

santé

Jouer et pédaler en même temps c'est bon pour les seniors

Le laboratoire de recherche Mobilité, Vieillesse Exercice de l'université de Poitiers a démontré qu'en combinant une activité physique avec une activité cognitive, on retarde le vieillissement.

On a l'âge de nos artères, raconte le vieil adage. Pas si sûr que cela si l'on se réfère aux travaux de recherche du laboratoire Move (Mobilité, Vieillesse Exercice) dirigé par Laurent Bosquet. Entre les actifs et les autres, inactifs, l'écart risque de se creuser. L'universitaire a analysé avec son équipe sur une période de trois ans une cohorte d'une centaine de personnes, âgées entre 55 et 76 ans, soumises à différents exercices physiques et cognitifs.

Pour tout un chacun, quand on vieillit, on enregistre une baisse de notre santé cardiovasculaire. Cette baisse de performance a un impact sur la pression artérielle (élevée) qui a des conséquences sur certaines fonctions cognitives, la mémoire notamment. « Les neurones ont besoin d'oxygène et de glucose, qui sont transportés par les artères », explique le professeur des universités Laurent Bosquet. Avec le vieillissement et la rigidité des artères, le système cérébral endommagé possède une moins bonne distribution des apports nécessaires pour une bonne irrigation. Et des neurones en

difficulté lorsque le cerveau donne la consigne.

Création d'une ligue e-sport

Le directeur du labo Move a démontré que l'activité physique et sportive améliore significativement la pression artérielle. Comprendre que ces exercices physiques font baisser la pression. « La structure cérébrale, le cortex préfrontal, la zone qui vieillit le plus, est ainsi conservée plus longtemps », assure Laurent Bosquet. Qui a imaginé, pour encore davantage d'efficacité, de combiner le sport avec une activité cognitive, avec des jeux sur tablette. En clair, faire pédaler des personnes âgées et en même temps les connecter à une tablette afin qu'elles jouent pendant l'effort physique fourni. L'étude a démontré que la circulation sanguine s'effectuait de façon plus fluide et stimulait les zones mises à contribution.

Le bénéfice peut être encore plus important lorsque la dimension sociale et le lien in-



Les activités physiques et cognitives et le lien intergénérationnel permettent aux seniors d'améliorer leurs performances.

(Photo Revlim et Move)

tergénérationnel rentrent en jeu. Essentiels chez les seniors. Ainsi l'association Silver Geek a développé un modèle qui prépare les personnes âgées à des compétitions de jeux vidéo. La préparation à la performance, accompagnée par des jeunes en service civique, crée

ce lien intergénérationnel. Les bons résultats obtenus à partir de la recherche déboucheront à moyen terme vers un nouveau projet, « la création d'une ligue e-sport dans le réseau des établissements du CHU », annonce le directeur du labo Move, en collaboration avec le

CHU de Poitiers et l'association Silver Geek.

Un projet qui va rajouter des années à la vie mais « surtout de la vie aux années », conclut Laurent Bosquet.

Didier Monteil

C'était la dernière séance vaccinale au parc des expos à Poitiers

Signe d'une nouvelle ère ? Celle de la fin de la crise sanitaire ? On l'espère... Hier soir, le vaccinodrome du parc des expositions a fermé ses portes après un total de 220.000 injections.

Il avait ouvert le mardi 20 avril 2021. On se souvient du monde dans ses allées. Des lignes de vaccination. D'une organisation au cordeau. Depuis ce

jour, 220.000 injections auront été réalisées au total. Les rangs étaient bien plus clairsemés, hier, pour le dernier jour d'ouverture du vaccinodrome du parc des expos à Poitiers.

« J'ai attendu le dernier moment, en espérant attraper le Covid »

Maëva, 21 ans, reconnaît « être venue à contrecœur ». La jeune

femme a été pressée par le délai raccourci de sept à quatre mois pour la dose de rappel depuis ce 15 février. « Si j'avais pu l'éviter cette troisième dose, j'aurais bien voulu mais ce qui me motive, c'est la réouverture des discothèques. » Maëva sera sur la piste de danse dès mercredi soir.

Charlotte, 37 ans, a également attendu « le dernier moment, en

espérant attraper le Covid comme ça, j'aurais eu ma dose de rappel de manière plus naturelle ». Elle ajoute : « J'ai eu la grippe mais pas de Covid ! Donc troisième dose obligée ! » Tous les vaccinés du jour, rencontrés à la sortie du parc des expos, étaient venus pour leur troisième dose. Sans grande envie. Par dépit même. Leur seul espoir ? « Ça ferme ce soir. On n'entend plus vraiment parler d'une quatrième dose de rappel. On espère que c'est vraiment la fin de tout ça », note Maëva. « Ma grand-mère a eu une quatrième dose... J'en étais triste pour elle en me demandant à quoi tout cela rimait... » Camille, 22 ans, va « devoir faire sans pass pendant quatre jours ». Elle essaye de garder le sourire : « Je me suis gourée dans mes calculs, je suis venue trop tard pour cette troisième dose. Bon, quatre jours sans ciné, sans resto, ça va aller... D'autant que je suis en pleine révision des partiels donc ça va me permettre de bien bosser ». Une fois les partiels terminés, que fera Camille ? « Boîte de

nuît ! Direct ! », lance la jeune femme. Le centre de vaccination a donc fermé ses portes, hier soir. Comme il l'avait fait en septembre dernier. On espère, cette fois, que la fermeture sera définitive...

Delphine Blanchard

Il est toujours possible de se faire vacciner auprès des professionnels de santé habilités (cabinets médicaux, pharmacies, infirmiers...) et au sein des établissements sanitaires de Poitiers (CHU et polyclinique).



Depuis quelques semaines déjà, ce n'est plus l'affluence au vaccinodrome.

