

AGEVILLAGE
31 JANVIER 2017

Edito : La Power Plate® en maison de retraite

Ecrit par Annie de Vivie, le 31 janvier 2017



Une nouvelle étude de l'Université de Californie à San Diego sur 1 500 femmes âgées de 64 à 95 ans enrôlées dans la Women's Health Initiative (WHI), montre que chez les femmes âgées dont l'activité physique est faible (assises plus de 10 heures par jour), leurs cellules sont biologiquement plus vieilles de huit ans que chez les femmes moins sédentaires.

Les chercheurs ont mesuré des télomères plus courts chez les femmes qui effectuent moins de 40 minutes d'activité physique de niveau modéré à intense, chaque jour.

Ces télomères sont situés aux extrémités des brins d'ADN. Ils protègent les chromosomes de la détérioration. Au fur et à mesure du vieillissement, ils se raccourcissent naturellement et s'effilochent. Le raccourcissement des télomères est associé au développement des maladies cardiovasculaires, du diabète et des cancers majeurs.

L'état de santé et le mode de vie (obésité, tabagisme) peuvent également accélérer le raccourcissement des télomères.

30 minutes d'activité physique par jour maintiennent en santé. Ne pas se lever, ne pas marcher entraînent des muscles qui fondent (sarcopénie), les os qui s'effritent (ostéoporose), une respiration qui s'étirole. Un seul mot pour préserver l'autonomie ont martelé les experts du baromètre Ocirp Autonomie : "La prévention- La prévention - La prévention" !

Il faut donc bouger. Quite à se forcer.

Saluons donc l'initiative de Jean Barbry, kinésithérapeute, racontée par France Info. Il a osé installer une Power Plate® dans l'établissement pour personnes âgées dépendante (EHPAD) « **Les jardins de la Clairière** » à Nice. Cette plate-forme vibrante a été inventée par les Russes dans les années 1970 pour la préparation des cosmonautes et la récupération rapide de leur masse musculaire au retour des missions dans l'espace en apesanteur. Depuis les années 2000, ces "Power Plate" sont accessibles au grand public dans les salles de gym, de fitness. Elles déclenchent des vibrations verticales, latérales et oscillantes et provoquent des contractions musculaires réflexes chez l'utilisateur. Le tout sans efforts... juste le fait de monter sur la machine, souligne le kinésithérapeute.

AGEVILLAGE
31 JANVIER 2017

Il propose un programme de 3 à 5 séances par semaine, entre 2 et 5 minutes maximum, chacune, par séquence de 30 secondes. Les résidents de toutes conditions physiques (fauteuil, surpoids, séquelles d'AVC, Parkinson, prothèses, fatigue liée à l'âge...) y participent. La doyenne a presque cent ans. Et les résultats sont visibles au bout de 2 mois, précise Jean Barbry.

On le sait "Le mouvement c'est la vie".

Et ce tout au long de la vie, sans que l'âge ne fasse rien à l'affaire.

Aussi les auteurs du livre "**La guerre des générations aura-t-elle lieu ?**" plaident-ils non plus pour un ministère de la « Jeunesse et des sports » mais plutôt pour un ministère "des Ages de la vie et des générations" !

Annie de Vivie
mis à jour le 31/01/2017