



La Power Plate en maison de retraite

PERSONNES ÂGÉES. C'est un appareil qui fait chaque jour des petits miracles dans une résidence pour seniors dépendants. Et qui permet même à certains de retrouver le chemin de leur maison. Une belle initiative.

Saint-Jeannet (Alpes-Maritimes)
De notre envoyée spéciale

DEUX ACCIDENTS VASCULAIRES, une fracture du fémur, une luxation de prothèse... Francis, 82 ans, s'était progressivement ratatiné dans son fauteuil roulant, cédant à une résignation aussi abyssale qu'ordinaire en maison de retraite : « C'est foutu. » Pourtant, depuis quelques semaines, le vieux résidant refait des allers-retours sur ses deux jambes, une main sur la balustrade de la terrasse. Tout seul. Tous les jours. Avec un sourire de vainqueur. Un « petit miracle » comme il y en a eu pas mal, ces six derniers mois, à la Palombière, un établissement pour personnes âgées dépendantes situé à Saint-Jeannet (Alpes-Maritimes).

Cette maison de retraite du groupe le Bel Age, nichée dans les hauteurs de Nice, avec ses 80 résidents d'une moyenne d'âge de 87 ans, n'a pas grand-chose d'exceptionnel. Si ce n'est... une machine Power Plate. Une de ces plates-formes vibrantes de salles de fitness. Quasi impossible à associer, à première vue, à un public fragile et parfois grabataire. Et pourtant, chaque après-midi, une file d'attente un peu vacillante mais impatiente se forme à l'entrée de la salle voisine du salon. C'est là que Jean Barbry, le kinésithérapeute libéral de l'établissement, a installé fin août son « Power », comme il dit.

« Allez, Solange, on y va. On contracte, j'appuie sur le bouton pour trente secondes. C'est bien, on se redresse, on respire... » Etonnamment stable sur le plateau vibrant, les genoux pliés, le dos rond et les deux mains cramponnées aux poignées de l'appareil, cette frêle petite femme de 79 ans, institutrice à la retraite, en redemande. « Ça m'a remis debout. Depuis que Jean m'a fait



Saint-Jeannet (Alpes-Maritimes). Jean Barbry, kinésithérapeute, aide chaque jour Roger et ses corésidents pour des séances de Power Plate aux résultats miraculeux.

monter là-dessus, je revis. » Au point d'oublier sa canne contre le mur en sortant de la salle. Et d'envisager de rentrer chez elle le mois prochain, ce dont son fils Jérôme ne revient toujours pas. « Entre une fracture du col du fémur, Parkinson, sa dépression... cet appareil a bien aidé maman à remonter la pente. Et Jean aussi. »

Car ledit Jean y est pour beaucoup. Son bagout, son dynamisme... son audace aussi. Il en fallait pour oser proposer à ses patients âgés de tester une machine leur infligeant des milliers de microchocs. « Ça ne fait pas mal, mais il faut y aller progressivement et ne pas s'y exposer trop longtemps », précise le kiné. Lui-même vaillant septuagénaire, Jean a longtemps utilisé la Power Plate dans son cabinet.

« Pourquoi ce qui marche bien sur les jeunes en rééducation ne marcherait pas sur les vieux ? Je me suis dit que ça valait le coup d'essayer. Jusque-là personne n'a osé faire l'expérience avec des personnes âgées, sauf une maison de retraite en Nouvelle-Zélande ! Pourtant, bien utilisé, cet appareil est bon pour tout : la musculature, les échanges circulatoires, le retour veineux, l'équilibre... » Les contre-indications sont simples : grossesse ou interdiction totale de faire du sport. « La vieillesse n'en est pas une ! »

Difficile, faute d'évaluation scientifique, de distinguer ce qui relève de l'effet physique ou du simple effet psychologique d'être encouragé, de se remettre debout et de bouger. Mais l'efficacité est clairement supérieure à la classique « trottinothérapie » de maison de retraite. « Ça clignote dans les jambes, c'est agréable »,

s'amuse Renée, 89 ans. « C'est la machine à remonter le temps », plaisante Roger, 78 ans, un ancien carreleur atteint d'une maladie qui ossifie ses ligaments et ses tendons. « Je reste très handicapé mais je n'ai plus mal ! » Même les personnes en fauteuil ont droit

à leur séance. « En novembre, une dame est arrivée sur un brancard. Je ne remarquai jamais... Elle est rentrée chez elle en février sur ses deux jambes ! » C'est peut-être l'indicateur le plus fiable, et le plus impressionnant. « Depuis la fin de 1976, quatre résidents sont retournés vivre chez eux, sourit Olivier Cohen, le directeur de la Palombière. Moi qui ai dirigé beaucoup d'établissements, je n'ai jamais vu ça. »

FLORENCE DEGUEN

« Ça m'a remis debout. Depuis que Jean m'a fait monter là-dessus, je revis. »

Solange

C'est quoi cet appareil ?

La légende veut que la première plate-forme vibrante ait été inventée et utilisée par les Russes dans les années 1970 pour la préparation des cosmonautes et la récupération rapide de leur masse musculaire au retour des missions. Le grand public, lui, a vu débarquer le dispositif au début des années 2000... dans les salles de fitness : un plateau qui déclenche des vibrations en trois dimensions (verticales, latérales et oscillantes) et provoque des contractions musculaires réflexes chez l'utilisateur. L'engouement est rapide. A cette époque par prudence pourtant, la liste des contre-indications est longue (on redoutait même que tant de vibrations fassent tomber les dents !). Les critiques commencent à fuser et les candidates à l'amalgrissement se tournent vers l'aquabike. Aujourd'hui Power Plate, la marque pionnière, a frôlé la faillite et recentré ses activités sur la kinésithérapie : 1 500 praticiens en France sont équipés de cette machine agréée dispositif médical de type II (moyennement Invastf).

F.D.

Une étude en cours sur son efficacité contre l'ostéoporose

Ce n'est ni pour son effet sur l'équilibre, ni sur la circulation sanguine, ni même sur la stimulation musculaire que le dispositif Power Plate intéresse les médecins français... Mais pour son efficacité probable — et assez peu évidente à première vue — sur l'ostéoporose, une maladie qui diminue la densité osseuse et occasionne 140 000 fractures chaque année chez la personne âgée (30 % des femmes de plus de 65 ans en sont atteintes). Une étude clinique incluant 200 Françaises de 55 à 75 ans a démarré il y a un an et demi

au CHU de Saint-Etienne, dont les résultats seront connus à la fin de l'année et dont les analyses partielles sont d'ores et déjà encourageantes. Beaucoup plus concluants, en tout cas, qu'une étude américaine qui, très prudemment, avait soumis les patients à des accélérations très basses (1 sur une échelle de 12). Cette fois les rhumatologues français ont tenté le test au niveau 7-8. « Un groupe a effectué 130 séances de Power Plate pendant douze mois, à raison de trois séances d'un quart d'heure par semaine, puis a cessé

toute activité sportive pendant six mois, explique la docteur Laurence Pouget-Vico, chercheuse à l'Inserm.

« Des effets bénéfiques sur l'os et le cartilage »

Laurence Pouget-Vico, chercheuse à l'Inserm

L'autre groupe témoin n'a rien fait. Or, on peut déjà dire que les patientes qui ont utilisé la plate-forme n'ont pas perdu d'os, à l'âge où la perte osseuse est la plus importante et

elles en ont même regagné un peu ! » Au minimum, les micro-impacts ont donc « des effets bénéfiques sur l'os et le cartilage » assure la chercheuse. Il n'est pas encore établi, toutefois, si les résultats sont durables ou dépendants de l'utilisation régulière de la machine. Et il semble ne pas être facile d'obtenir des fonds pour pousser plus avant la recherche sur une machine onéreuse et longtemps associée au marché... de la cellulite et des instituts de beauté.

F.D.

VIDÉO leparisien.fr

La « machine à remonter le temps » des maisons de retraite