

Comment rester jeune plus longtemps ? **Améliorer l'équilibre, le sommeil et le moral en musique et en mouvement**

Connu pour son enseignement aux enfants, adolescents et adultes ainsi qu'aux futurs professionnels, l'Institut Jaques-Dalcroze vient d'élargir la palette de sa pédagogie musicale en mettant sur pied une série de cours de rythmique à l'intention des aînés, ainsi qu'un module de formation continue pour ses professeurs intéressés à exercer dans ce secteur.

Comment rester jeune plus longtemps ? Les atouts de la rythmique au profit des seniors font actuellement l'objet d'un intérêt grandissant auprès des milieux scientifiques et psycho-sociaux. Une expérience-pilote menée en partenariat par les Hôpitaux Universitaires de Genève, l'Institut Jaques-Dalcroze et le Département des Affaires sociales de la Ville de Genève a en effet établi qu'elle permet aux seniors de retrouver la sûreté de marche, de développer convivialité et joie de vivre, et aux malades psychiques de diminuer dans certains cas la prise de médicaments.

Un rythme de marche irrégulier est aujourd'hui considéré comme un facteur de risque de chutes majeur chez les personnes âgées ; des modifications minimales d'une enjambée à l'autre peuvent doubler le risque de chutes. Celui-ci augmente considérablement si l'irrégularité accroît sous situation de double tâche, comme par exemple compter tout en marchant.

Or la rythmique Jaques-Dalcroze comprend des exercices moteurs multi-tâches exécutés au rythme de la musique improvisée au piano. Cette méthode est utilisée dans l'éducation musicale d'enfants et d'adolescents dans le monde entier. L'idée de son utilisation comme activité physique régulière auprès des personnes âgées est récente ; elle se base essentiellement sur l'observation auprès de dames âgées ayant une pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze depuis plus de 40 ans et chez qui on observe une régularité de marche comparable à des jeunes de 20 ans.

LES ATOUTS DE LA RYTHMIQUE AU PROFIT DES SENIORS

Le premier bilan de cette double évaluation s'est révélé extrêmement positif. La rythmique Jaques-Dalcroze fait appel à différentes activités intellectuelles, motrices et affectives ; les observations ont montré que sa pratique permet entre autres d'améliorer

l'équilibre

l'orientation spatiale

la communication

la concentration

la mémoire

le sommeil

le moral

et de diminuer l'irritabilité



Résultats d'une expérience pilote

La marche irrégulière étant un facteur de risque de chutes majeur, le programme de réhabilitation de la MOBilité et de l'EQuilibre MOBEQ* a suivi d'octobre 2004 à juin 2005, sous la direction du Professeur Reto W. Kressig**, gériatre et gérontologue, les participants d'un cours hebdomadaire mis en place à l'Institut Jaques-Dalcroze. Réalisé grâce à l'appui de Manuel Tornare, chef du Département des Affaires Sociales de la Ville de Genève, ce cours pilote offert à des personnes âgées par l'Institut et animé par Ruth Gianadda, professeure à l'IJD, a permis d'évaluer le rôle de la rythmique Jaques-Dalcroze dans la prévention des chutes.

En parallèle, un autre cours comparatif était dispensé chaque semaine à des patients hospitalisés à l'Hôpital de Gériatrie. Dans ce contexte, mouvements, rythmes ou enchaînements ont bien entendu été adaptés pour faciliter la réalisation du geste tout en tenant compte des handicaps et de la position essentiellement assise des participants. Devant le succès de cette expérience, cet atelier rythmique a été institutionnalisé à l'Hôpital de Gériatrie et au CESCO.

Dans le cadre de son programme courant, l'Institut Jaques-Dalcroze a mis sur pied de nouveaux cours de Rythmique Seniors ouverts au public, ainsi qu'un cours en EMS.

Objectif : accroître la mobilité, y redonner goût et entretenir l'implication affective et sociale à travers le travail de groupe en misant sur l'émulation et la stimulation, grâce à une activité permettant d'améliorer la perception et la maîtrise corporelle, et d'augmenter la confiance en soi avec plaisir par le biais de la musique.

***Le programme de réhabilitation de la MOBilité et de l'EQuilibre (MOBEQ) a pour objectifs d'évaluer les troubles de la mobilité et de l'équilibre pour prévenir la chute de la personne âgée.**

Développé à partir des plus récents résultats de la recherche clinique et scientifique, ce programme de soins spécifiques des HUG repose sur une solide équipe interdisciplinaire comprenant des médecins, infirmiers, aides-soignants, physiothérapeutes, ergothérapeutes, diététiciennes, neuropsychologues, podologues, pédicure-podologue et assistante sociale. Il intègre des méthodes traditionnelles de rééducation (muscultation, physiothérapie, etc.) et des techniques innovantes comme le Tai Chi, la danse, la rythmique ou des cours à l'école des chutes.

** Le Prof. Dr. med. Reto W. KRESSIG est actuellement Médecin-chef à l'Aukutgeriatrie und Memory Clinic de l'Université de Bâle

www.hug-ge.ch/geriatrie

www.ville-ge.ch

