



NICE

LES NONAGÉNAIRES SE MUSCLENT GRÂCE AU POWER PLATE

Page 3



© CNEWS MATIN-CÔTE D'AZUR

EXERCICES SUR POWER PLATE EN MAISON DE RETRAITE

LES CENTENAIRE S'Y METTENT

Elle s'apprête à fêter ses 100 ans dans quelques jours et s'entraîne entre trois et cinq fois par semaine. Depuis son arrivée à l'Ehpad Les Jardins de la clairière (sur le boule-

«Pour les plus de 90 ans, garder un minimum de masse musculaire est vital.»

Jean Barbry

vard de La Madeleine), Paulette s'est mise au sport. Une activité physique douce et adaptée à son grand âge et à sa condition physique toujours réalisée sous le contrôle de Jean Barbry et Aurélien Blampain, les deux kinésithérapeutes de la maison de retraite. Mais depuis six mois, un nouvel appareil est venu parfaire l'entraînement de Paulette. Une machine d'ordinaire plutôt prisée des sportifs désireux de se muscler et des jeunes femmes habituées des salles de fitness : le Power Plate. Un plateau vibrant, sur lequel on peut réaliser différents exercices, que Jean Barbry, kiné depuis plus de cinquante ans, a décidé d'introduire dans le quotidien des résidents, après l'avoir testé lui-même. Pendant quelques courtes séries de trente secondes, Paulette réalise un exer-

cice de gainage pour renforcer sa musculature au niveau des jambes. «Après 50 ans, on perd sa masse musculaire, explique Jean. On ne peut rien y faire. Pour la conserver, il faudrait faire huit heures

de musculation par semaine. Or, le Power Plate permet de multiplier par trois les résultats des exercices. Cela permet également de travailler son équilibre.» Ici, on ne parle pas de sport à proprement parler, mais plu-

tôt de séance de kinésithérapie sur prescription médicale. Vélo Power Plate, steppers, tapis roulants et autres vélos électriques d'appartement (pour faire fonctionner les articulations sans effort) complètent l'équipement de l'Ehpad.

Éviter les chutes

Il n'y a pas d'âge pour entretenir ses muscles. C'est en tout cas l'opinion de Jean Barbry : «Pour une personne âgée de 90 ans ou plus, garder un minimum de masse musculaire est vital. Cela permet de marcher, de se déplacer seul et donc de garder son autonomie. Cela



© CNEWS MATIN - CÔTE AZUR

Paulette, 99 ans, ne se déplaçait qu'en fauteuil roulant il y a trois ans. Les séances de Kiné avec Jean Barbry et Aurélien Blampain lui ont permis de marcher à nouveau.

permet aussi de limiter le risque de chutes qui, à cet âge, sont souvent lourdes de conséquences.» S'il était perplexe, au moment de l'installation du plateau Power Plate dans la grande salle de l'Ehpad, Aurélien Blampain est désormais convaincu : «Jusqu'à présent, certains résidents stagnaient. Aujourd'hui, ils progressent à nouveau,

surtout au niveau de l'équilibre.» Des progrès qui sont réels, pour Paul et Danièle, le fils et la belle-fille de Paulette. «Lorsqu'elle est arrivée à l'Ehpad, il y a trois ans, elle se déplaçait en fauteuil roulant, se souviennent-ils. Aujourd'hui, à bientôt 100 ans, elle marche seule. Mais il est tout de même plus prudent de l'assister.» •