

Power Plate® DE NOUVEAUX PROGRAMMES ADAPTÉS AUX SENIORS

Pour maintenir les seniors en forme, les équipes de Power Plate® ont planché sur la création de nouveaux programmes adaptés. L'objectif ? **Prévenir certains problèmes de santé liés à l'âge et proposer des exercices physiques sur mesure sur la Power Plate®.** Coup de projecteur sur cet outil de travail modulable. PAR ALEXANDRA PICARD



Comment apporter des solutions de rééducation et de remise en forme aux personnes âgées ? C'est la question à laquelle les équipes de Power Plate® se sont efforcées de répondre en concevant des programmes spécifiquement destinés aux seniors, réunis sous le thème "se sentir mieux". Power Plate® a imaginé et conçu cinq programmes, dont une séance d'entraînement pour améliorer la souplesse du corps, mais aussi des exercices pour développer la stabilité, en particulier au niveau du bas du corps. Dans un autre domaine, et afin de concourir à un certain "rajeunissement", l'entreprise d'origine hollan-

daise a également travaillé sur des exercices de détente du corps et de l'esprit. Autre recherche, autre concept : celui axé sur la force et la coordination des membres dans le but de renforcer la structure osseuse. Le dernier programme est quant à lui dédié aux plus de 65 ans. Il a été conçu dans le but d'améliorer la mobilité, l'équilibre et le déplacement dans la vie de tous les jours, à travers une préparation physique adaptée.

La vibration, un atout pour les os

Avec ces programmes, l'ambition est de proposer aux seniors une activité

physique régulière avec un triple objectif santé à la clé : lutter contre l'ostéoporose, prévenir les chutes et soulager les douleurs.

Aujourd'hui, l'ostéoporose touche 30 % des femmes de plus de 65 ans et est responsable de 145 000 fractures par an. À travers une étude entamée en 2010 et portant sur 200 patients, Power Plate® cherche à montrer que les vibrations concourent à augmenter sensiblement la densité minérale des os. Les recherches sont menées par le D^r Laurence Vico du Laboratoire du tissu osseux du CHU de Saint-Étienne. Les patients bénéficient de trente minutes de vibrations, à raison de trois fois par semaine pendant un an, suivies de six mois d'arrêt afin d'en vérifier les bénéfices. Les premiers résultats sont encourageants. Il faudra cependant attendre octobre 2015 pour connaître le verdict définitif.

Faire de l'exercice en douceur

En permettant aux seniors de récupérer une certaine force musculaire, notamment au niveau des membres inférieurs, avec une stimulation des centres proprioceptifs situés sur la plante des pieds, Power Plate® se veut un outil pour lutter contre les risques de chutes.

L'appareil participe également à soulager la douleur. Une séance statique, menée assis ou debout, permet de lutter efficacement contre les maux de dos dont se plaignent souvent les personnes âgées. Les vibrations font réagir les muscles, entraînant une décontraction du corps avec une sensation de bien-être. Résultat : la Power Plate® a pour ambition d'offrir un entraînement efficace tout en douceur, grâce à l'absence de charge, réduisant ainsi les risques de blessures tout en adaptant le niveau d'effort à ce public spécifique. ■