

FICHE DE COURS : LA MÉTHODE PILATES AUPRÈS DES PERSONNES "SENIORS" SAINES

Vous avez 60 ans, 70 ans, ou 80 ans. Vous auriez bien envie d'essayer la méthode Pilates. Bonne nouvelle : c'est possible ! Quel que soit votre âge, vous êtes capable d'apprendre et de faire mieux.

D'abord qui sont les seniors ? A partir de quel âge est-on « senior » ? La question est un peu compliquée et en réalité totalement subjective. C'est au départ un savant calcul entre l'âge réel et l'âge ressenti. Aujourd'hui, la génération des seniors se sent jeune, active et pleine d'énergie ! Et ça tombe bien car ils ont pour la plupart le temps de s'occuper d'eux et de se détendre. Quoi qu'il en soit, même avec l'avancée en âge, chacun a besoin de conserver mobilité, équilibre et souplesse. Autant de qualités que la pratique régulière du Pilates vous permet d'entretenir, voire de retrouver.



Un senior est une personne qui subit des changements sur le plan physiologique et psychologique : c'est le processus du vieillissement.

« Période inévitable et naturelle de la vie humaine caractérisée par une baisse des fonctions physiques, la perte du rôle social joué comme adulte, des changements de l'apparence physique et un acheminement graduel vers une diminution des capacités » ;

Ces changements incluent le vieillissement du système musculo-squelettique, proprioceptif, cardiorespiratoire, cardiovasculaire, et cognitif entraînant des répercussions négatives sur leur qualité de vie.

Un certain nombre d'articles scientifiques ont prouvé l'intérêt d'une pratique régulière d'exercices de la Méthode Pilates sur les seniors sains sédentaires au niveau de chaque paramètre vieillissant.



Système cognitif :

Un senior sédentaire aura pour conséquence un vieillissement du système cognitif qui se traduit par la diminution des capacités perceptivo-motrices (oculo-manuelle notamment, etc.) de rappel (mémoire), de concentration, de la vitesse de réaction, etc. L'activité physique est l'un des facteurs susceptible de moduler les effets du vieillissement cognitif : plusieurs études ont montré que les personnes âgées actives sur le plan physique ont de meilleures performances aux épreuves cognitives sensibles aux effets de l'âge, tels que la vitesse de traitement de l'information, le raisonnement ou certains types de mémoires. Le plus cognitif des 8 principes de la méthode Pilates est la « concentration », ce qui permet d'allier étroitement le corps et l'esprit et donc d'avoir un travail de qualité.



Qualité de vie :

Une étude propose un programme de 8 semaines avec une fréquence de 2 fois par semaine d'exercices Pilates démontrant une meilleure qualité de vie chez des femmes âgées saines. De même, un entraînement Pilates de 6 mois, améliore l'humeur, la qualité du sommeil et l'auto-efficacité pour des seniors sains.

Puissance musculaire :

Un sujet âgé perd de sa puissance musculaire (la capacité de contracter un muscle avec force en peu de temps, le couplage excitation / contraction est ralenti) ce qui perturbe ses capacités fonctionnelles telles que marcher, monter les escaliers, se lever d'une chaise. Ceci s'explique par le fait que la personne âgée met plus de temps à atteindre son pic de force. Il y a une augmentation de la fatigabilité due à la diminution des fibres de type II (dites rapides). Une étude a pu démontrer qu'un entraînement d'exercices Pilates de 8 semaines, 2 fois par semaine avec des femmes âgées saines ont permis une amélioration significative de leur autonomie.

Force musculaire :

Un sujet moyen atteint sa force maximale à 30 ans, puis décroît avec l'âge ; 10 à 15% par décennie surtout au niveau des biceps et des fléchisseurs de genou. (2/3 femmes et 1/4 hommes de + de 70 ans sont incapables de soulever une charge de 4 Kg. Avec l'âge il existe une baisse du nombre, de la densité et de la taille des fibres musculaires, plus précisément, une grande baisse du nombre de fibres de type II. La personne âgée a moins de force et de résistance à l'effort et est donc plus fatigable. Elle réalise des actes de la vie quotidienne moins facilement : elle a des difficultés, par exemple, pour dévisser le couvercle des pots, faire le ménage.

Un entraînement d'exercices Pilates de 12 semaines avec 2 séances par semaine d'une heure chacune a démontré une amélioration de la force.

Posture :

Chez le senior, sa colonne vertébrale se voûte suite à une diminution de la hauteur des corps vertébraux et d'une atrophie des muscles du dos. Ceci provoque ainsi un mauvais maintien postural. La méthode Pilates démontre une amélioration du maintien postural et de la flexibilité du bas du dos ainsi qu'une position assise de meilleure qualité (diminution de la flexion thoracique et augmentation de l'extension lombaire).

Système cardiorespiratoire :

L'une des causes majeures limitant les capacités physiques est la diminution de la capacité respiratoire provoquant ainsi un essoufflement rapide à l'effort donc à terme l'autonomie des seniors. Un senior sédentaire aura une capacité ventilatoire basse engendrée par l'atrophie des muscles respiratoires (diminution de leur force, de l'élasticité de la cage thoracique, l'élasticité pulmonaire). De ce fait, c'est la capacité à se déplacer dans les activités de la vie quotidienne qui est menacée ! Un entraînement régulier permet de maintenir de bonnes capacités ventilatoires à l'effort. De plus, la Méthode Pilates est composée de 8 principes dont une des composantes essentielles est la respiration. Ce principe permet d'accroître la capacité pulmonaire, entre autre. C'est un point essentiel entre le corps et l'esprit.



Souplesse :

Plusieurs facteurs biologiques contribuent à l'augmentation de la raideur musculaire et à la réduction de l'amplitude du mouvement donc une diminution de la souplesse articulaire observée avec l'âge. Les gestes et mouvements sont moins amples, moins sûrs et moins efficaces. Ces facteurs incluent une augmentation du tissu conjonctif intra et intermusculaire ainsi qu'une baisse du cartilage articulaire. La capacité d'étirement des muscles diminue, un manque de souplesse et d'amplitude des mouvements sont constatés avec l'âge et les emmènent à avoir une posture corporelle modifiée (position fœtal par exemple). La pratique régulière d'exercices Pilates de faible intensité pendant 12 semaines à raison de 2 fois par semaine et d'une heure par séance permet d'améliorer la flexibilité.

Masse musculaire :

La masse musculaire diminue avec l'âge de 50% entre 20 et 80 ans. En l'absence d'activité physique et avec l'avancée de l'âge, les fibres musculaires diminuent en nombre et en volume (remplacées par du tissu graisseux et conjonctif) surtout sur les membres inférieurs et les ceintures provoquant une sarcopénie (fonte musculaire). Cette perte aura pour conséquence une endurance musculaire moindre. En revanche, un entraînement d'exercices Pilates de 12 semaines à raison de 2 fois par semaine et d'une heure par séance améliore l'endurance musculaire.

Équilibre :

L'équilibre résulte du fonctionnement harmonieux de trois systèmes : vestibulaire, visuel et proprioceptif. Ces systèmes sont altérés avec l'âge et surtout en l'absence de pratique physique et/ou sportive mettant en cause l'autonomie du senior.

La modification du patron de marche, la réduction des et le déconditionnement progressif des capacités motrices de la personne, le vieillissement des systèmes concourant au maintien de l'équilibre augmente le risque de chute chez le sujet vieillissant. Des nombreuses études randomisées montrent une diminution des chutes suites à un programme d'exercice au moins 2 fois par semaine axés sur l'équilibre, la marche et le renforcement musculaire.



Ainsi, un programme d'exercices Pilates de 8 semaines démontre une amélioration significative de l'équilibre statique chez des femmes âgées saines.

La respiration : au cours de l'exercice, on respire profondément avec le thorax et non pas en gonflant l'abdomen. Ainsi, les abdominaux vont se tonifier et se muscler.

La concentration : chaque respiration et chaque mouvement vont être réfléchis et venir du centre du corps.

Le contrôle : le moindre geste va être maîtrisé parfaitement dans l'espace mais également dans le temps.

L'alignement : la position devra être toujours bien droite

La fluidité : même si le corps est toujours en mouvements, ceux-ci sont lents car ils sont réalisés en faisant appel aux muscles profonds.

Le centrage : lors de tous les exercices, on rentre le ventre et l'on fait ainsi travailler ses abdominaux profonds.

L'ordre : tous les exercices vont s'enchaîner de façon bien précise.

La relaxation : elle permet de se détendre et de relâcher tous les muscles qui viennent d'être sollicités.