

La marche, une démarche santé

Le centre socioculturel Le Forum incite les personnes âgées à marcher

Marcher pour se maintenir en bonne santé.

L'objectif de l'association « À la découverte de l'âge libre » (Adal) est clair. À travers son projet D-marche, elle sensibilise chacun et notamment les personnes retraitées à la pratique d'une activité physique, même minime telle que la marche, afin de garder la forme. Ayant pour mission d'accompagner le bon vieillissement des personnes retraitées, le centre socioculturel Le Forum a décidé d'expérimenter ce projet. « Lors du voyage seniors au Lavandou, à l'issue d'une conférence animée par un ostéopathe partenaire de l'association, 13 personnes ont reçu un kit contenant un podomètre. Ils ont pu calculer leur nombre de pas effectués chaque jour et évaluer leur progrès », explique Karl Charlot, animateur au Forum.

Perpétuer l'expérimentation

« Lors des sorties organisées par Le Forum, les personnes retraitées sont amenées à marcher et beaucoup sont heureuses de pratiquer cette activité physique », précise Karl. Le séjour au Lavandou n'a pas échappé à cette règle. Ceux qui avaient acquis un podomètre ont pu se familiariser avec le petit boîtier en observant le nombre de pas, de kilomètres effectués ou le nombre de calories perdues. Dans quelques semaines, les voyageurs se retrouveront autour d'un apéritif pour se raconter les souvenirs du sud de la France. L'Adal sera également au rendez-vous afin de rendre compte avec les détenteurs des podomètres de leur utilisation et de leur évolution. « L'objectif est de renouveler cette expérience. Après ce rendez-vous, d'autres points seront faits avec les marcheurs », ajoute l'animateur du Forum.

Bon pour garder la forme

Tous espèrent que les personnes retraitées prendront conscience de l'importance de la marche à pied et effectueront chaque jour plus de pas et plus de distances. Pratiquer une activité physique adaptée aux seniors telle que marcher procure de nombreux bienfaits. Cela limite les problèmes cardiovasculaires, améliore la souplesse, le sommeil, la digestion ou encore limite le phénomène de sarcopénie qui consiste en l'atrophie musculaire. Poussant à discuter et à réfléchir, la marche permet également de stimuler le cerveau et la mémoire. « Pas besoin d'avoir été

sportif. On peut se mettre à la marche tardivement et en constater rapidement les bénéfices », conclut Karl Charlot.

Renseignements : Projet « D-marche ». Centre socioculturel Le Forum, 59 avenue
du Docteur-Calmette.
Tél : 01 45 97 79 20.

Ce contenu a été extrait du site <http://www.villeneuve-le-roi.fr/>