



TOUL

VALORISER LA MARCHÉ AU QUOTIDIEN

Le programme personnalisé “La santé en mouvement” vise à encourager les seniors à maintenir ou reprendre une activité physique régulière. Un dispositif enrichi en Lorraine où les habitants de Toul (Meurthe-et-Moselle) ont pu bénéficier d'un atelier d'incitation à la marche quotidienne animé par une masseur-kinésithérapeute. PAR JEAN-PIERRE GRUEST



Christine Duplessix a eu recours à un squelette pour expliquer le rôle important des orteils dans la marche.

C'est connu : pratiquer une activité physique régulière est bon pour la santé et, passé un certain âge, aide à rester autonome plus longtemps. Fort de ce constat, les régimes de retraite complémentaire Agirc-Arrco ont conçu un dispositif pour donner à tous les seniors de moins de 75 ans “les clés pour bien vieillir”. Son nom : “La santé en mouvement”. “Déployé depuis quatre ans sur l'ensemble du territoire, ce programme a pour objectif de faire découvrir différentes manières de pratiquer l'activité physique adaptée à une population de jeunes retraités réputés sédentaires ou fragilisés”, explique Cloé Pillot-Tonnellier, chargée d'études à la direction régionale Lorraine-Alsace d'AG2R La Mondiale, qui participe à l'opération via le comité régional de coordination de l'action sociale

(CRCAS) Lorraine Agirc-Arrco. Celui-ci a décidé de mettre en place en 2016 “La santé en mouvement” à Toul, en s'appuyant notamment sur la municipalité et son centre communal d'action sociale (CCAS).

“Le programme comprend trois phases et associe plusieurs dispositifs pour plus de 60 séances de prévention”, précise Cloé Pillot-Tonnellier. D'abord une conférence-débat gratuite lors de laquelle sont présentés, généralement par un médecin, les bienfaits d'une activité physique régulière, puis les six ateliers “découverte” (gymnastique d'entretien, cardio-training, relaxation, yoga, tai-chi-chuan...) proposés aux participants. S'ensuit un bilan lors duquel le(s) professionnel(s) encadrant(s) les aide(nt), le cas échéant, à choisir parmi ces activités celles qui leur conviennent le mieux et les

orientent vers les associations locales les dispensant.

Le CRCAS Lorraine a étoffé le programme initial en proposant, outre des conférences portant sur la nutrition, des initiatives développées à l'échelle locale, comme les ateliers Équilibre et D-Marche [1]. “Ce programme, qui a été validé scientifiquement, a été conçu en 2009-2010 afin d'inciter chacun, quels que soient son âge et sa situation, à augmenter durablement le nombre de pas accomplis chaque jour”, explique Olivier Dailly, président de l'association “À la découverte de l'âge libre” (Adal).

Les clés pour bien marcher

À Toul, c'est Christine Duplessix, masseur-kinésithérapeute libérale à Strasbourg et référente Grand Est de l'Adal, qui a assuré l'animation de l'atelier D-Marche auprès d'une quinzaine de personnes. “Dans l'absolu, tout le monde peut encadrer ce programme”, reconnaît-elle, “mais en tant que masseur-kinésithérapeute, lors de la présentation des bénéfices de la marche, je m'évertue à désamorcer tous les prétextes avancés pour ne rien faire et donner des pistes pour changer les mentalités, en adaptant mon discours selon les cas, sans jamais être directive !” Ce qui passe notamment par un cours d'anatomie, squelette à l'appui : “Je leur donne des clés pour bien marcher, en leur démontrant, avec un vocabulaire simple, qu'il est important de bien attaquer le sol avec le calcaneus pour stimuler la fabrication d'os et favoriser la lutte contre l'ostéoporose. Ou encore que c'est le bord extérieur du pied qui réceptionne la charge et que, dans ce cadre, si le petit orteil est recroquevillé, c'est déstabilisant ! J'explique alors les exercices qui peuvent être mis en œuvre pour favoriser ces appuis et une marche correcte.”

© L'Est républicain



© L'Est républicain

En observant les participants, Christine Duplessix (en rouge) a pu identifier chez chacun les choses à corriger pour “bien marcher”.

Tous les “D-Marcheurs” sont équipés d’un podomètre grâce auquel ils peuvent s’auto-évaluer et vérifier, via un site Internet dédié, qu’ils ont bien effectué le nombre de pas recommandé chaque jour, selon leur âge et leurs capacités, l’objectif étant de leur donner de bonnes habitudes. Lors de l’explication du fonctionnement du podomètre et de son initialisation, Christine Duplessix observe la marche de chacun pour identifier ce qui va... ou pas. “Souvent, le chaussage n’est pas adapté. Ou alors les gens ont un problème de lunettes qui glissent et, comme ce sont souvent des verres progressifs, l’œil ne peut se centrer correctement”, relève-t-elle. “En fonction de ce que je constate, j’explique à la personne quoi faire pour bien marcher, notamment en gardant la tête droite ou en utilisant ses bras à bon escient, dont le ballant joue un rôle essentiel en termes d’équilibre.”

Un changement de comportements

Le programme D-Marche rassemble à ce jour une communauté de quelque 6 200 adeptes qui peuvent participer, via le site Internet, à des challenges interactifs et collectifs. “C’est un outil efficace puisque, six mois après, 85 % des participants ont intégré la marche dans leurs habitudes”, apprécie Olivier Dailly. Ce que confirme Christine Duplessix qui constate, elle aussi, “un changement de comportements”. Même son de cloche chez Cloé Pillot-Tonnelier pour le programme “La Santé en mouvement”, après son déploiement à Sarreguemines (Moselle), au premier semestre 2015 : “Il ressort de notre enquête que, six mois après, 41 participants pratiquent une activité physique adaptée, contre 30 auparavant (+ 37 %) ; 62 % des personnes équipées d’un podomètre déclarent l’utiliser régulièrement, dont 38 % quotidiennement. Et un quart a intégré des groupes ou des structures pour la pratique d’une activité physique adaptée.” ■

[1] Pour en savoir plus : adal.fr/adal et d-marche.fr