



La gym à domicile pour les seniors à mobilité réduite



Bernard Woëhrle se déplaçant avec un déambulateur, la monitrice a prévu des exercices à faire en position assise, dans son salon.

OLIVIER VOGELSANG

Santé

Pro Senectute Vaud veut faire bouger les aînés sans les faire sortir de chez eux en vue de maintenir leur autonomie

«La monitrice m'enseigne des combines. Tous les matins, je refais des exercices, seul et en musique. Si je sens une évolution? Bien sûr. Je peux me lever d'une chaise sans me tenir et je prends ma douche plus facilement.»

Bernard Woëhrle, 93 printemps, s'est inscrit sans hésiter à DomiGym, la nouvelle prestation de Pro Senectute Vaud. Des cours de gymnastique douce à domicile pour les personnes à mobilité réduite, selon le rythme et le nombre de séances souhaitées (quatre participants maximum). L'occasion de bouger en bénéficiant de conseils personnalisés, dans son salon ou celui de son voisin. «Je ne vais pas courir les filles, rigole le Lausannois, qui se déplace avec un déambulateur. Mais il faut se maintenir un minimum pour profiter de la vieillesse encore un moment.» Il reçoit sa monitrice dans son ap-

partement et suit son cours de gym en habit de ville, assis sur une chaise. Avec des exercices simples et un matériel réduit (poids, ballon, bande élastique), Kristine Ramseier fait travailler tout le corps de son élève, une heure durant.

Après un échauffement des articulations, Bernard Woëhrle brandit un ballon devant lui, enchaînant les rotations du dos. Le bas du corps est mobilisé en bougeant les pieds sur le sol. Même les abdominaux se travaillent en position assise, en agrippant une bande élastique enroulée autour des jambes. Les exercices se succèdent, entraînant la force musculaire, mais aussi la coordination et l'équilibre. L'équilibre, c'est justement le point faible du Lausannois. «J'adapte le cours à la personne et à son environnement. Les mouvements sont déjà plus fluides et amples que la dernière fois», fait-elle observer à son élève.

«Cela fait la différence»

Les exercices sont définis à partir des gestes du quotidien et selon

les facultés qu'il convient en priorité de préserver, indique Pro Senectute Vaud. Le but: favoriser le nombre d'années vécues de manière autonome et indépendante. «Bouger régulièrement a un rôle prépondérant sur la santé et le moral des seniors, ajoute Isabelle Maillard, responsable Activité physique au sein de l'association. DomiGym est une opportunité pour celles et ceux qui peinent à sortir de chez eux, car ils sont davantage exposés au risque de chute et de blessure sérieuse.» Il n'y a pas d'âge pour bouger, insiste Kristine Ramseier. «Je me souviens d'une femme de 70 ans qui n'avait jamais fait de sport de sa vie. Elle m'a dit qu'elle ne s'était jamais sentie aussi bien.»

En favorisant la mobilité des personnes sédentaires de plus de 75 ans, on réduit leurs risques de développer de la dépendance fonctionnelle, relevait dans ces colonnes en juillet dernier Christophe Büla, chef du Service de gériatrie du CHUV. «Cela retarde les manifestations physiques de la démence. Le changement le plus bénéfique dans ses habitudes est donc de passer



d'un état sédentaire à un état où on fait un petit peu d'exercice (monter les escaliers plutôt que l'ascenseur, sortir un arrêt de métro plus tôt). Cela fait la différence!»

M.N.

Prix: 30 francs par séance pour une personne seule, 15 francs en duo et 10 francs pour des groupes de 3 ou 4 personnes.

<https://vd.prosenectute.ch>