



# SECOND SOUFFLE

LETTRE D'INFORMATION TRIMESTRIELLE DE L'ASBL GYMSANA - DÉCEMBRE 2011



DONNONS DE LA VIE  
AUX ANNÉES

[www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)

EDITORIAL

«L'une des priorités : l'accessibilité de notre projet à tous, quels que soient l'origine sociale, la pathologie, l'âge ou le lieu de vie.»

LE CHIFFRE

Une activité physique adaptée régulière contribue à réduire de **20 à 35%** le risque de fracture du col du fémur, car elle a un effet direct sur la masse musculaire, la résistance des os et l'équilibre.

Source : Carter et al., 2001

**Nous vivons de plus en plus longtemps ! C'est une bonne nouvelle, mais également un des défis majeurs de notre société. Au-delà du constat, comment gérer - voire anticiper - un vieillissement réussi de la population ? Et, pour nos autorités et la société civile en général, comment limiter les effets de ce vieillissement en termes économiques, sociaux et de santé publique ?**

Au carrefour entre le social, la santé et le sport, la démarche de l'asbl **Gymsana** s'inscrit au cœur de cette problématique.

En proposant une offre structurée de séances d'activités physiques adaptées pour personnes âgées ou fragilisées, **nous voulons donner de la vie aux années et aider à maintenir l'autonomie et le lien social, sans que le prix soit un frein pour les participants.** Développés en collaboration avec des médecins du sport, gériatres, cardiologues, neurologues et kinésithérapeutes, nos programmes sont mis en place par des professionnels (kinés et masters en éducation physique) qui bénéficient d'une formation continue et basent leur pratique sur la pédagogie de la réussite.

Asbl d'intérêt public, Gymsana a été créée en Belgique en 2009, avec l'aide et sur le modèle de l'association française Siel Bleu. Aujourd'hui, nous faisons bouger près de 500 personnes chaque semaine en Wallonie et à Bruxelles. Mais nous sommes également à la croisée des chemins. Pour poursuivre notre ambition sociale, humaine et de santé publique, nous devons pouvoir nous développer et proposer chaque semaine, chaque mois, chaque année, nos activités à une population de seniors toujours plus large. Et ce, en maintenant l'une des priorités de notre projet : l'accessibilité à tous, quels que soient l'origine sociale, la pathologie, l'âge ou le lieu de vie. Cet objectif, qui nous stimule chaque matin, est également une des raisons d'être de cette newsletter. Nous espérons ainsi vous faire partager notre passion et, pourquoi pas, vous emmener dans le mouvement !

Bonne lecture !

 Thierry Boutte,  
co-fondateur de Gymsana





## FOCUS : Source de vie et de bien-être, l'activité physique défie le temps

Au carrefour entre le social, la santé et le sport, l'asbl Gymsana propose une offre structurée de séances d'activités physiques adaptées pour personnes âgées ou fragilisées, développées par des professionnels de la santé.

Née il y a trois ans de la rencontre entre professionnels et passionnés, Gymsana fait aujourd'hui bouger près de 500 personnes chaque semaine en Wallonie et à Bruxelles, et sera bientôt présente en Flandre. Sa devise ? Donner de la vie aux années, en aidant à maintenir l'autonomie et le lien social, facteurs essentiels d'un vieillissement réussi.

«Mourir, cela n'est rien... Mourir, la belle affaire... Mais vieillir, oh vieillir...» chantait Jacques Brel.

Grâce aux progrès de la médecine et de la science, nous vivons de plus en plus longtemps. C'est une bonne nouvelle, mais également un défi pour notre société et nos économies occidentales. Ainsi en Belgique, en 2030, pas loin d'un quart de la population (22,2%) sera âgée de 65 ans ou plus (1). A lui seul, ce chiffre montre toute l'importance de préparer et d'anticiper un vieillissement réussi de la population.

C'est dans ce contexte que s'inscrit le projet de l'asbl Gymsana. En proposant des séances d'activités physiques et



cognitives adaptées, nos principaux objectifs sont de reculer l'entrée en dépendance des personnes âgées ou fragilisées, de lutter contre leur isolement, et de contribuer ainsi à leur qualité de vie.

handicapées, mais également avec les communes, les CPAS, les associations de quartier, les groupes d'amis..., pour l'organisation d'activités collectives partout en Wallonie et à Bruxelles.

### SENIORS, 3<sup>e</sup> ÂGE, PERSONNES FRAGILISÉES, TOUS EN PISTE!

Gymsana est destinée aux personnes âgées ou fragilisées, vivant chez elles ou en structure. Dans un objectif de bien-être de ces personnes, nous nous adressons également à leurs proches et aux aidants, à tous ceux qui accompagnent les seniors et les personnes souffrantes ou fragilisées dans leur quotidien. Ainsi par exemple, nos activités Alzheimer pour les personnes vivant chez elles ou en famille se font en binôme «patient-proche», pour enrichir la relation et apporter une activité commune positive et stimulante.



Dispensées par des professionnels (salariés pour créer de l'emploi local non précaire), les séances sont le plus souvent collectives (pour le social), portées par une pédagogie de la réussite et ludiques (pour le plaisir et la motivation), avec du matériel stimulant et varié (pour la participation). Et pour un maximum de bienfaits, elles sont hebdomadaires.



Dernière particularité : c'est l'activité qui se déplace vers les bénéficiaires, là où ils résident ou à proximité de leur domicile. Nous travaillons donc avec les structures pour personnes âgées ou

### PRÉVENTION DES CHUTES

35% des 65+ tombent au moins une fois par an. 2/3 de ces chutes sont susceptibles d'être évitées. Travailler la prévention des chutes constitue pour les personnes âgées un atout précieux. Il s'agit d'une **stimulation psychologique**, en redonnant confiance et assurance. Mais également d'un **apport physique**, avec un renforcement osseux et musculaire et des exercices d'équilibre, qui peut éviter de réels problèmes en cas de chute. Le tout en s'amusant, en petit groupe, une heure par semaine.





## SIEL BLEU

Gymsana a été créée avec l'aide et à l'image de l'association française Siel Bleu.

Fondée en 1997, Siel Bleu est née de la vision et de la passion de deux diplômés de la Faculté des Sciences et des Sports de Strasbourg, Jean-Daniel Muller et Jean-Michel Ricard. Depuis sa création, cette organisation sans but lucratif s'est développée rapidement. En France, elle emploie aujourd'hui 270 professionnels en activité physique adaptée qui mobilisent quelque 70.000 personnes âgées ou fragilisées.

### UNE HEURE CHAQUE SEMAINE AVEC GYMSANA, POUR Y FAIRE QUOI ?

Gymsana propose 6 types d'activités physiques adaptées : gym prévention santé, gym assise, atelier prévention des chutes, stimulation Alzheimer, ParkinsonMove et aquagym.

Chaque activité est conçue en fonction des besoins. Ainsi, par exemple, la gym prévention santé propose des cours collectifs qui visent une amélioration de la condition physique globale des seniors. Elle met en place des techniques de travail assis et debout, en alternance, avec des accessoires adaptés et ludiques pour une participation optimale.

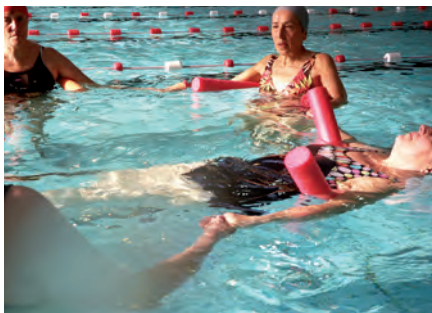
Dans les activités physiques proposées par Gymsana, il n'y a pas de notion de performance, pas de bon ni de mauvais, mais au contraire du plaisir, de la bonne humeur, de la détente, des échanges.

Enfin, autre aspect primordial : l'accessibilité, qu'elle soit financière ou géographique. Nous souhaitons offrir les activités de Gymsana au plus grand nombre, en garantissant les tarifs les plus bas possibles et en étendant progressivement nos programmes sur tout le territoire, afin d'être proche de chacun.

Décrire un engagement de tous les jours en deux pages n'est pas une tâche aisée. C'est pourquoi nous vous proposons, dans le cadre de cette lettre d'information, d'éclairer chaque trimestre une facette de nos activités, en y joignant des témoignages, des informations apportées par des professionnels de la santé ou du social. Si entretemps vous souhaitez en savoir plus, nous sommes bien entendu à la disposition de chacun, pour toute question.

Ensemble, donnons de la vie aux années !

(1) Source : Comité d'Etude sur le Vieillessement, rapport 2011



### UN PROJET D'ÉCONOMIE SOCIALE

Au-delà de ses objectifs d'aide aux personnes âgées ou handicapées, Gymsana entend être un réel projet d'économie sociale, en créant de l'emploi local non précaire et en travaillant en partenariat avec les autorités, les structures actives dans les secteurs de la santé et du social et l'ensemble de la société civile.

## 3 IDÉES SIMPLES POUR VIEILLIR EN FORME

1

Ce n'est parce que l'on avance en âge qu'on doit devenir dépendant.

2

Si l'on veut rester chez soi le plus longtemps possible, il faut sortir de chez soi.

3

Bouger régulièrement est le meilleur des médicaments.

## LA PAROLE AUX ATHLÈTES



«J'ai 72 ans. Atteinte de polyarthrite depuis 5 ans, j'étais très ankylosée, sans muscle et sans force. J'ai commencé Gymsana en septembre 2010 et 8 mois après, je suis transformée, plus souple. Je me sens bien, j'ai réappris à me mettre à genoux, me coucher sur le sol et me relever. Les exercices de prévention des chutes sont très utiles. Je me suis remusclee en douceur et en m'amusant, car les cours de Gymsana sont très ludiques et variés, touchent le physique et le mental. Notre prof est attentive à chaque personne, dynamique, gaie et entraînante.»



Nadine, qui suit chaque semaine un cours de prévention des chutes au centre Joli Bois à Woluwe-Saint-Pierre



## LES 3 QUESTIONS

**3 QUESTIONS À JACQUES POORTMANS, PROFESSEUR ÉMÉRITE À LA FACULTÉ DES SCIENCES DE LA MOTRICITÉ, UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES**

**Recommandez-vous la pratique d'une activité physique régulière aux personnes âgées ? Pourquoi ?**

L'évolution humaine se caractérise, comme celle des autres animaux, par une vie physiquement active (à des degrés divers). Dès l'arrêt des tâches professionnelles, il est indispensable de maintenir une activité physique régulière, équilibrée, adaptée à l'âge, afin de conserver les diverses qualités inhérentes à une vie active à tous les niveaux. Il y a lieu de conserver le maximum des principales fonctions de l'organisme plutôt que de dépendre de la pharmacopée.

**Peut-on considérer l'activité physique adaptée comme une forme de médecine préventive ?**

La sédentarité mène peu à peu à une régression des capacités physiques des individus, à une dépendance envers les autres. Une activité physique adaptée (force, endurance, souplesse), associée à un maintien des propriétés cognitives, réduit cette dépendance accrue (famille, amis, connaissances) dans diverses circonstances de la vie courante. A ce titre, le maintien de son «*mens sana in corpore sano*» amoindrit la nécessité de recourir à des palliatifs médicaux et sociaux. D'où une réduction du coût de la sécurité sociale !

**Quelle est votre devise personnelle ?**

C'est l'application d'une devise philosophique proposée par un esprit ouvert (Michel de Montaigne, France 16<sup>e</sup> siècle) : «*L'important est de mourir jeune, ... le plus tard possible.*»



## L'ÉTUDE

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET COGNITIVE, EFFICACE FACE À ALZHEIMER**

Selon une étude récente (juillet 2011) du Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), les médicaments ne sont pas d'une grande utilité pour la prise en charge de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et de maladies associées. Y a-t-il des alternatives ? Cet organisme d'intérêt public a analysé trente formes de prises en charge non médicamenteuses.

**Des données scientifiques montrent l'efficacité de quatre d'entre elles, dont les activités physiques et cognitives.** Et ce,

à condition de les adapter au patient - voire à son entourage - et d'assurer un encadrement régulier par un personnel spécialement formé, pendant une période suffisamment longue.

Si cette information vous intéresse, vous pouvez consulter le rapport sur le site web du KCE : <http://kce.fgov.be>

## PRIX HORS-PISTES

Gymsana a reçu en 2009 un **prix Hors-Pistes** de la Fondation Roi Baudouin, qui soutient des entrepreneurs sociaux désireux de générer de nouvelles idées ou approches dans leur secteur ou dans leur communauté. L'asbl Toolbox, le réseau Ashoka et la Fondation Roi Baudouin accompagnent et encadrent la gestion et le développement de l'asbl Gymsana.

## PARLONS-EN

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus sur les activités et projets de Gymsana. Nous serons ravis de vous répondre et de vous rencontrer.



Rue des Patriotes, 30  
1000 Bruxelles

Rue de Froidchapelle, 1  
5630 Cerfontaine

Tél. +32 (0)492 73 05 68  
E-mail : [info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)  
[www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)

## MESSAGE

### ENVIE DE FAIRE BOUGER LES CHOSES AVEC NOUS ?

Depuis trois ans, chaque jour nous sommes fiers, heureux que Gymsana poursuive sa route et puisse proposer ses activités à une population de seniors toujours plus large. Nous sommes convaincus que notre projet, au-delà de ses objectifs d'autonomie, de bien-être et de lien social des personnes âgées ou fragilisées, constitue également une approche préventive, qui peut réaliser des économies positives en matière de soins de santé dans notre société en vieillissement.

Enfin, l'accessibilité à tous, quels que soient l'origine sociale, la pathologie, l'âge ou le lieu de vie, est pour nous une priorité, une raison d'être. Et pour cela, **chaque soutien compte et nous permet d'avancer.**

Si vous souhaitez nous aider au travers d'un don (1), vous pouvez le faire via la Fondation Roi Baudouin, qui a ouvert un compte pour notre projet : 000-0000004-04, avec la mention «L82311 – Gymsana».

Cette procédure permet la délivrance d'une attestation fiscale à partir de €40 versés sur le compte de la Fondation. Vous pouvez également verser votre don directement sur le compte de l'asbl Gymsana à la banque Triodos : 523-0802991-03.

**Si vous pensez pouvoir nous aider d'une autre manière, n'hésitez pas à venir nous en parler. Au fil du temps, c'est aussi le partage d'idées, d'expériences, d'énergies qui nous a permis d'être là où nous sommes aujourd'hui !**

(1) Vos dons permettront d'ouvrir de nouveaux cours pour mobiliser davantage de personnes âgées et fragilisées, et d'acquérir du matériel sportif, d'animation et de déplacement.

→ Pour tout renseignement : [www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)