

ACTIDUO : Réaliser une activité simple à deux

Pourquoi avoir créé ACTIDUO ?

L'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans les pays occidentaux, allant jusqu'à être reconnue comme une véritable « pandémie » (Ding et al., 2016). Elle est également considérée comme un facteur de morbidité et de mortalité prématurée, favorisant l'apparition de nombreuses maladies non-transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer, dépression, etc.) (Ekelund et al., 2016; Lee et al., 2012; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Elle serait responsable de 10 % des décès évitables en Europe (soit environ 5.3 millions de décès dans le monde chaque année, contre 5.1 millions pour le tabagisme) (Lee et al., 2012; World Health Organization, 2010).

Les comportements sédentaires correspondent aux activités ne provoquant pas d'augmentation substantielle de la dépense énergétique par rapport à l'état de repos (e.g. les activités passives qui se déroulent derrière un écran (télévision, ordinateur, etc.)) (Mouton & Cloes, 2006). Si la part de ces activités devient majoritaire dans la vie de l'individu, et que celui-ci ne pratique pas d'activité physique, celles-ci deviennent alors néfastes pour sa santé (Nilsson, Wahlin-Larsson, & Kadi, 2017; Stubbs, Williams, Gaughran, & Craig, 2016). Par exemple, une personne âgée va perdre environ 10 à 15 % de sa force musculaire par semaine d'immobilisation, 30 à 45 % en 3 semaines de lit (Gineste & Pellissier, 2007). **La pratique d'une AP régulière est donc primordiale dans la quête du maintien de l'autonomie.**

En cette période de confinement, l'enjeu sanitaire est d'apporter des solutions pour faire face au confinement en chambre afin de maintenir une activité pour contrebalancer les effets délétères de la sédentarité chez la personne âgée et **notamment une activité physique**. En effet, depuis début avril le confinement en chambre quasi généralisé dans tous les EHPAD en France entraîne une nette diminution du niveau d'activités physiques chez les résidents. La personne bouge moins, se déplace moins, dépense moins d'énergie et par conséquent, est moins sollicitée musculairement. Cette sédentarité amène inéluctablement vers une augmentation du risque de chute et de surcroît de fractures chez les résidents les plus fragiles. Dans ce sens, l'activité physique pratiquée de façon régulière produit des bénéfices importants sur la santé physique des personnes âgées et participe au maintien de l'autonomie et à l'augmentation de la longévité (Erikssen et al., 1998), et ce même chez les aînés qui présentent des difficultés au plan de la mobilité (Hirvensalo, Rantanen, & Heikkinen, 2000). Les personnes âgées les plus actives physiquement auraient un plus faible taux de mortalité toutes causes confondues (cardiopathies coronariennes, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, cancer du côlon et du sein, obésité, anxiété, dépression (Rippe & Angelopoulos, 2010)), une plus grande capacité cardiorespiratoire et musculaire, une masse corporelle et une répartition des tissus plus saines, une meilleure santé fonctionnelle, moins de risque de chuter et de meilleures fonctions cognitives (World Health Organization, 2010). Ainsi, Blain, Vuillemin, Blain, & Jeandel, (2000) rappellent qu'il est empiriquement démontré que « l'activité physique adaptée aux spécificités physiologiques de l'individu âgé, augmente la longévité, retarde la dépendance et améliore donc la qualité de vie aux âges tardifs ». Des gains sur la santé mentale ont aussi été documentés, avec un impact positif sur le sentiment de bien-être et une réduction du stress, des troubles anxieux et des symptômes dépressifs et une meilleure qualité du sommeil (Inserm, 2008).



ACTIDUO : Réaliser une activité simple à deux

Actiduo est une série de vidéos réalisées par notre équipe pluridisciplinaire de rééducateurs (professionnels en activité physique adaptée, kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens) spécialisés en gérontologie. Chaque vidéo reprend une séance d'activités physiques de 30min à partager entre un soignant ou un autre professionnel de proximité (ASH, animateur...) et le résident. La séance est, par conséquent, suffisamment simplifiée pour que le professionnel « animateur » soit totalement guidé dans l'activité.

La séance comprend 3 temps :

1. **L'échauffement**, chaque articulation est mobilisée de manière lente et douce.
2. Les **exercices spécifiques** (sensori-moteur, tonification musculaire...)
3. La **détente** (auto-massage, respiration simple...)

La particularité d'ActiDuo est la réalisation de l'activité en DUO, c'est-à-dire, que chaque exercice doit être réalisé à deux, face à face. Dans ce sens, notre équipe a pensé des exercices dans un double intérêt : la prévention des risques professionnels et l'activité physique de la personne bénéficiaire.



Objectifs :

- Lutter contre la sédentarité des personnes âgées.
- Créer un moment convivial entre un soignant et la personne.
- Prévenir les risques professionnels par des exercices simples.

Méthodes :

- Réaliser une séance de 30min en DUO face à face sur une chaise :
- Installer le fichier vidéo sur une clé USB.
- Le connecter à la TV de la chambre de la personne.
- Laisser vous guider par la musique et l'enchaînement des exercices.

Résultats :

Physiques et physiologiques :

- Maintien de l'autonomie fonctionnelle
- Limitation des risques cutanées (escarres...)
- Lutte contre la sarcopénie

Psycho-sociaux :

- Partager un moment convivial avec le professionnel de proximité

Organisationnel :

Proposer un nouveau rôle de mise en activité aux professionnels des EHPAD.