

■ L'ASBL GymSana a mis en place des séances d'Activité physique adaptée aux personnes fragilisées.

■ Au carrefour du social, de la santé et du sport, elles permettent de maintenir leur autonomie et de lutter contre l'isolement.

Le médicament du XXI^e siècle

Reportage Valentine Van Vyve

Josée franchit la porte de la salle communale de Limelette d'un pas peu sûr. Un rien traînant. "Ça va ?", lui demande Jean-Pierre, les yeux transformés en deux petites fentes par un large sourire. "Oh... J'ai laissé les soucis dehors", lui répond-elle. Car le vendredi matin, elle l'attend avec impatience : David vient donner un cours d'"activité physique adaptée" (Apa). Adaptée à eux, cette dizaine de seniors à la mobilité plus ou moins réduite. David l'a bien compris. Ce jour-là, Josée n'est pas au meilleur de sa forme. Lors de l'échauffement, l'intervenant Apa fait se frotter le front à ses élèves. "Allez, on enlève les soucis !" " Ah, oui !", réagit Josée. A 80 printemps, elle est la doyenne de la bande. C'est aussi elle qui est à l'initiative de ces activités données dans ce quartier de la commune d'Ottignies (Brabant wallon) depuis "environ 5 ans". " Qui s'en rappelle exactement ?", demande David. Ni Josée ni Jean-Pierre ne s'en souviennent avec précision. Cela importe peu. Ce qui compte, à leurs yeux, c'est ce que ces activités leur apportent aujourd'hui sur le plan physique. Mais aussi les liens qui s'y sont tissés.

Lutter contre la solitude et l'isolement

Comme d'habitude, donc, David entame cette séance de "prévention des chutes" par un échauffement. Assis, debout, ça chauffe, dans les quadriceps. On frotte les articulations avant de les bouger plus dynamiquement. "Et pour terminer, l'exercice magique !", annonce-t-il. Et les dix seniors de marcher sur place, les genoux levés bien haut. Après quelques secondes, le cercle qu'ils formaient s'est resserré. "C'est ça la magie, plaisante l'intervenant Apa, on se rapproche sans s'en rendre compte." Ses élèves rient de bon cœur dans une ambiance de franche camaraderie.

David ne croit pas si bien dire. "Je viens surtout pour le côté convivial", glisse Françoise. "Partager ces moments, cela crée des liens", ajoute Josée. Le petit groupe s'est au fil du temps soudé, disent ses membres. "Ces activités sont créatrices de lien social: ils collaborent dans des jeux ludiques, se soutiennent", remarque David. Elles permettent ainsi de lutter contre la solitude et l'isolement. "Nous nous retrouvons parfois en dehors du cours", ajoute Geneviève avant de s'en aller discuter à l'extérieur. "Ces moments sont une bouffée d'oxygène. Ils rythment la semaine. Ensemble, ils ont un projet porteur de sens", constate Jérémy Lorie.

L'aspect collectif, tant pour les seniors que pour les personnes souffrant de maladies chroniques, permet à chacun de "se sentir moins seul" en côtoyant des personnes qui rencontrent les mêmes soucis. "L'Apa offre un espace de parole qui permet un échange d'expérience", souligne Claudette, dont l'époux est atteint de la maladie de Parkinson. "On se rend compte que l'on peut s'entraider", complète celui-ci.

Des activités adaptées

"Rares sont les personnes âgées qui franchissent la porte d'une salle de sport", constate Jérémy Lorie. Pourtant ils ont tout autant, si pas plus, besoin d'exercer une activité physique régulière. Mais aussi adaptée à leurs capacités et qui prenne en compte leurs fragilités. Or, "des lieux adaptés n'existent pas de manière étendue et structurelle", poursuit-il. C'est ainsi que GymSana, à la manière des infirmières à domicile, "apporte le sport chez les personnes fragilisées": salle communale, maison de repos ou de soins, association de malades...

Si les cours sont collectifs, ils ne négligent pas l'attention portée sur chaque participant individuellement. "J'ai peur, mais j'y arrive", commente Josée alors que David lui demande de se rasseoir tout dou-

cement, en maîtrisant sa descente vers la chaise. *“On se rend compte que l'on peut aller au-delà de ce que l'on pensait être capable de faire. Cela fait du bien au moral. Ici, on panse ses plaies”*, glisse-t-elle. *“L'un des objectifs est de progresser et de permettre à l'organisme de s'adapter. Cela procure du bien-être, important notamment dans les cas de pathologie”*, confirme le neurologue Jean-Marc Raymackers.

Josée connaît des problèmes d'équilibre. Mais ça va mieux. *“J'apprends à être gentille avec mon corps”*, dit-elle. Et parce que David *“connaît ses faiblesses et adapte ses exigences”*, elle ose. *“Il est important d'éviter les situations d'échec qui peuvent être source de frustration et de frein. Il convient de donner confiance”* à des personnes souvent éloignées de l'activité sportive. Alors, il évite de corriger systématiquement. Pour les malades chroniques, l'effort est d'autant plus compliqué qu'aux difficultés inhérentes à la vieillesse, s'ajoute celle de la dégénérescence du corps.

Un impact sur la santé

Pour autant, ils ne sont pas *“mis dans la ouate”*. Exercices psychomoteurs, d'équilibres, de réflexes rythment ainsi l'heure de cours. *“Ce sont des exercices psychomoteurs et fonctionnels, qui miment les gestes du quotidien”*, explique David. *“L'intensité et la régularité de l'activité restent essentielles”* si l'on veut atteindre les effets escomptés sur le plan physique, explique le Dr Jean-Marc Raymackers. Car l'objectif est bel et bien thérapeutique. Aux Etats-Unis, la méthode s'impose d'ailleurs sous le nom révélateur d'*“exercice is medicine”*.

Si l'activité physique n'est pas un traitement en soi, elle est complémentaire au traitement médicamenteux et aux exercices de kinésithérapie. *“Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit dans le*

monde”, concluait d'ailleurs l'étude scientifique Sal-lis, en 2009. *“Il n'y a rien de pire qu'une chute pour une personne âgée”*, souligne Jérémie Lorie. Les activités de prévention permettent de limiter le risque de blessures, en ce compris de fractures graves, mais aussi d'éviter le *“syndrome post-chute”*, à savoir une réticence à la mobilité, à sortir et à s'engager dans des activités. S'enclenche dans ce cas un cercle vicieux, *“la personne vit un déconditionnement physique: puisqu'on bouge moins, la masse musculaire et la souplesse diminuent. Cela augmente le risque de chute”*.

Glisser le curseur du curatif vers le préventif

Chez GymSana, on parle des Apa comme d'un *“outil innovant”*, *“Le”* médicament d'un XXI^e siècle *“marqué par la sédentarité et la solitude”*. *“Il offre un triple impact: des effets positifs sur la santé physique, sur l'état psychologique et sur la socialisation”*, résume Jérémie Lorie. Forte de son expertise, GymSana entend *“convaincre les pouvoirs publics de l'intérêt de cette prise en charge non médicamenteuse afin de glisser le curseur de nos politiques du curatif vers le préventif”*. Cet intérêt est aujourd'hui à géométrie variable. *“Le préventif est le parent pauvre parce que ses effets ne sont pas aussi tangibles”*, analyse Jérémie Lorie.

Outre les pouvoirs publics, ce sont aussi vers les mutuelles que se tourne GymSana. Plutôt que de rembourser les coûts souvent élevés des hospitalisations et traitements, pourquoi n'agiraient-elles pas davantage en amont ? Elles remboursent une (petite) partie des abonnements pris dans les clubs sportifs et auprès de GymSana, elles auraient intérêt à augmenter cet incitant pour prévenir plutôt que guérir, poursuit le coordinateur de Gymsana.

GymSana espère que son travail de sape lui permettra de faire entrer ces activités dans le paysage thérapeutique et d'installer, d'ici dix ans, des personnes spécialisées dans chaque commune. L'ASBL remplirait alors le rôle qu'elle rêve de jouer: servir d'*“outil au service de la collectivité”*.