prix "Hors-Pistes" 2009 (entreprise sociale innovante), l'ASBL Gymsana poursuit un objectif d'intérêt général : lutter contre la perte d'autonomie et l'isolement sans que le prix (60 € l'heure pour le cours collectif) soit un frein pour les participants. Bénéficiant du soutien de la Fondation Roi Baudouin (notamment via le projet "Commune Alzheimer admis" 2010), Gymsana est une ASBL créée en 2008 avec l'aide de l'association française SIEL Bleu (www.sielbleu.org).

Épinglé

Programmes adaptés

► **Pour qui ?** Gymsana s'adresse aux personnes sédentaires, aux personnes âgées ou aux patients atteints d'une maladie dégénérative comme Alzheimer ou Parkinson. ► **Fonctionnement.** Selon le degré de dépendance, les groupes peuvent compter 5-6 personnes (pour les malades Alzheimer avancé) jusqu'à 12-15 personnes (pour les personnes autonomes). ► **Renseignements.** Gymsana, 30, rue des Patriotes, 1000 Bruxelles et 1, rue de Froidchapelle à 5630 Cerfontaine; 0479.61.45.64 ou 0477.49.96.19. Site : www.gymsana.be. Mail : info@gymsana.be

Le chiffre

30 %

CARDIO-RESPIRATOIRE

Selon une étude réalisée auprès de 200 personnes âgées de plus de 65 ans et validée par les hôpitaux universitaires de Strasbourg, une augmentation de 30 % de ses capacités cardio-respiratoires, tel est le résultat minimum engrangé par toute personne qui suit un programme d'activité physique adapté (APA) à raison de 2 cours d'une heure par semaine sur dix semaines. Moins vite essoufflée, elle est donc plus mobile, moins sédentaire et recommande des activités en tous genres.

lalibre.be

DOSSIERS SANTÉ

Pour consulter les dossiers "santé" de "La Libre", rendez-vous sur notre site, lalibre.be.



Dans l'atelier prévention chute, on améliore l'équilibre et la proprioception.



Collectifs et ludiques, les programmes sont variés. Ici de la gym prévention santé.



Faire reculer l'entrée en dépendance et créer du lien social : deux objectifs de Gymsana.

De la vie aux années

► L'ASBL Gymsana propose des séances collectives d'activité physique adaptée.

► Buts: prévenir les effets du vieillissement, lutter contre l'isolement et la sédentarité.

Ce matin-là, dans la grande salle polyvalente du centre sportif de Woluwe-saint-Pierre, elles font face à leur jeune professeur, master en éducation physique et formée spécialement. Plusieurs dames d'un certain âge sinon d'un âge certain. Il y a là notamment Virginie (70 ans), Denise (72 ans), Annemarie (73 ans) et Anne (77 printemps). En tenue vaguement sportive, T-shirt, collant et ballerines aux pieds pour les unes; en pantalon de ville, petit foulard ou col roulé pour d'autres, avec application, une heure durant, elles effectuent les exercices que leur suggère Anne-Françoise. "Aujourd'hui, on va faire un petit récapitulatif des cours précédents, propose-t-elle, on se tient bien droite; on lève les talons, bien tirer les orteils vers soi... Super, vous êtes bien concentrées. Allez, doucement, sans forcer, encore une fois."

Les exercices s'enchaînent. Chacune, à son rythme, les exécute. Avec plus ou moins d'assurance. Une petite perte d'équilibre par-ci; un léger manque de coordination par-là. On

refait l'exercice de la semaine dernière. "A quoi faut-il penser?", interroge le prof de gym. "A bien poser le talon en premier lieu; à regarder devant soi, à se tenir droite...", répondent tantôt l'une, tantôt l'autre, avant d'ajouter, et à croiser les doigts pour ne pas tomber. Nous avons encore de la mémoire..." Et de l'humour, manifestation.

Si l'ambiance est bon enfant, la séance à laquelle participent ces dames - membres de l'ASBL "Soleil des jeunes" de la commune de Woluwe-Saint-Pierre - n'est pas si anodine. "On travaille ici notamment la prévention des chutes", nous explique Marie-Noëlle du Bus, coordinatrice de Gymsana, une ASBL active sur le terrain de la prévention-santé et qui vise le maintien de l'autonomie via des programmes d'activités physiques adaptés dispensés par des animateurs sportifs. "C'est très important d'apprendre aux personnes âgées comment bien se déplacer pour éviter les chutes, mais aussi leur apprendre à tomber et à se relever, poursuit la coordinatrice, lorsqu'une personne a des problèmes d'équilibre, elle a tendance à marcher en écartant les jambes et en regardant ses pieds, pensant avoir ainsi davantage de stabilité. C'est une erreur. Nous tentons de leur réapprendre à resserrer les jambes et à marcher en regardant devant soi." C'est ainsi qu'un exercice consiste à faire marcher ces personnes avec un petit sac de riz sur la tête, les obligeant à se tenir la tête droite, le regard vers l'horizon.

Mais au-delà de ces exercices visant à retrouver l'équilibre, un peu de souplesse, de coordination et à prévenir les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement de manière générale, les séances d'activité physique adaptée, organisées par Gymsana depuis maintenant un an environ en Belgique, sont aussi l'occasion de retrouver confiance en soi et de sortir la personne âgée de son isolement. En s'amusant. Diverses formules existent.

Mobiles, les animateurs et animatrices se déplacent en effet, avec leur matériel, tantôt dans des maisons de repos, complémentaires aux soins des kinés et des ergothérapeutes, tantôt - comme ici - dans des centres communautaires où se rendent les personnes qui vivent à leur domicile ou encore dans tout autre lieu d'hébergement, d'accueil ou de rencontre.

Selon les besoins, l'ASBL propose des activités variées, tenant du degré d'autonomie des personnes et de leur évolution: plurisports, gym prévention santé, gym sur chaise, prévention chutes, ParkinsonMove, stimulation alzheimer. A travers ces programmes, les participants peuvent attendre des améliorations à divers niveaux: condition physique, autonomie, santé mentale, communication, socialisation et donc qualité de vie. Suivant en cela la devise de l'ASBL: "Donnons de la vie aux années."

Laurence Dardenne

L'impact indéniable ment positif de l'exercice physique

► Y compris au niveau des fonctions cognitives, assure un neurologue de l'UCL.

C'est un fait, établi par de nombreuses études scientifiques: une stimulation physique non intensive mais régulière a un impact positif sur la santé des personnes fragilisées, dont les personnes âgées. "Les bénéfices se situent à trois niveaux: le fonctionnement des organes, dont le cœur, les os ou le cerveau, la facilitation des activités quotidiennes comme marcher, se laver ou monter dans un véhicule et, enfin, la participation à des activités sociales, nous explique le Dr Jean-Marc Raymackers, du groupe de Recherche en sport, exercice physique et santé au sein de la Faculté des sciences de la motricité à l'UCL. Une activité d'endurance requérant des mouvements répétés, telle que la marche, entraîne une adaptation de la pompe cardiaque

qui augmente notre réserve à l'effort: on sera moins vite fatigué et essoufflé. Par ailleurs, avec l'âge, on assiste à une perte osseuse et musculaire. Des exercices de musculation renforcent ces deux tissus et, avec des exercices d'assouplissement et d'équilibre, diminuent le risque de chute et de fracture." Et ce n'est pas tout, la pratique d'activités physiques permet également de lutter contre les maladies neuro-dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer. "Des études ont montré que l'exercice physique protège aussi bien sinon mieux contre le déclin des fonctions cognitives que la lecture ou la réalisation de mots croisés, souligne encore le Dr Raymackers, en travaillant, les muscles favorisent en effet la production des substances utiles pour le système nerveux central."

Pour toutes ces raisons, on ne peut qu'encourager l'activité physique, in fine génératrice d'une meilleure qualité de vie. "Il existe toutefois des barrières à la

pratique de telles activités, reconnaît encore ce médecin, comme la crainte pour certaines personnes âgées de tomber ou de se faire mal, les problèmes de mobilité qui peuvent les empêcher de se rendre à de telles séances ou encore l'accessibilité financière. Souvent, ces personnes craignent en outre d'aggraver leur état de santé par la pratique d'exercices inappropriés. La qualité de l'encadrement et la personnalisation du programme d'activités sont donc essentielles. Le concept de Gymsana permet précisément de faire tomber ces barrières. C'est en cela qu'il s'avère particulièrement intéressant." Reste à savoir avec davantage de précisions si les exercices proposés dans ce cadre apportent bel et bien tous les bénéfices escomptés. "Les bénéfices décrits plus haut ont été obtenus sur base d'exercices d'intensité modérée, précise toujours le neurologue, et nous devrions analyser les programmes d'intensité plus faibles, en évaluer les bénéfices réels et, le cas échéant, les réadapter." L.D.

Cérébral

Des pulsions électriques pour guérir la dépression

Des pulsions électriques quotidiennes durant une certaine période, ciblant une zone particulière du cerveau, peuvent guérir des personnes souffrant de dépression même celles ayant déjà essayé sans succès plusieurs antidépresseurs, confirme une nouvelle étude clinique. La FDA, l'agence américaine des médicaments, avait donné son feu vert à la commercialisation de ce traitement appelé "transcranial magnetic stimulation" ou TMS, en 2008, basé sur les données fournies par la firme l'ayant mis au point. "Cette étude devrait aider à clore le débat sur le fait de savoir si la TMS marche pour traiter la dépression", observe le Dr Mark George du Centre médical universitaire de Caroline du Sud et principal auteur de ces travaux parus dans l'édition de mai des "Archives of General Psychiatry". Ce traitement vise à réactiver des circuits cérébraux régulant l'humeur en ciblant le haut du côté gauche du cerveau avec une bobine électro-magnétique émettant 3 000 impulsions durant une session de 37,5 minutes. Ces soins peuvent être prodigués en toute sécurité dans le cabinet d'un médecin avec peu d'effets secondaires et ce, contrairement à des stimulations du cerveau beaucoup plus lourdes telles que des électrochocs. Ces chercheurs ont conduit leur étude clinique avec 190 patients, traitant la moitié avec la TMS et l'autre partie avec une TMS simulée, quotidiennement, durant 37,5 minutes pendant trois semaines. A l'issue de cette période, 14 % des participants soumis au TMS réel avaient surmonté leur dépression comparativement à 5 % dans le groupe témoin. (Belga)

Santé publique

L'OMS lance un site sur le venin de serpent

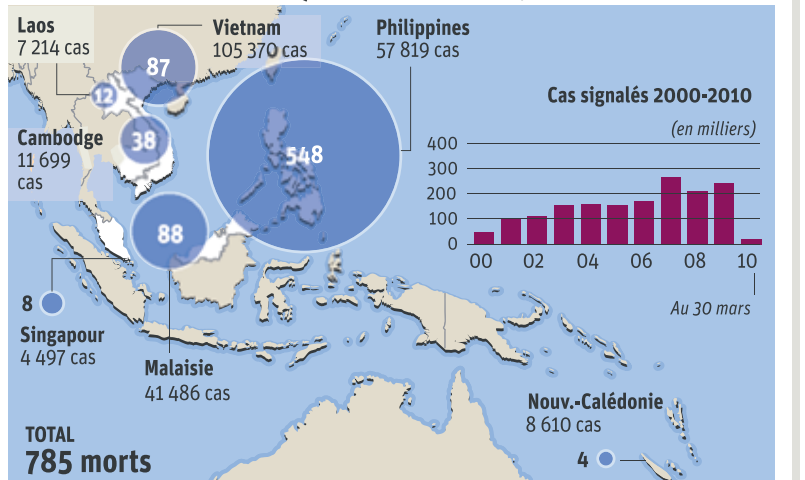
L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé mardi un site Internet consacré au venin de serpent, qui provoque la mort de 100 000 personnes par an. Ce site fournit une liste des anti-venins disponibles pour traiter les quelque 2,5 millions de personnes piquées chaque année. Les anti-venins permettent d'empêcher des handicaps ou la mort, mais certains ne sont pas adaptés et ont provoqué la méfiance des médecins et des patients. Pour le coordinateur de la sécurité médicale, le Dr Lembit Rago, les morsures de serpent représentent une question de santé publique négligée dans les pays tropicaux et subtropicaux.

Le virus de la dengue

Des scientifiques ont découvert récemment que beaucoup des personnes infectées par le virus de la dengue ne tombent pas malades. Selon eux, les gènes pourraient jouer un rôle important dans l'apparition de la maladie



MORTS CAUSEES PAR LA DENGUE DANS LA REGION DU PACIFIQUE OCCIDENTAL EN 2009



LA TRANSMISSION DU VIRUS

► Par la piqûre du moustique Aedes porteur de l'un des quatre virus de la dengue

► Le moustique infectieux pourra transmettre le virus toute sa vie



Source : Organisation mondiale de la Santé (OMS)

Reuters