



Korian, partenaire officiel de la 1^{ère} édition de la Fête du Sport, s'engage pour sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique adaptée

Le groupe Korian, expert des services de soin et d'accompagnement aux seniors, est partenaire national de la 1^{ère} édition de la Fête du Sport. Ainsi, du 21 au 23 septembre 2018, ses 370 établissements en France –maisons de retraite médicalisées et cliniques- organiseront des évènements pour sensibiliser le plus grand nombre aux bienfaits de l'activité physique adaptée (APA). Ce jour-là, Korian soutiendra également la journée mondiale Alzheimer, mettant en avant la place du sport dans la démarche thérapeutique.

« La pratique sportive est bénéfique à la santé des aînés dans son action de prévention et d'amélioration du bien-être de nos patients et résidents. C'est pour cela que nous l'avons pleinement intégrée dans notre prise en soins, qui est au carrefour des stratégies nationales sport/santé. Grâce à ce partenariat, nous allons faire vivre au plus grand nombre l'expérience de l'activité physique adaptée, vecteur de santé et de lien social » indique Sophie Boissard, Directrice générale de Korian.

1. Du 21 au 23 septembre, près de 300 actions de sensibilisation conduites dans les maisons et les cliniques Korian

Au cours de ces journées, l'ensemble du réseau Korian se mobilise pour faire vivre au plus grand nombre –résidents, patients, familles, voisins, partenaires- l'expérience de l'activité physique adaptée et de ses bienfaits. L'objectif est de montrer qu'il est possible de pratiquer une activité physique régulière et sécurisée qui s'adapte à toute situation (âge, fragilité, handicap, isolement ou altération de la santé physique ou mentale).

a) Le programme dans les maisons de retraite médicalisées

En lien étroit avec la journée mondiale Alzheimer, les maisons Korian ouvrent leurs portes pour proposer deux types d'évènements :

- une démonstration d'activité physique adaptée, sous plusieurs formes : ateliers avec un professionnel (éducateur sportif, ergothérapeute, psychomotricien, kinésithérapeute), essai de la console de jeux sportifs KorianFit...
- un café-souvenir, sur le thème « le sport, je me souviens », moment de lien social durant lequel les résidents pourront évoquer les souvenirs liés au sport, autour des grandes compétitions, des grands sportifs, d'anecdotes personnelles...

Des exemples de manifestations :

Maison l'Air du temps (Strasbourg), 21 et 22 septembre

10h à 17h : en partenariat avec l'association Siel Bleu, l'établissement organise le **marathon Korian Siel Bleu** : pendant deux jours, ce grand évènement permettra d'accéder à une vingtaine d'ateliers parmi lesquels la Marche Bâton, Gym Alzheimer, Volley sur Chaise, Parcours Simulz... Quatre conférences seront également organisées : bienfaits de l'activité physique, soutien aux aidants, avoir une alimentation équilibrée, à chacun son équilibre. Pour encourager les participants, un buffet santé sportif et un bar à jus (préparés par le chef cuisinier) seront offerts. Les participants repartiront avec du matériel sportif pour poursuivre les activités à leur domicile. Un défi « podomètre » sera également lancé : un prix permettra de financer un projet solidaire d'activité physique adaptée au profit des personnes en grande fragilité.

Maison Clos Serena (Bordeaux), 21 septembre

10h30 : atelier Gym douce ouvert aux familles

14h30-15h30 : conférence sur l'APA avec les différents intervenants dans l'établissement (Kinésithérapeute, Ergothérapeute, éducateur sportif Siel Bleu)

15h30-17h30 : atelier équilibre, supervisé par un kinésithérapeute et l'association Siel bleu ; atelier Vélo sur Ecran (balade dans différentes villes du monde) conduit par un soignant.

Maison Clos du Mûrier (Les Fondettes, proche de Tours), 21 et 22 septembre

Vendredi 21 : 10h-16h30 : les associations sportives de la commune proposeront des activités, en lien avec l'ergothérapeute.

Samedi 22 : 10h-18h : olympiades des thérapies non médicamenteuses via la console de jeu vidéo Korian Fit, avec remise de médailles sur podium dans le jardin, organisées par l'ergothérapeute et toute l'équipe soignante.



Séance de KorianFit, en maison de retraite médicalisée

b) Le programme dans les cliniques

Les cliniques Korian proposeront différents ateliers d'activités physiques et sportives, adaptés à l'âge et aux capacités fonctionnelles des participants, parmi lesquels des ateliers de gymnastique, de marche en extérieur et de relaxation / ré-autonomisation cardio-respiratoire.

Des exemples de manifestations :

Clinique SSR Korian Le Grand Parc (Guyancourt, dans les Yvelines), 21 septembre 2018

- **Défi du fauteuil** pour faire connaître les difficultés liées au handicap : course avec obstacles (descente / montée d'un trottoir, demi-tours consécutifs, atteinte d'objets...)
- **Ateliers gymniques** pour les accompagnateurs et les visiteurs.

Clinique de psychiatrie Korian Le Clos Montaigne (Montrond-les-Bains, proche de Saint Etienne, dans la Loire), 21 et 22 septembre, de 14h30 à 17h

- Atelier « **se libérer des énergies négatives** » avec le coach sportif de la clinique, champion du monde de boxe chinoise en 1997.
- Découverte/initiation aux **arts martiaux** (Tai-Chi-chuan, Qi Gong,...), pour une meilleure maîtrise de soi et un état de bien-être interne.
- Découverte/initiation à la **relaxation** : pour parvenir à un état de détente en relâchant les tensions musculaires.

Clinique SSR Korian Château Lemoine (Cenon, proche de Bordeaux, en Gironde) : 22 septembre de 10h à 16h

Ateliers de découverte de la **gymnastique Pilate** et d'initiation à la **marche nordique**, permettant aux participants de faire l'expérience d'une pratique sportive douce, efficace, accessible au plus grand nombre et facile à mettre en œuvre à domicile.



Séance d'activité physique adaptée en clinique SSR

2. L'Activité Physique Adaptée : une efficacité démontrée par une étude de la Fondation Korian pour le Bien-vieillir et du Gérontopôle de Toulouse

L'intégration de l'activité physique adaptée dans la prise en soin Korian s'appuie notamment sur les résultats (publiés en 2017) de l'étude [LEDEN](#)¹, conduite par la Fondation Korian pour le Bien-vieillir en collaboration avec le Gérontopôle de Toulouse. Cette étude pilote avait pour objectif de comparer les effets d'un programme d'activité physique et d'un programme d'activités socialisantes sur les capacités fonctionnelles et sur les symptômes neuropsychiatriques de résidents en maisons de retraite médicalisées souffrant de troubles cognitifs. Menée pendant six mois dans sept maisons de retraite médicalisées, l'étude montre notamment qu'une activité physique régulière collective a pour effet de stabiliser voire de ralentir le déclin naturel observé chez les participants. En visant le bien-être des résidents, ces activités physiques apportent une autre vision de l'accompagnement et du soin. Elles constituent une avancée dans le secteur gérontologique.



Les explications sur l'étude LEDEN en images vers ce [lien](#)

L'Activité Physique Adaptée : la réglementation et les recommandations

En avril 2011, [la Haute Autorité de Santé](#) définit l'activité physique adaptée comme une [thérapie non médicamenteuse](#). Le décret n°2016-1990 du 30 Décembre 2016 stipule que l'activité physique adaptée peut être [prescrite par le médecin traitant](#). C'est un soin à part entière.

Pour améliorer ses capacités physiques et fonctionnelles, prévenir les risques liés au vieillissement et la survenue de maladies non transmissibles, [l'OMS recommande](#) aux personnes âgées de plus de 65 ans de :

- pratiquer une activité d'endurance régulièrement : chaque semaine, au moins 150 minutes (intensité modérée) ou au moins 75 minutes (intensité soutenue)
- pratiquer cette activité d'endurance par période d'au moins 10 minutes
- réaliser des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par jour

Il est également souligné que « les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois fois par semaine » et « Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent ».

3. Les thérapies fonctionnelles intégrées au projet médical Korian

Korian propose des thérapies non médicamenteuses autour d'une démarche de soins harmonisée. Les thérapies fonctionnelles (activité physique) s'y intègrent en s'appuyant sur les besoins et les capacités préservées des résidents et des patients. Issues d'une démarche clinique rigoureuse, elles font l'objet d'une prescription au même titre que les médicaments.

Les thérapies fonctionnelles déployées :

- Les **ateliers thérapeutiques d'activité physique adaptée** en groupes homogènes, sous la supervision d'un professionnel de l'APA. Ces activités varient en fonction de l'objectif thérapeutique visé : renforcement musculaire, endurance, équilibre...
- Les **activités physiques individuelles** qui peuvent être ludiques par l'intermédiaire d'une console de jeu à détection de mouvements et à visée de rééducation/réhabilitation, sous la supervision d'un professionnel de santé,
- Les **soins kinésithérapeutiques** individuels ou collectifs qui visent différents objectifs : rééducation articulaire, renforcement musculaire...
- La **ré-autonomisation** permettant le retour à la capacité fonctionnelle et la promotion des activités domestiques, sous la supervision d'un professionnel de santé.

Les bénéfices attendus :

- Prévenir et traiter les chutes et fractures,
- Améliorer l'état cardio respiratoire,
- Réduire le risque de dépression,
- Limiter la détérioration des fonctions cognitives,
- Améliorer la qualité de vie (sommeil, estime de soi, bien-être physique et psychique ...),
- Reconditionner physiquement et psychiquement la personne de façon globale.

4. Les thérapies non médicamenteuses, l'un des piliers de la prise en soins Korian

Ces thérapies sont réparties en trois axes thérapeutiques :

- les **thérapies fonctionnelles**, qui visent à stimuler les capacités motrices (décrites ci-dessus),
- les **thérapies cognitives** qui stimulent la mémoire, « entraînent » les différentes zones du cerveau comme le langage, les souvenirs, les gestes notamment grâce à l'approche Montessori,
- les **thérapies comportementales** qui cherchent à soulager les situations complexes (cris, agitation, angoisse, repli sur soi, refus de s'alimenter, tristesse) en apportant du bien-être.

La mise en œuvre de ces thérapies au sein des établissements Korian s'effectue grâce à :

- la présence de professionnels de soin formés, notamment via la Korian Academy, institut de formation du Groupe,
- une organisation (coordination nationale et relais régionaux d'experts, de managers...) et selon un calendrier de déploiement précis amorcé en 2015,
- la contribution des travaux de recherche appliquée de la Fondation Korian pour le Bien-vieillir, en lien avec les centres universitaires.



Les thérapies non médicamenteuses constituent l'un des outils du projet médical Korian et de son approche Positive Care, véritable pilier de son accompagnement. Le Positive Care traduit le savoir-faire et le savoir-être des professionnels Korian qui accompagnent à tout moment les personnes, avec bienveillance et respect de la dignité et de l'autonomie, vers plus de bien-être, dans ses dimensions physiques, mentales, affectives et émotionnelles.

Pour lire le livret Positive Care, cliquer sur [ce lien](#)



Séance en espace Snoezelen (thérapie comportementale)

À PROPOS DE KORIAN

Korian, expert des services d'accompagnement et de soins dédiés aux seniors, gère le premier réseau européen de maisons de retraite médicalisées, de cliniques spécialisées, de résidences services, de soins et d'hospitalisation à domicile avec 740 établissements. Présent dans quatre pays (France, Allemagne, Belgique et Italie), le Groupe dispose d'une capacité d'accueil de près de 75 000 lits et emploie près de 49 000 collaborateurs.

Suivez Korian sur www.korian.com



Contact presse Korian :

Marjorie Castoriadis

marjorie.castoriadis@korian.fr

Tél. : 07 63 59 88 81