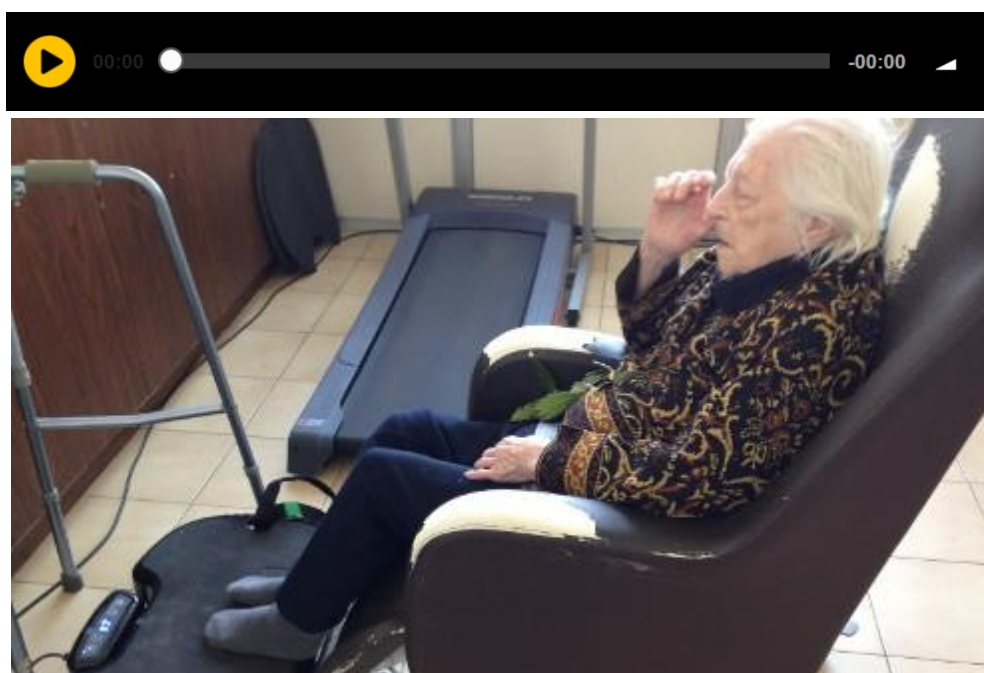


## France Info seniors. La Power Plate s'invite en EHPAD

Ecrit par France Info seniors, le 29 Janvier 2017

**La Power Plate permet aux résidents en EHPAD de retrouver la forme, en améliorant leur autonomie et leur équilibre, ou elle permet simplement de "se sentir mieux".**



La machine Power Plate et ses bienfaits pour l'autonomie et le bien-être. (Power Plate)

La première plate-forme vibrante a 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 connu ce dispositif au début des années 2000, dans les salles de fitness.

## Un plateau qui déclenche des vibrations en trois

Cette machine déclenche des vibrations verticales, latérales et oscillantes et elle provoque des contractions musculaires réflexes chez l'utilisateur.

Depuis quelques années la Power Plate fait son entrée en EHPAD (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Après huit études scientifiques menées auprès des seniors, une Power Plate a été installée dans une maison de retraite des Alpes-Maritimes, *Les jardins de la Clairière*.

Dans la salle d'activité physique, aménagée pour l'occasion, une Power Plate permet aux résidents de retrouver la forme ou simplement de "se sentir mieux". Les mini séances de quelques minutes sont supervisées par le staff médical (kinés). La Power Plate est exploitée par des patients de toutes conditions physiques (fauteuil, surpoids, séquelles d'AVC, Parkinson, prothèses, fatigue liée à l'âge,...)

## Des séances adaptées aux patients

La séance dure entre 2 et 5 minutes maximum, par séquence de 30 secondes.

3 à 5 séances sont effectuées par semaine.

Les résultats sont visibles au bout de 2 mois.

- Travail en statique
- Position debout (légèrement fléchi)
- Parfois sur une jambe
- Parfois en prenant une sangle dans une main, certains patients en fauteuil mettent uniquement les pieds sur la machine et tirent sur cette sangle à main.

*" 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. "*

**Jean Barbry, kinésithérapeute en EHPAD**

Retrouvez 8 [études scientifiques, publiées sur les applications de la Power Plate pour les seniors.](#)

(Autonomie, équilibre, mobilité, prévention des chutes, ostéogénèse,...)

Cette expérience est menée à l'EHPAD [les Jardins de la Clairière à Nice](#).

Dans [SERENGO](#) de février, le magazine pour les femmes seniors bien dans leur peau, vous pouvez également lire un article sur la Power Plate

## Interview France Info & Jean Barbry

**France info :** Elle vient des années 70. Elle a été conçue pour la préparation et la récupération musculaire des cosmonautes russes au retour de mission : La Power Plate. Puis c'est le grand boom des années 2000 dans les salles de sport et aujourd'hui cet appareil fait son entrée en maison de retraite. Tout se joue sur les vibrations de la plateforme qui provoquent des contractions musculaires. Jean Barbry est kinésithérapeute à l'EHPAD Les jardins de la Clairière, à Nice : il a décidé de mettre en place un protocole spécifique pour les seniors parfois très âgés.

**Jean Barbry :** J'ai fait de la Power Plate en cabinet et en esthétique, et puis un jour, c'est-à-dire il y a à peu près un an et demi, je me suis dit « tiens, et si je la mettais en EHPAD, en établissement de personnes âgées dépendantes ». Mes confrères m'ont presque traité de fou, mais je me suis dit qu'on allait quand même le faire.

La seule contrainte pour faire de la Power Plate, c'est qu'on puisse verticaliser les patients, les mettre sur la Power Plate, s'il le faut à deux kinés, à deux personnes pour les aider. Une fois qu'ils sont dessus ça ne pose pas de problème. La première fois ils se demandent un peu où ils vont aller et en générale ils nous disent « C'est marrant, c'est rigolo, c'est super, ça fait du bien, c'est étonnant ». C'est ce qui m'a surpris aussi ! Une des personnes que j'ai en ce moment et qui aura 100 ans dans deux mois m'a dit « C'est super, c'est moderne et c'est rapide ! ».

**France info :** Les bonnes vibrations de cette machine combattent l'obésité, les fractures du col du fémur, l'ostéoporose, l'incontinence urinaire et même, améliorent la vision des skieurs. La fédération française de ski teste cet appareil sur ses champions.

**Jean Barbry :** A 80 ans, vous avez une personne sur deux qui va chuter dans l'année et vous aurez ensuite 10 000 décès post-chute. Si je le pouvais, je mettrais la cause nationale pour la prévention des chutes, puisque ça tue plus que la route. Ces patients vont retrouver le moral, l'envie de venir... Ils viennent pour utiliser la machine.

Pour ceux qui sont dépendant physiquement ou bien intellectuellement, c'est cognitif. La Power Plate n'est pas là que pour le bien-être, elle travaille sur le musculaire, l'équilibre. Je ne vais pas vous dire qu'ils courent comme des lapins, parce que malheureusement, vous comme moi, ne nous améliorons pas.

**France info :** 1500 praticiens en France sont équipés de cette machine agréé « Dispositif Médical de type II », ce qui veut dire « moyennement invasif ».