

«La vie est mouvement, le mouvement est la vie»

Engagé depuis février 2021 au centre d'accueil temporaire (CAT) «l'Etoile» de la Fondation Clémence, sis à l'avenue d'Echallens 126, Lucas Doy, 27 ans, favorise et encourage le mouvement auprès des seniors.

Passionné et convaincu par les bienfaits de l'activité physique dont le sport, Lucas a d'abord suivi une formation d'assistant socio-éducatif, puis un Bachelor en tant qu'éducateur social et actuellement est sur le point de terminer un Master en activité physique adaptée et santé.

Il commence par m'expliquer une notion importante dans son métier : l'activité physique et le sport ne sont pas à confondre. L'OMS définit l'activité physique comme «tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique». Ainsi lorsqu'on balance sa jambe d'avant en arrière, nous sommes déjà en train de pratiquer une activité physique. Le sport, lui, se définit notamment par des règles, des normes, des procédures et un but défini.

En tant que maître en activité physique adaptée et santé, Lucas va porter une attention particulière au mouvement dans sa globalité. Quant à la notion «adaptée» elle fait référence à l'ajustement aux capacités de chaque individu. Ici au CAT, Lucas a à cœur de promouvoir ainsi que de préserver la santé des personnes âgées. Toute cellule ou système qui est figé est amené à périr, c'est le mouvement qui crée la vie et la vie qui crée le mouvement !

En vieillissant, trois aspects de notre santé physique, mentale et sociale tendent à se détériorer. Sur le plan physique, notre corps change, les tissus musculaires s'atrophient, les cellules perdent leur capacité à se diviser et les os se fragilisent. Quant au mental, les capacités cognitives diminuent également en raison de l'âge. Finalement, sur le plan social, les interactions ont

tendance à se réduire en raison des différents parcours de vie, de l'isolement ainsi que des décès. Bienheureusement l'activité physique permet de retarder la vitesse et l'intensité de ces pertes de capacités. Mais encore, elle peut aller jusqu'à améliorer certaines capacités ! En proposant des suites de mouvements rythmés, sur une musique

Grâce à ses méthodes, Lucas parvient à faire de l'individuel dans le groupe et répondre aux besoins de chacun. Par les exercices proposés, il cherche à renforcer les membres inférieurs afin d'éviter les pertes d'équilibre/stabilité debout et les chutes à domicile, renforcer aussi les muscles scapulaires qui participent au maintien en posture droite



© Odile Mottaz

adéquate, cela permet de stimuler le système cognitif, nerveux et moteur. Lucas insiste également sur le sens des exercices proposés, notamment sur l'intérêt d'avoir un but à l'action et de prendre conscience de la connexion entre «le corps et l'esprit», de conscientiser les mouvements et ainsi de mieux mémoriser certaines actions. Pour lui l'exercice doit être prescrit comme un médicament. C'est-à-dire qu'il faut l'adapter au diagnostic/capacités de chaque personne.

et aux gestes du quotidien, stimuler le cardio-vasculaire et la motricité fine des bénéficiaires.

En tout, l'activité dure maximum 1 heure, suffisamment pour qu'après 3 mois certains bénéficiaires remarquent des nettes améliorations dans leur quotidien, comme une diminution des douleurs lombaires, une amélioration du souffle ou une plus grande souplesse générale.

Odile Mottaz