



## Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
Nathalie Mauborgne, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
Odile Renaud-Levy, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, vice présidente de la FFAMCO  
Philippe VERGER, Directeur délégué au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges



---

### INTRODUCTION

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées âgées de 60 ans. Il est plus facile de trouver des activités qui, par leur régularité et leur variabilité, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer des activités physiques adaptées.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ».

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion de l'activité physique, psychologique et sociale.

Réaliser le projet de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en respectant leurs limites
- les maintenir en état de vigilance et de disponibilité
- entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

Ce projet Age en mouvement est également proposé à domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



### OBJECTIFS

**1 - Les patients et leur diversité :**  
Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de gymnastique douce pour les personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients ne sont pas vulnérables. Certains ont des capacités et des ressources qui leur permettent de bénéficier de séances d'activités physiques adaptées. C'est le cas pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les patients atteints de troubles de l'équilibre. Ces personnes ont un bon conditionnement physique et psychologique permettant d'entretenir ou d'améliorer leur autonomie.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on souhaite que tous les patients aient la possibilité d'améliorer la qualité de vie, prévenant l'appauvrissement et l'isolement des personnes âgées dépendantes et favorisant les échanges et la socialisation.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins séniors.

**2 - Les animateurs :**  
Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le fréquentement de clubs de leur activité. Ils ont une formation complète ou un complément d'activité leur est indispensable une fois la période de formation terminée. Cela-ci n'est pas destinée à la population générale.

Les animateurs doivent suivre une formation à la conduite des séances d'activités physiques adaptées auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des géographes, des gérontologues et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, orienter leurs activités et adapter les séances et redoubler de vigilance pour observer attentivement les réactions des groupes.

**3 - Les techniques d'évaluation de l'effort :**  
La séance d'activités physiques adaptées dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues peuvent être mises en train lors de progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont recommandés.

Il est préférable d'avoir un effet de l'activité physique. Cette séance passe par un mouvement, un effort et un repos suffisant. Il est possible d'utiliser un support musical (plein) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballons, bâtons...) à la fin pour faciliter le retour au repos en éliminant tout cours de chaque séance car on évite ainsi les exercices plus aléatoires, stimulés les résidents et facilite la relation avec les autres.

**4 - Les précautions :**  
L'accord des familles et l'avis du médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis du médecin coordonnateur ou l'avis d'un infirmier ou d'un aide-soignant de l'EHPAD ou de la famille et de l'avis du médecin traitant qui pourra valider ou non l'activité physique. Il est important de noter que si le patient ne peut pas aller à l'école de son domicile, il est préférable de ne pas aller à l'école de son domicile, travailler à leur domicile, leur dire d'arrêter quand il se sent fatigué.

Quant on fait faire des séances d'activités physiques adaptées à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire bouger les articulations. Il faut également protéger le rachis (des convulsions au lumbago). Il est important de ne pas pousser la tête en arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur font plaisir et de leur faire boire.

---

### METHODES

**Le déroulement d'une séance-type :**  
La séance se déroule en plusieurs temps :

**L'accueil :**  
C'est le moment pour s'installer, discuter.  
Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil.

**L'entraînement ou l'effort modéré :**  
- brouter les mains  
- déplier les articulations  
- faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins  
- planifier/ventiler avec les doigts  
- faire des pressions sur le bras/flexion/extension les mains  
- brouter l'arrière-bras jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang  
- brouter la nuque, les épaules du cou  
- brouter dans tous les sens  
- enrouler la tête de façon très lente, regarder sur le côté  
- lever les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort  
- dessiner une arc-boutant au-dessus de la tête  
- imaginer que l'on tient un volant pour se manoeuvrer/lever le pied qui dans son dos  
- imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'élever  
- lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant.

**Le corps de la séance :**  
- Les exercices suivants sont à faire assis :  
- faire travailler la courbe  
- lever les bras, les jambes, avancer les bras...  
- se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche  
- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire un tour  
- faire l'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras scissés tendus  
- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise  
- dessiner en rond par terre avec la pointe du pied.

- Des exercices sont réalisables à l'aide d'objets :  
- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête  
- croquer un journal avec les pieds  
- lever sur des bâtons  
- attraper une balle par terre, pieds nus  
- pousser un ballon gonflable avec un bâton  
- reproduire des lettres avec des brins de paille en plastique contenant du riz ou des petits cailloux.

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, adhésifs, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et étirements.



### RESULTATS

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur font plaisir. Le projet Age en mouvement doit braver ces résistances des EHPAD à proposer des activités physiques adaptées. Les séances ont été réalisées dans les EHPAD ou au domicile de personnes vulnérables. Elles ont permis de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour les séances de séances adaptées ont été réalisées auprès des personnes âgées dépendantes et leur famille afin qu'elles soient, afin de leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en respectant leurs limites.



### CONCLUSION

Le projet Age en mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'apporter dans une démarche d'animation de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors particulièrement ces séances permettent de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été réalisé par la France pour être présenté comme action piloté au niveau Européen (Projet PASSEO).

### BIBLIOGRAPHIE :

FABRE C., TRAVINELA C. and MUGGER P.  
- Effet de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le conditionnement physique et la fonction cognitive et la prise médicamenteuse  
Volume 18, Issue 4, avril 2003, pages 198-209

**MEYER S.**  
- Le projet Age en mouvement, une action innovante pour la dépendance  
Préprints des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

**FORNIU V.**  
- Accompagnement en gérontologie : participants à l'âge ?  
La revue française de gérontologie et de gériatrie, mars 2007, tome XXV, n° 123

**AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE**  
- Mécanismes de la certification des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile  
Gérontologie, tome 127-36, 2005

---

## L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
Nathalie Mauborgne, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
Odile Renaud-Levy, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, vice présidente de la FFAMCO  
Aline Bertin, chargée de mission au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges  
Philippe VERGER, Directeur délégué au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges

---

### Introduction

L'URSG a pour but de proposer aux résidents des EHPAD présentant une pathologie aiguë de la prendre en charge directement évitant ainsi le passage aux urgences et le retard dans le traitement le plus efficace. Les EHPAD ne possèdent pas 24h/24 sur place d'IDE. La prise en soins de patients présentant une pathologie diagnostiquée est souvent rendue aléatoire (perfusions, surveillance, paramètres vitaux, applications de protocoles...). Ainsi, l'URSG propose à ces résidents une entrée dans la journée (validée par un FAX) pour prendre au plus tôt en charge ces patients âgés fragiles leur permettant ainsi un maximum de chances pour préserver leur potentiel restant.

### Objectifs

Eviter les urgences aux personnes âgées  
Augmenter leurs chances de guérison après une pathologie aiguë diagnostiquée

### Description de l'opération

Le constat du passage aux urgences des patients d'EHPAD en « urgence dépassée » pour des pathologies aiguës a amené la conception de l'URSG.

D'abord proposée à titre expérimental de 5 lits de SSR aux médecins coordonnateurs et aux EHPAD du Limousin, cette unité s'est vu pérennisée en avril 2009 sur 15 lits.

### Activité 2010 de l'URSG

	Journées-lits	Entrées	Journées	DMS
Janvier	465	23	390	16,96
Février	420	14	318	22,71
Mars	465	20	288	14,40
Avril	450	25	365	14,60
Mai	465	16	397	24,81
Juin	450	23	386	16,78
Juillet	465	14	218	15,57
AOût	465	19	266	14,00
Septembre	450	15	245	16,33
Octobre	465	13	216	16,62
Novembre	450	13	259	19,92
Décembre	465	13	351	27,00

### Conclusion

Le succès de ce projet a été reconnu en Limousin puisque l'ARS de cette région a proposé de développer l'URSG sur les trois départements. (Creuse, Corrèze, Haute-Vienne)

### Bibliographie

Une solution dans la prise en charge des résidents d'EHPAD  
Revue de gériatrie tome 36, n°4, avril 2011

Auteurs : Stéphane Meyer, Philippe Verger, Aline Bertin, Sophie Peyrichou



