



France Dimanche



FRANCE DIMANCHE
05 AU 11 JANVIER 2018

(pratique) Power Plate : les seniors aussi !

Le kinésithérapeute d'une maison de retraite propose aux résidents d'utiliser une étonnante machine de fitness pour entretenir leur forme. Et les résultats sont là !

Il est tout juste 14 heures aux Jardins de la clairière, à Nice. Et dans cette structure constituée d'un Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et d'une résidence services, une petite dizaine de seniors attendent impatiemment l'arrivée de Jean Barbry, leur kinésithérapeute. Il faut dire que dans la salle dédiée aux exercices physiques, ce dernier leur a installé une Power Plate !
Qu'est-ce donc ? En fait, l'engin se compose d'une console munie de poignées et d'un plateau mobile sur lequel on monte pour recevoir des microvibrations en trois dimensions. Ce dispositif a été inventé par les Russes dans les années 70 pour permettre à leurs cosmonautes de récupérer rapidement leur mobilité au retour des missions. Le grand public en a bénéficié à partir des années 2000 dans les salles de fitness.

Sous l'effet de vibrations verticales et horizontales, les muscles se contractent par réflexe. Parfait pour les personnes âgées, dans la mesure où celles-ci ne souffrent pas de pathologies invalidantes trop sévères... Mais les seniors qui ne sont pas en mesure de quitter leur fauteuil ne peuvent hélas y avoir accès.

Objectif
« Il a quand même fallu un sacré culot à Jean Barbry pour faire entrer cet appareil dans une maison de retraite ! C'était compter sans la férocité de ce ségénéralier débordant d'énergie : « A de multiples reprises, j'avais essayé de combler cette plate-forme et d'attirer sur des personnes jeunes, explique-t-il. Je ne suis donc sûr qu'il n'y avait aucune raison que ça ne fonctionne pas avec des seniors : il n'y a pas de contre-indications, il faut juste y aller progressivement. Si à force de persuasion, j'ai atteint mon objectif... » Plusieurs établissements



fauteuil roulant. Heureusement pour nous, elle a toujours aimé la gymnastique. Elle a donc volontiers essayé la fameuse machine. Et ça a fonctionné : elle remarque. Du coup, elle utilise aussi les autres installations : le vélo à assistance électrique, le tapis de marche. Avec une telle activité, elle lutte aussi contre l'ostéoporose. Et l'iracoungue, évidemment ! Il y a quelques semaines d'ailleurs, Elisabeth a même fait monter sa fille sur la Power Plate, histoire de voir sa réaction aux trépidations de l'engin. Toute l'équipe de soignants se souvient encore de leur fous rires !

Stimulation
Comme Jean-Philippe Christ et Martine Chiche, le médecin et l'infirmière de l'établissement, qui tiennent cependant à inscrire les effets de la Power Plate dans un contexte de prise en charge globale : « Bien sûr, ce dispositif est étonnamment efficace, reconnaissent-ils. Mais n'oublions pas que son action s'ajoute à celles des autres modalités d'exercice physique que nous proposons. Il parle, il y a aussi la stimulation constante qu'apporte notre personnel aux résidents. C'est cet ensemble d'outils qui porte ses fruits. »

Jean Barbry en est bien conscient : avec la modestie qui le caractérise, il sait n'être, avec la machine qu'il a apportée, qu'un maillon d'une chaîne au service du bien-être des personnes âgées. Ce rôle lui conviendrait parfaitement. D'ailleurs, s'il est le dernier mot échangé, le voilà reparti au côté de Robert qui entame une nouvelle séance sur la machine : « Allez, je mets en marche, on se redresse, on respire, crie-t-il pour encourager son patient. Les yeux pétillants, l'ancien policier lance : « Bien sûr, je pourrais même me proposer de venir avec vous, mon amie Sylvette, qui me rend visite régulièrement ! »



**France
Dimanche**

POWER  PLATE®

FRANCE DIMANCHE
05 AU 11 JANVIER 2018

Objectif

Il a quand même fallu un sacré culot à Jean Barbry pour faire entrer cet appareil dans une maison de retraite ! C'était compter sans la ténacité de ce septuagénaire débordant d'énergie = « A de multiples reprises, j'avais constaté combien cette plate-forme était efficace sur des personnes jeunes, explique-t-il. Je me suis donc dit qu'il n'y avait aucune raison que ça ne fonctionne pas sur des seniors : il n'y a pas de contre-indications, il faut juste y aller progressivement. Et à force de persuasion, j'ai atteint mon objectif...» Plusieurs établissements pour personnes âgées du groupe Bel Age, dans lesquels il intervient dorénavant, lui ont fait confiance et ont installé le matériel dans leurs locaux.

Désormais, de nombreux résidents en profitent Comme Robert, 78 ans. Quand il est arrivé aux Jardins de la clairière il y a huit mois, en provenance d'un autre établissement, cet ancien policier, devenu malvoyant à la suite d'un accident du travail, n'arrivait plus à marcher! «Dans l'établissement où j'étais auparavant, j'étais toute la journée assis sur une chaise, sans exercice, se remémore-t-il. Du coup, j'avais un flexum des genoux mes jambes étaient bloquées en position pliée. Il fallait deux personnes pour me soulever et m'aider à faire quelques pas.» Mais avec Jean Barbry et son collègue Aurélien, les choses ont changé. Il a bien sûr fallu expliquer pour convaincre que la drôle de machine pourrait lui rendre sa mobilité. Mais au fil des séances quotidiennes auxquelles il a finalement accepté de se livrer, les progrès se sont fait sentir : «Dès les premiers exercices, mes jambes ont peu à peu regagné en extension, reprend-il. Et puis j'ai ensuite senti que mes muscles se renforçaient : ça m'a motivé ! Aujourd'hui, j'arrive à me remettre debout et à marcher dans les couloirs, guidé par un soignant.»

Ces propos ravissent Dominique Diharce, directeur des lieux, convaincu que dans des établissements comme le sien, on ne peut plus se contenter de la traditionnelle «trottothérapie». La technologie permet aujourd'hui de se servir de différentes machines qui produisent des résultats spectaculaires. «La nôtre en est un bon exemple, car elle agit à de plusieurs niveaux, argumente-t-il. Avec ses nombreux exercices programmables, elle rend par exemple les seniors plus alertes, renforce leur équilibre, améliore leur agilité... Mais on a aussi constaté qu'elle a des vertus de drainage, en agissant sur le système lymphatique. Et comme les personnes âgées se sentent mieux dans leurs corps, leur moral s'améliore aussi : c'est un cercle vertueux.»



**France
Dimanche**

POWER  PLATE®

**FRANCE DIMANCHE
05 AU 11 JANVIER 2018**

Robuste

Et ça n'est pas Odette qui le démentira! Cette senior à l'humour pétillant, autrefois couturière, descend tout juste de la Power Plate où, les genoux fléchis, le dos rond et les mains cramponnées aux poignées, elle vient de terminer ses sessions. Le tout à 102 ans! «J'ai toujours été d'une nature robuste, alors je n'ai pas encore de problèmes pour me déplacer seule, confie-t-elle, souriante. Mais quand M. Barbry me fait monter sur sa machine de "tortures", je sens que ça entretient ma forme ! Même si je n'ai qu'une envie : en descendre ! Avec un tel "entraînement", je repousse le moment où je devrais m'aider d'une canne.»

Même son de cloche de la part de Karine qui rend visite à Elisabeth, sa mère de 95 ans qui réside ici depuis plus de trois ans «Quand maman est arrivée après s'être cassé le col du fémur, elle était immobilisée dans son fauteuil roulant. Heureusement pour nous, elle a toujours aimé la gymnastique. Elle a donc volontiers essayé la fameuse machine. Et ça a fonctionné : elle remarche. Du coup, elle utilise aussi les autres installations : le vélo à assistance électrique, le tapis de marche... Avec une telle activité, elle lutte aussi contre l'ostéoporose. Je l'encourage, évidemment !» D y, a quelques semaines d'ailleurs, Elisabeth a même fait monter sa fille sur la Power Plate, histoire de voir sa réaction aux tressautements de l'engin. Toute l'équipe de soignants se souvient encore de leurs fous rires !

Stimulation

Comme Jean-Philippe Christ et Martine Chiche, le médecin et l'infirmière de l'établissement, qui tiennent cependant à inscrire les effets de la Power Plate dans un contexte de prise en charge globale «Bien sûr, ce dispositif est étonnamment efficace, reconnaissent-ils. Mais n'oublions pas que son action s'additionne à celles des autres machines d'exercice physique que nous proposons. Et puis, il y a aussi la stimulation constante qu'apporte notre personnel aux résidents. C'est cet ensemble d'outils qui porte ses fruits.»

Jean Barbry en est bien conscient avec la modestie qui le caractérise, il sait n'être, avec la machine qu'il a apportée, qu'un maillon d'une chaîne au service du bien-être des personnes âgées. Ce rôle lui convient parfaitement. D'ailleurs, sitôt le dernier mot échangé, le voilà reparti au côté de Robert qui entame une nouvelle séance sur la machine «Allez, je mets en marche, on se redresse, on respire», crie-t-il pou encourager son patient. Les yeux pétillants, l'ancien policier lance «Bientôt, je pourrai même me promener dam le jardin avec mon amie Sylvette, qui me rend visite quotidiennement!»