

Prévention : Faites ou faites faire de l'Activité Physique Adaptée aux seniors !

En novembre 2013, notre [Newsletter](#) vous présentait cette discipline, l'**Activité Physique Adaptée (APA)**, qui repose sur l'utilisation adaptée d'exercices physiques aux capacités de la personne. Elle est donc accessible à toute personne quels que soient ses limites et son niveau d'incapacité, à des fins de prévention, de rééducation, d'autonomie et de bien-être. D'où son intérêt pour les seniors pour préserver son capital Autonomie !

Dans le cadre d'un pilote préfigurateur du projet Autonom@Dom[®] (plateforme de télé-santé, lancée par le Conseil Général de l'Isère et ses partenaires), des ateliers ont été mis en place en 2013-2014 pour 4 mois, sur les communes de **Claix, Eybens et Grenoble** avec la particularité d'**associer des séances en collectif et en individuel au domicile pour tester la faisabilité et l'efficacité d'un coaching à domicile par internet**. En effet, un atelier collectif d'1 heure par semaine n'est pas suffisant : les recommandations de l'OMS préconisent 2,5h d'activités physiques par semaine. Les participants ont donc été invités à continuer les exercices à domicile de 2 façons différentes :

- certains recevaient leur programme d'exercices sous forme papier, à la fin de la séance (groupe témoin)
- d'autres le recevaient **par internet** et pouvaient interagir avec leur coach (groupe télé-suivi)



AGENDA

4 nov : BiVACS 1^{ère} séance au TASDA sur la déficience auditive : [Inscrivez-vous !](#)

6 nov : Forum « Lien d'accompagnement et nouvelles technologies Positionnement éthique et Qualité », [URIOPS](#), Lyon

20 nov : Forum Les rencontres de la Forme Ag2R LA MONDIALE Grenoble Alpeexpo

24 nov : Journées Annuelles de la [SFTAG](#), Paris

26 nov : Tour de France Numérique Santé - Rhône Alpes, [Lyon](#)

29 nov : Qualité de Vie et Vieillesse, journée [Arc2](#), Lyon

Une évaluation du télé-suivi

Elle a été menée en partenariat avec la Ligue Rhône-Alpes APA Concept, les laboratoires AGIM, HP2 et SENS de l'Université Joseph Fourier de Grenoble et la Structure Fédérative de Recherche Sport – Exercice – Motricité pour quantifier l'évolution des capacités physiques et l'appropriation du Bien Vieillir des participants (60 seniors ; moyenne d'âge : 76 ans).

Après 4 mois de séances hebdomadaires, les principaux résultats sont les suivants :

- On constate l'importance des séances collectives pour le lien social
- Tous ont amélioré leurs capacités musculaires et leur habilité motrice. Tous ont ressenti les bienfaits physiques.
- On note une **meilleure participation aux séances à domicile** du groupe télé-suivi et donc une **plus-value sensible** en ce qui concerne **l'équilibre, la souplesse, l'habileté motrice, la force, la motivation intrinsèque et la qualité de vie**.

Le télé-suivi a véritablement incité et facilité la pratique à domicile ! Nos travaux vont se poursuivre sur le modèle économique et la généralisation de ce type d'offre ...

Verbatim

« D'habitude tous les hivers je vais chez le kiné, cette année je n'en ai pas eu besoin »

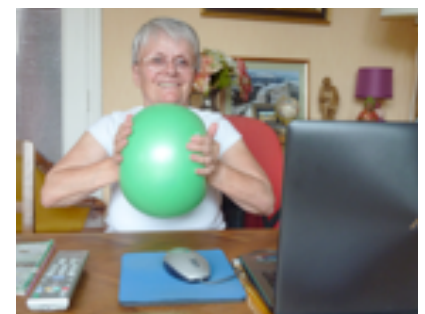
« Je peux m'habiller debout ! »

« J'ai repris le goût de l'effort »

« Cela m'améliore car je monte plus facilement mes 4 étages, sans l'ascenseur »

« J'ai repris les transports en commun pour aller faire mes courses »

« Un gain d'argent pour la Sécurité Sociale, et les caisses, car le cours soigne la santé et le psychologique »



© Tribune Santé