

Oxygéner le cerveau et le corps des seniors

L'Association nationale sports et médecine de Brive lance à partir de décembre un atelier, « La tête et les jambes », réservé aux seniors désireux de dégourdir leur corps et leur cerveau. L'originalité : faire du sport adapté à ses besoins avec un suivi médical.

A PRÈS avoir réussi à faire bouger les personnes ayant des problèmes de poids, l'ANSEM, Association nationale sports et médecine (1), qui a son siège à Brive mais œuvre également à Limoges, s'apprête à faire de même pour les seniors, à partir de 50 ans.

Fidèle à ses méthodes thérapeutiques, elle prône une activité physique régulière pour résoudre les problèmes de santé : la surcharge pondérale, l'asthme, le mal de dos...

En créant un nouvel atelier, « La tête et les jambes », l'association veut élargir le champ d'action de certains seniors, dont le corps avec l'âge se transforme, voit ses capacités

physiques se réduire. Ce nouveau programme pour les « seniors » propose d'oxygéner le cerveau et le corps, par des activités cérébrales et physiques.

L'atelier « gym cerveau », dirigé par une neuropsychologue, fera travailler la mémoire et l'esprit à travers divers tests, d'exercices cérébraux de perception et de logique. La partie physique aura pour but de réadapter le corps à l'effort, de développer les capacités cardio-respiratoires.

DÉLOGER DU FAUTEUIL

L'association vise plus particulièrement les personnes qui ne font plus d'effort physique,

qui sont donc de plus en plus « rouillées ». « On voudrait débarrasser ces personnes-là de leur fauteuil, précise le médecin coordonnateur des stages Jean-Philippe Courtade, en leur proposant de refaire travailler leur corps... en douceur.

En même temps, on espère prolonger leur vie sociale, les inciter à sortir, à retrouver le plaisir de bouger... ne serait-ce que dans leurs tâches quotidiennes, ou dans leurs loisirs.

L'idée d'utiliser le sport pour donner un peu de « pêche » n'est pas nouvelle. L'originalité et l'intérêt de cette démarche est qu'elle s'accompagne d'un suivi médical et que les exercices physiques sont adaptés

suivant les problèmes de chacun : de dos, d'arthrose, de vessie...

Chaque candidat devra au préalable établir avec le docteur un bilan de santé, afin de fixer les objectifs à atteindre qui seront établis sur un an, à raison d'une ou deux heures par semaine.

L'atelier « La tête et les jambes » devrait démarrer la semaine prochaine (2). L'ANSEM attend donc toutes les personnes désireuses de regagner un peu de jeunesse par l'effort. Parallèlement, les ateliers, « Perdre pour gagner » de l'ANSEM, se poursuivent pour aider les personnes ayant des surcharges pondérales à perdre du poids.



L'ANSEM prône le sport pour avoir la « pêche ».

La prochaine session démarrera début janvier pour une durée six mois, et leurs réunions d'informations auront lieu mercredi 7 et lundi 11 janvier au siège de l'ANSEM à 20 h 30.

(1) Association nationale sports et médecine, 4 bis, rue Jules-Vialle à Brive, 05.55.24.20.78.

(2) L'adhésion à l'année est de 1.385 F.