

Marcher pour mieux vieillir

RECHERCHE A Montpellier, un nouveau programme recrute des volontaires.

Sophie Guiraud
sguiraud@midilibre.com

Avec 12 000 décès par an, 100 000 hospitalisations, un coût de plus de 2 Md€, et, au-delà des chiffres, un facteur avéré de perte d'autonomie et d'isolement, la chute est un facteur bien connu de fragilité de la personne âgée. Comment prévenir ? Alors que la recherche tâtonne encore, EuroMov, le centre de recherches sur le mouvement humain de l'université de Montpellier, mène un travail de fond sur le sujet.

Il y a deux ans, sous la direction des professeurs Blain, gériatre au CHU de Montpellier, et Delignière, doyen de l'UFR Staps (Faculté de sport), Zainy Hajy Al Murad consacrait sa thèse à un programme original d'entraînement basé sur l'entraide, l'intérêt supposé d'avancer bras dessus bras dessous pour assurer son pas. Vingt-deux personnes ont testé l'hypothèse inspirée d'une loi mécanique, le couplage moteur : lorsque deux éléments sont associés, le plus robuste entraîne le plus faible. Conduite sur un mois, l'expérience a montré une amélioration de la "signature" motrice des personnes, conservée deux semaines au moins après l'arrêt de l'entraînement.

Cette année, une autre future thésarde, Samar Ezzina, chef de projet sport santé à l'union nationale sportive Léo-La-

grange, prend le relais. Toujours à EuroMov, sous l'œil du CHU. « *On repart avec des personnes de plus de 60 ans autonomes, sur le principe d'une heure de marche décomposée en quatre fois quinze minutes sur une séance de deux heures, trois fois par semaine* », explique la chercheuse, athlète de haut niveau confirmée, qui cherche des volontaires.

Comme la fois précédente, les résultats sont mesurés grâce à l'analyse des capteurs positionnés dans les chaussures des participants, et des sacs "banane" qui épousent le torse. Comme en 2017, encore, la piste du palais des sports Veyrassi sert de base d'entraînement, avec un groupe expérimental (bras dessus dessous) et un groupe contrôle. Des jeunes en service civique sont venus renforcer l'équipe. Sans être sportive, la marche est alerte : « *On a des participants qui font 24 kilomètres par semaine.* » Des tests psychomoteurs (équilibre, endurance...) et des questionnaires



Le plus fort entraîne le plus faible.

PHOTO DR

La fédération Léo-Lagrange envisage de développer des ateliers de marche synchronisée

SAMAR EZZINA
(CHEF DE PROJET SPORT SANTÉ)

complètent le dispositif. Et « *des choses bougent* », souligne Samar Ezzina, qui a en tête cette octogénaire déjà fragile, accrochée jusque-là au bras de son mari, qui marche désormais seule. Avant, elle avait l'impression que « *la terre tournait* », qu'elle « *allait tomber* ». La marche qui se délite reste un mystère : « *Pourquoi observet-on systématiquement cette baisse de la complexité de la motricité, qu'il s'agisse d'adaptabilité ou de subtilité, chez les personnes fragilisées, les malades de Parkinson par exemple ? Est-ce un phénomène progressif ou brutal ? Est-il causé par la fonte musculaire ou en*

est-il à l'origine ? » La recherche avance à petits pas. En attendant, Samar Ezzina cherche 28 volontaires pour mener à bien son programme (*). Elle voit aussi plus loin : « *Si les résultats sont confirmés, la fédération Léo-Lagrange, qui possède 300 clubs en France, envisage d'y développer des ateliers pour former à la marche synchronisée, avec un protocole sur trois semaines.* »

> (*) Recrutements jusqu'en février. Tous les tests se font au nord de Montpellier, dans le périmètre de la faculté de sport. Contact : samar.ezzina@leolagrange.org tel. 04 34 43 26 48.