

3<sup>ème</sup> Colloque national spécialisé GERONTOLOGIE CH



# *Activité physique en EMS malgré les douleurs*

Par Thomas Bugnon







# Professionnel en Activités Physiques Adaptées et Santé



(2016)



(2017)



(2019)

+

Beaucoup d'apprentissages informels (marketing, gestion d'entreprise, réadaptation, etc.)

L'activité physique est l'un des meilleurs « médicaments naturels »



Hop Santé accompagne les 40+ à profiter du plaisir de  
bouger dans un corps sans douleur, fort et agile!

# Les activités de Hop Santé



Structure de Sport-Santé (Romont)



Programme « Hop Santé en EMS »

+

Accompagnement à distance (eCoaching)

# Étude clinique



UNIL | Université de Lausanne

MÉMOIRE

Effets d'une Activité Physique Adaptée sur le contrôle postural statique et dynamique de résidents en établissement médico-social: étude exploratoire de 8 semaines dans le Réseau Santé de la Glâne (Canton de Fribourg, Suisse).

Thomas Bugnon

*Prof. Francis Degache (Directeur)*

*Chercheur associé et chargé d'enseignement à l'ISSUL*

*Professeur associé à la Haute école de santé Vaud*

*Prof. Vincent Gremeaux (Expert)*

*Professeur associé à l'Université de Lausanne*

*Médecin chef - département de l'appareil locomoteur du CHUV*

# Chef du projet «Ça bouge dans les EMS!»

Transformer le quotidien en exercice: l'idée de Thomas Bugnon reçoit un appui national



Le lever de chaise fait partie des gestes que l'on peut fortifier, par le biais des activités physiques adaptées que Thomas Bugnon (T-shirt orange) organise pour les pensionnaires du Foyer de Bouleyres. Alain Wicht

## La bougeotte colonise les EMS

« STÉPHANE SANCHEZ

haut le panier et veille à l'équilibre des basketteuses.

«C'est super! Je n'ai pas trop de courbatures. Et je refais certains exercices en dehors du cours. C'est bien pour mes an-

**Prévention** » Foyer de Bouleyres, Bulle, hier à 11 h. Quatre résidentes et un résident, assis

activités adaptées remobilisent les capacités des résidents et freinent la dégradation de leur condition physique. Une dégradation souvent accentuée par le fait qu'ils voient 90% de leur

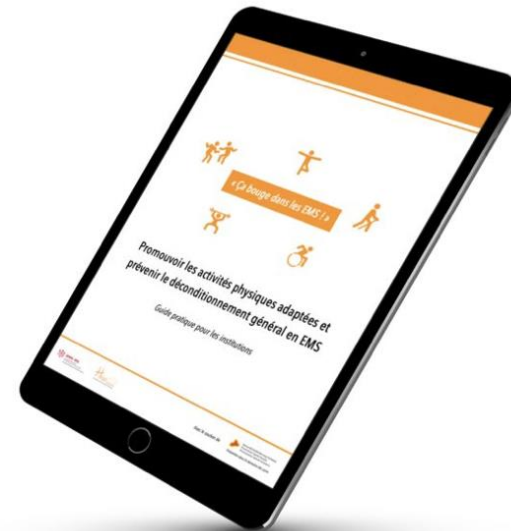
des représentants de tous les secteurs – soins, animation, direction –, nous allons voir comment transformer chaque moment du quotidien en opportunité pour les résidents



AFISA-VFAS



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Guide pratique pour les institutions à télécharger sur

[www.hopsante.ch/ems](http://www.hopsante.ch/ems)

# L'importance de l'activité physique en EMS





L'OMS considère la sédentarité comme le 4<sup>ème</sup> facteur de risque de décès dans le monde.

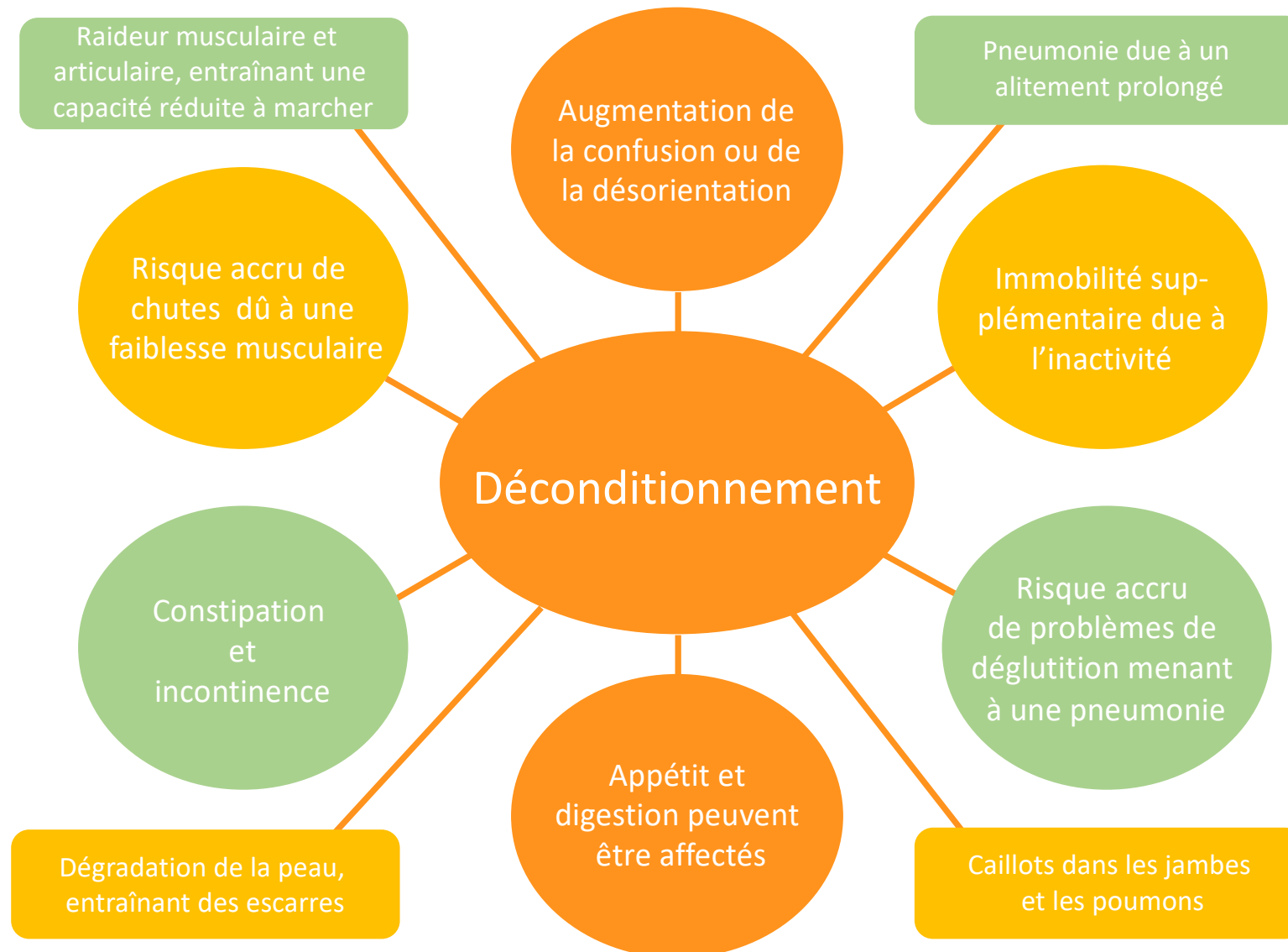
Les personnes âgées en institution passent ...

**94%** de leur temps assises ou couchées.

(MacRae et al., 1996)  
(den Ouden et al., 2015)

## IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Conséquences du déconditionnement





## IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enjeu principal en EMS

Personne âgée en EMS

Santé altérée due au manque de mouvement  
et au vieillissement naturel et pathologique



Vulnérabilités associées

Désadaptation à l'effort

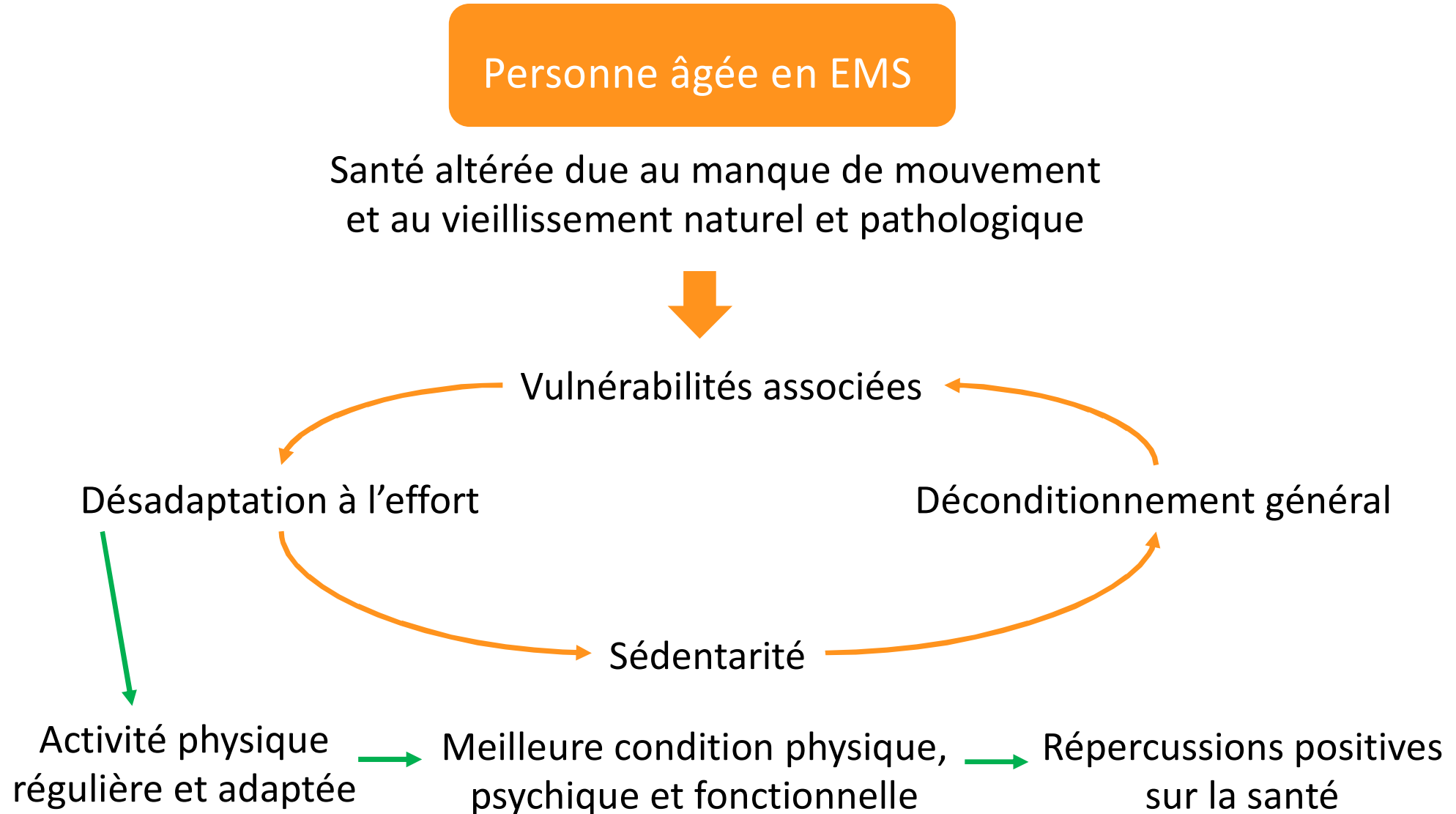
Déconditionnement général

Sédentarité

Activité physique  
régulière et adaptée

Meilleure condition physique,  
psychique et fonctionnelle

Répercussions positives  
sur la santé





## IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Définition

*L'activité physique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique »*

L'activité physique est l'un des meilleurs «médicament naturel» et doit être considérée comme un soin à part entière !

## IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement pour contrer la dégradation naturelle du corps

« Toutes les parties du corps qui remplissent une fonction sont saines, bien développées et vieillissent plus lentement si elles sont sollicitées avec mesure et exercées à des travaux dont on a l'habitude. Mais si elles ne sont pas utilisées et sont indolentes, elles tendent à devenir malades, se développent mal et vieillissent prématurément. »

Hippocrate, env. 400 ans av. J.-C.

L'être humain est fait  
pour bouger et ceci à  
tout âge!

=

Le repos n'est pas la  
solution!

## IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bénéfices spécifiques chez la personne âgée en EMS

Les bienfaits de toute activité physique sont nombreux. Pour les personnes âgées en EMS, elle permet de... :

- Lutter contre la perte de masse et force musculaire (sarcopénie) et de masse osseuse ;
- Prévenir le déclin cognitif, la baisse des capacités fonctionnelles et les maladies chroniques ;
- Améliorer le sommeil, l'appétit, la digestion, l'estime et la confiance en soi ;
- Activer les fonctions physiques les plus importantes du corps humain (mobilité articulaire, marche, puissance musculaire, équilibre, endurance, coordination, etc.) ;
- Améliorer l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne ;
- Diminuer le stress, l'anxiété, la dépression, les douleurs ainsi que le risque de chute et les conséquences négatives qui s'en suivent.



## IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bénéfices spécifiques chez la personne âgée en EMS

L'idée n'est pas d'ajouter  
des années de vie, mais de  
la vie aux années !



Les recommandations en termes d'activité physique pour les personnes âgées de 65 ans s'appliquent aux résidents de votre établissement :

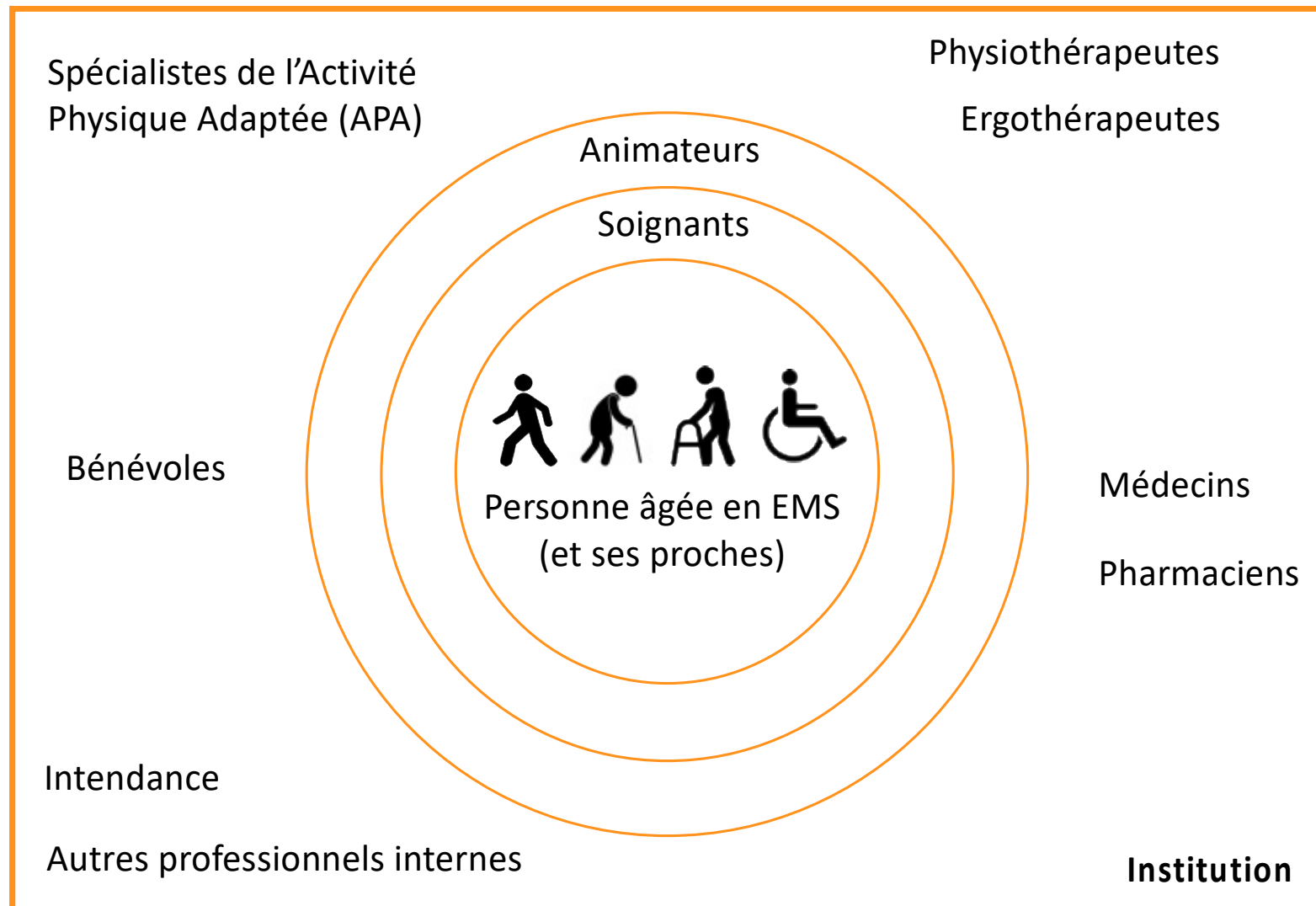
- Mouvement quotidien de 30 minutes pendant **au moins 10 minutes** consécutives ;
- Interruptions **aussi fréquentes que possibles** des périodes assises prolongées ;
- Exercices de renforcement musculaire des principaux muscles **au moins 2 jours** par semaine ;
- Exercices d'équilibre pour prévenir les chutes **au moins 3 jours** par semaine.

Transformer le quotidien des  
résidents en exercice



## TRANSFORMER LE QUOTIDIEN EN EXERCICE

Une approche globale pour favoriser le mouvement.



# Quel dispositif mettre en place concrètement?

Des étapes simples pour répondre aux besoins des personnes âgées en EMS

1 GESTES ADAPTÉS AU QUOTIDIEN

2 DÉPLACEMENTS ET TRANSFERTS

3 MOBILISATION ET LEVERS DE CHAISE

4 TEMPS DE SÉDENTARITÉ

5 ÉCHAUFFEMENT MATINAL

6 PROGRAMME APA

7 ANIMATIONS « SPORTIVES »

8 ENVIRONNEMENT ET ÉQUIPEMENT

9 ÉVALUATION ET SUIVI



TAKE «HOP» MESSAGE

## TAKE HOP MESSAGE

Ce qu'il faut retenir

- Enjeu principal: lutter contre le cercle vicieux du déconditionnement
- Activité physique = effets préventifs et thérapeutiques
- Importance de l'interprofessionnalité pour augmenter l'AP en EMS
- « Laisser faire » ou « faire avec », et limiter au maximum le « faire à la place » = AUTONOMIE (ne pas surprotéger, ni infantiliser)
- Saisir chaque opportunité au quotidien pour favoriser le mouvement
- PLAISIR de bouger
- Bénéfices +++ (personnes âgées, collaborateurs et institutions)



# Merci de votre attention



## Contact

Thomas Bugnon

[info@hopsante.ch](mailto:info@hopsante.ch)

077 510 54 45