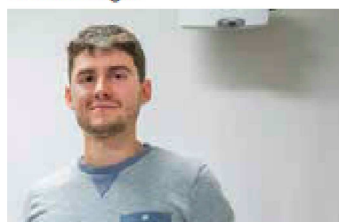


# Chez les seniors, activité physique et amusement font bon ménage

En vieillissant, notre capacité à faire deux choses à la fois diminue et le risque de chute augmente. Une étude portée par la ville et l'Université vise à démontrer qu'avec de l'entraînement, ce risque peut diminuer. Tout un programme.

Avec l'avancement en âge, la lutte contre la perte d'autonomie est un enjeu de santé publique à plus d'un titre. C'est dans ce cadre que Matthieu Gallou-Guyot a été recruté par la Ville en qualité de salarié doctorant (Contrat CIFRE - Doctorat en alternance) - Un statut particulier qui associe la collectivité, le laboratoire HAVAE de l'Université de Limoges (EA 6310) et l'agence nationale recherche et technologie.



**Plus ludique pour adhérer**  
D'un côté, un jeune kiné qui s'engage aujourd'hui dans un **programme de recherche destiné à montrer combien la pratique ludique d'une activité physique peut susciter l'adhésion des seniors.**

De l'autre, la Ville qui, par l'utilisation d'un outil innovant, va promouvoir la santé par l'activité physique auprès des seniors.

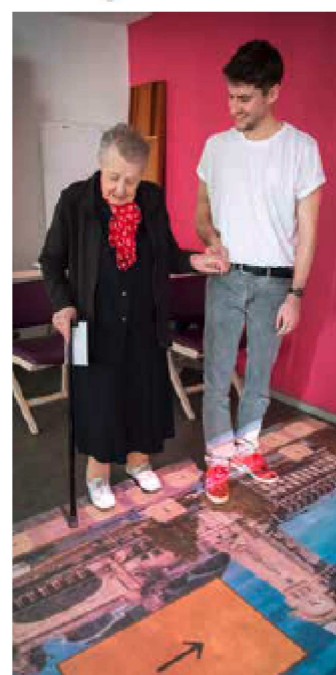
## Éviter les chutes

La finalité du projet est de vérifier si avec un entraînement physique adapté, la capacité des personnes vieillissantes à faire deux choses à la fois peut s'entretenir.

Comme l'explique Matthieu Gallou-Guyot, « tel un ordinateur, le cerveau se sert de mémoire vive pour chacune des tâches qu'un individu doit accomplir.

Faire deux choses à la fois est compliqué chez les seniors et lorsqu'il s'agit de mobilité, de la marche notamment, le risque de chute augmente plus les tâches se multiplient.

L'autre problématique que nous voulons aborder est l'adhésion des seniors à la pratique assidue d'une activité physique adaptée. Bien souvent, l'ennui les pousse à abandonner. Le jeu que nous allons créer leur donnera certainement envie de bouger et de recommencer » (Voir encadré).



Le programme de recherche INCOME permettra de déterminer si s'entraîner à faire deux choses à la fois permet de favoriser la mobilité des aînés. Le jeu qui est en cours de création et de test propose aux seniors de suivre les instructions affichées par les flèches projetées au sol et bouger pour pratiquer une activité physique, tout cela en lien avec le patrimoine local pour susciter l'intérêt.

## Un serious game\* bien sympa

À partir de ces constats, le projet INCOME, vise à démontrer que grâce à des outils ludiques, les seniors seront demandeurs et entraîneront ainsi leur cerveau à accomplir des tâches multiples. « C'est la promotion de la santé par l'activité physique », explique Élisabeth Labbé, du service santé vie sociale à la Ville. Concrètement, l'étude prévoit d'analyser les conséquences de l'activité physique chez les seniors au moyen d'un jeu, qui aura comme toile de fond le patrimoine de Limoges.

**Le principe** : se déplacer sur une image projetée pour rallier une série de lieux selon les indications données. Il s'agit d'un jeu coopératif qui sollicitera bien des cellules grises chez les différents joueurs.

Comme toute étude, les évaluations mettront en balance deux groupes, l'un témoin qui ne participera donc pas à l'expérimentation et fera de la gymnastique classique et l'autre qui prendra part au jeu. « Nous prévoyons d'inclure une cinquantaine de personnes », précise Matthieu. « Nous pourrions ainsi comparer les résultats selon les publics et comprendre quels sont les bénéfices de telle ou telle activité physique. » \*jeu sérieux

## Une phase de test d'abord

Testé dans les résidences autonomie municipales et auprès de certains résidents des EHPAD de la Ville, cette étude s'inscrit dans la même dynamique que les activités physiques ludiques qui ont déjà été proposées comme le Wii Bowling.

« Mais dans ce cadre précis, l'objet est aussi d'étudier combien et comment l'activité physique est bénéfique pour les seniors. C'est pour cela que le projet mobilise des partenaires tels : l'institut d'ingénierie informatique de Limoges (3iL) - Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - l'institut limousin de formation aux métiers de la réadaptation (ILFOMER) », ajoute Élisabeth Labbé, qui accompagne ce projet pour la Ville.