

Cussy-en-Morvan Une étude pour améliorer les capacités des seniors

Chaque semaine à Cussy-en-Morvan, le Laboratoire de recherche et d'étude sur le mouvement de Nevers analyse les capacités cognitives, motrices et d'équilibre d'un groupe de personnes volontaires de plus de 60 ans.

Par Alain LEGROS (CLP) - 20 nov. 2022 à 19:24 - Temps de lecture : 4 min

| Vu 209 fois



Keith et Wendy Walker, équipés d'un casque de réalité virtuelle, doivent pointer du doigt des ballons et papillons. Cet exercice permet d'améliorer la motricité et l'équilibre. Photo JSL /Alain LEGROS

Pour répondre à l'enjeu fondamental de santé publique qu'est la prévention de l'autonomie des personnes âgées, le Laboratoire de recherche et d'étude sur le mouvement de Nevers mène une étude auprès de personnes de plus de 60 ans. Elle a pour objectif de sélectionner les sujets qui sont exposés à un risque de chute et de retarder au maximum la

perte d'autonomie.

Une évaluation de la motricité

Animé par Jacques Daguin, technicien informatique habilité à enregistrer les résultats des analyses, un atelier reçoit une petite dizaine de volontaires chaque jeudi matin à Cussy-en-Morvan. Jeudi dernier dans la salle de la bibliothèque communale, le technicien testait les capacités motrices et d'équilibre de neuf participants au moyen d'un casque équipé d'une technologie innovante, qui incruste des éléments virtuels dans l'environnement réel.

Ballons ou papillons, Keith et Wendy Walker, 77 et 78 ans, s'efforcent d'en pointer du doigt un maximum. Par cet exercice de mobilité, « le cerveau active de nouvelles connexions neuronales. Elles commandent des mouvements qu'il avait oubliés », précise le technicien. Originaire d'Angleterre, naturalisés français, Keith et Wendy résident depuis 24 ans au lieu-dit Le Prey à Cussy, « d'où nous n'avons guère bougé depuis le Covid. C'est notre troisième atelier. On vient tous les jeudis pour préserver notre mobilité le plus longtemps possible. On marche aussi tous les jours, moi sur 2 à 3 km et Keith sur 4 ou 5 km », souligne Wendy.

« Notre réactivité s'améliore »

Et les époux Walker de constater leurs progrès : « Notre réactivité s'améliore. » Ils ont découvert cet atelier sur internet et se sont inscrits afin de prévenir les risques « pour conserver notre mobilité le plus longtemps possible ». Au Royaume-Uni, Keith était professeur d'anglais, de français et d'allemand, Wendy était enseignante en école primaire « Nous étions dans le nord, pas très loin du port de Hull. À la préretraite, on a tout vendu pour venir définitivement à Cussy. »

Il y a deux ans, Keith a été victime d'un AVC. Depuis, « pour lui, le langage et les chiffres, c'est parfois compliqué. Ça dépend des jours. D'où l'intérêt

des ateliers. C'est important qu'un petit village comme Cussy puisse faire des choses comme ça », reconnaît Wendy qui, avec Keith, continuera d'être fidèle à chaque séance hebdomadaire, jusqu'à la prochaine évaluation trimestrielle par un médecin du laboratoire.

► Laboratoire de recherche et d'étude sur le mouvement, 10 place Général-Pittié, 58 000 Nevers Tél. 09 51 64 35 75 06 76 48 57 37 Site web : labrem-nevers.com



Cussy-en-Morvan - Un accès à des technologies innovantes pour préserver l'autonomie

Retarder la perte d'autonomie, « c'est possible par un travail sur les capacités cognitives, motrices et d'équilibre des personnes visées. Un équipement professionnel et des outils de mesure de haute précision, validés scientifiquement, permettent à nos spécialistes d'évaluer la motricité de sujets à risques et de leur proposer une prise en charge adaptée. Cette évaluation est répétée tous les trois mois afin d'obtenir un suivi de l'évolution lié à leur manière de marcher. Le projet se scinde en plusieurs étapes : la prise de contact avec les personnes concernées, l'observation de la marche sur un tapis de pression avec analyse des appuis au sol, puis la prise en charge par des professionnels de santé, selon les besoins de chacun », explique le Laboratoire de recherche et

d'étude du mouvement de Nevers, qui travaille en partenariat avec les mairies, comme ici à Cussy-en-Morvan.

Onze paramètres pour la marche

Le tapis de pression permet de mesurer onze paramètres liés à la marche : vitesse, longueur de pas, cadence, angles et répartition des pressions sous les pieds, etc. « À partir de ces données, il est possible d'établir de nombreux constats. À titre d'exemples, les personnes marchant trop lentement présentent un risque de chutes élevé, les personnes faisant des petits pas rapides ont une marche proche de celle des parkinsoniens, une marche irrégulière peut traduire des troubles cérébraux, un angle d'ouverture des pieds asymétrique peut exprimer un besoin de semelles orthopédiques. »

Cette action est financée par la commission des financeurs de Bourgogne pour la prévention de la perte d'autonomie chez les personnes âgées. « Sans eux, pas d'action possible », précise le Laboratoire de recherche et d'étude du mouvement de Nevers.