



LE PETIT
NIÇOIS
VOTRE HEBDO NICE CÔTE D'AZUR

POWER  PLATE®

LE PETIT NIÇOIS
13 NOVEMBRE 2015

Semaine du 13 au 19 novembre 2015

WWW.LEPETITNIÇOIS.FR

ALPES MARITIMES

SAINT-JEANNET

L'exercice comme thérapie

Dans le domaine de la Palombière, EHPAD de Saint-Jeannet, un kinésithérapeute a créé une salle d'activités physiques aux résultats spectaculaires.

DOMAINE LA PALOMBIÈRE
LE LUNDI 9 NOVEMBRE 2015

Le directeur de l'EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) de Saint-Jeannet La Palombière, Michel Cohen, est ravi. Ravi d'avoir écouté le kinésithérapeute de son établissement Jean Barbry, lorsque ce dernier lui a proposé de créer dans ses locaux une salle d'activité physique. « J'ai voulu lancer un défi en dehors de la kiné » explique Jean Barbry « la plupart des personnes qui viennent dans cette salle n'ont pas de pathologie. Leur pathologie c'est simplement l'âge ». Dans cette salle, le kinésithérapeute propose de nombreuses occupations sportives qui permettent aux seniors (moyenne d'âge 88 ans) de s'entretenir. « Ils sont tous volontaires, ils font même la queue » confit avec humour Jean Barbry. Pour cela il emploie plusieurs méthodes, adaptées aux différentes personnes. Du simple lancé de flechettes, à l'utilisation de machines plus complexes comme le tapis roulant ou le Power Plate (machine basée sur les vibrations qui accélèrent la circulation sanguine et provoquent des contractions musculaires réflexes). Jean Barbry ne recule devant rien pour faire travailler ses « patients ». « la marche, le muscle, l'équilibre, les réflexes ou le vélo » et les



Les activités sportives sont un plus indéniable pour les seniors du domaine la Palombière.

résultats sont spectaculaires.

100% de réussite

En effet, plus qu'un loisir, ces séances ont de véritables effets sur les seniors. « Avant de venir et d'utiliser l'une de ces machines (Power Plate), je pensais que je serais cloué sur le fauteuil roulant jusqu'à la fin de mes jours, je ne bougeais pas du tout. Aujourd'hui je marche seul » explique un se-

nior. « Depuis que nous avons mis en place cette salle nous avons 100% de réussite, c'est impressionnant » argumente Michel Cohen. Jean Barbry, a encore beaucoup d'autres idées pour améliorer cette pièce. « J'espère bientôt, installer un trampoline dans le parc ». Le domaine la Palombière risque encore d'être surpris...

■ Andy Calascione