



## Un senior subit des changements mais la méthode Pilates peut améliorer la situation...

Sur le plan physiologique et psychologique : c'est le **processus naturel et inévitable du vieillissement** et sont concernés le système musculo-squelettique, proprioceptif, cardiorespiratoire/cardiovasculaire, cognitif, et cela se répercute sur le quotidien de la vie. **C'est ainsi que des articles sérieux scientifiques se sont intéressés à la pratique régulière de la méthode Pilates sur une population de seniors en bonne forme et sédentaires.**

Une diminution des capacités perceptivo-motrices, telles que la concentration, la vitesse de réaction s'observe. L'activité physique est un élément pouvant retarder les effets du vieillissement cognitif dont **la concentration est citée qui permet de lier le corps et l'esprit et qui fait partie des 6 principes fondamentaux de la méthode de Joseph Pilates, son génial créateur.**

**Si l'on regarde du côté de la qualité de vie**, une étude propose un programme Pilates de 8 semaines avec une fréquence de 2 fois par semaine d'exercices de la méthode qui souligne une meilleure qualité de vie chez des femmes âgées saines. Un entraînement Pilates de 6 mois, améliore l'humeur, la qualité du sommeil pour des seniors sains.



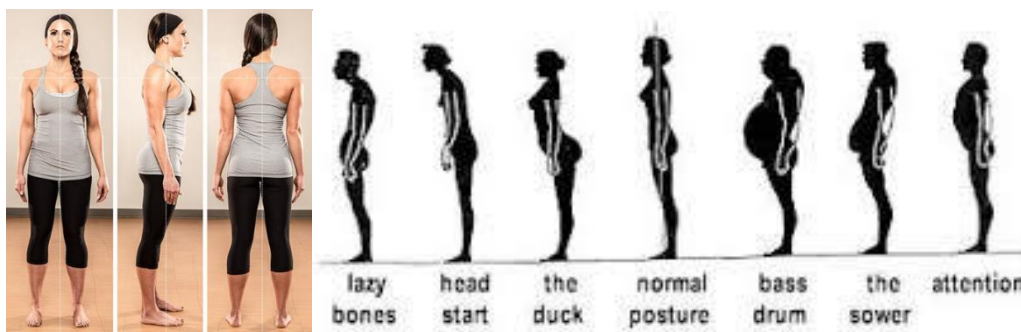
**Si l'on parle de puissance musculaire**, un sujet âgé perd de sa puissance musculaire (la capacité de contracter un muscle avec force en peu de temps,) ce qui perturbe ses capacités fonctionnelles comme marcher, monter les escaliers, se lever d'une chaise. Il y a une augmentation de la fatigabilité due à la diminution des fibres de type II (dites rapides). Une étude a démontré qu'un entraînement d'exercices Pilates sur une durée de 8 semaines, à raison de 2 fois par semaine avec des femmes âgées saines améliore de manière significative leur autonomie.



**A propos de la force musculaire**, un individu atteint sa force maximale à 30 ans, puis celle-ci décroît avec l'âge ; 10 à 15% par décennie particulièrement au niveau des biceps et des fléchisseurs de genou. (2/3 femmes et 1/4 hommes de + de 70 ans sont en difficulté pour soulever une charge de 4 Kg. La personne âgée perd de la force et de résistance à l'effort. Ce qui se répercute dans les gestes de la vie courante par exemple, pour dévisser le couvercle des pots, ou pour faire le ménage. Là encore, un entraînement d'exercices Pilates d'une durée de 12 semaines à raison de 2 séances par semaine d'1 heure chacune a démontré une amélioration de la force.



**Si l'on parle de maintien et de posture**, en vieillissant la colonne vertébrale se voûte en raison d'une atrophie des muscles du dos ce qui conduit à un mauvais maintien postural. La méthode Pilates qualifiée de rééducation et de posturale améliore sensiblement ce tassement du dos et permet de gagner une position assise de meilleure qualité (diminution de la flexion thoracique et augmentation de l'extension lombaire).



**Parlons de notre Système cardio-respiratoire**, les capacités physiques du sénior sédentaire diminuent à cause de la capacité respiratoire diminuée se caractérisant par essoufflement rapide à l'effort (perte d'autonomie) engendrée par l'atrophie des muscles respiratoire (élasticité de la cage thoracique). Un entraînement régulier permet de maintenir des capacités ventilatoires à l'effort en bonne état. On retrouve également la respiration dans les 6 éléments fondamentaux de la méthode. Ce principe essentiel permet de redonner du sens à cette capacité pulmonaire.

**Et qu'en est-il de la souplesse**, l'âge nous conduit à une certaine raideur musculaire, nous réduit l'amplitude du mouvement et une diminution de la souplesse articulaire. Les gestes et mouvements sont à la fois moins précis, moins amples et perdent de l'efficacité. Etirer nos muscles devient bien difficile, la souplesse se perd ainsi que l'amplitude des mouvements et ces observations modifient la posture corporelle. La pratique régulière d'exercices Pilates de faible intensité sur une durée de 12 semaines à raison de 2 fois par semaine permet d'améliorer la flexibilité.

**Regardons la masse musculaire**, elle diminue de 50% avec l'âge entre 20 et 80 ans. En l'absence d'activité physique liée à l'âge des années qui passent, les fibres musculaires diminuent en nombre et en volume (remplacées par du tissu graisseux et conjonctif) surtout sur les membres inférieurs et les ceintures scapulaire et pelvienne, provoquant

une sarcopénie (fonte musculaire). L'endurance musculaire devient difficile.



**Un point important concerne l'équilibre**, qui résulte du fonctionnement harmonieux de trois systèmes : vestibulaire, visuel et proprioceptif. Ces systèmes sont altérés avec l'âge et surtout en l'absence de pratique physique et/ou sportive mettant en cause l'autonomie du senior. Le risque de chute chez le sujet vieillissant augmente sensiblement. Des nombreuses études randomisées montrent une diminution des chutes suites à un programme d'exercice au moins 2 fois par semaine axés sur l'équilibre, la marche et le renforcement musculaire.



**Des solutions naturelles contre le mal de dos : l'acupuncture efficace sur les douleurs lombaires des personnes âgées**



**L'acupuncture est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise à renforcer les processus d'autorégulation et de guérison qui fonctionnent mal lorsque l'organisme subit une agression. La stimulation de certains points d'acupuncture – souvent par des aiguilles – permet de traiter différents problèmes, dont les maux de dos.**

Un regroupement de 32 études réalisé en 2013 a tenté d'évaluer l'efficacité de l'acupuncture sur la lombalgie. De manière générale, l'acupuncture permet de réduire significativement les douleurs ressenties par les patients, comparativement à son équivalent placebo. Lorsqu'il s'agit de la comparer à des médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, analgésiques) et au traitement d'usage, des différences étaient perceptibles mais d'ampleur trop faible pour constituer une preuve clinique de la supériorité de l'acupuncture sur les traitements conventionnels.

**L'acupuncture a également été étudiée plus précisément chez des personnes âgées lors d'une étude réalisée en 2014 pour son efficacité sur les maux de dos et les douleurs au genou.** 32 patients (24 femmes et 8 hommes) âgés en moyenne de 69 ans pour les femmes et de 73 ans pour les hommes ont reçu 10 séances d'acupuncture, à raison d'une séance tous les 2 jours. **Les résultats ont montré que les douleurs lombaires avaient été considérablement réduites.**

