



Lutter contre la perte d'autonomie

Depuis le début de l'année, « La Clairière du Coutis », l'Etablissement vendômois d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ephad) propose des séances de judo adaptées dans le cadre du schéma départemental «Accès à la santé pour tous en Loir-et-Cher 2015-2020». Monique Gibotteau, deuxième vice-présidente du Conseil départemental, chargée des solidarités, a assisté à l'une d'entre elles.

Avec une veste de kimono offerte par le Lions'Club de Vendôme, partenaire de l'opération, les résidentes de l'Ephad se voient désormais proposer des séances de judo tous les 15 jours. Chacune d'entre elles débute par l'échauffement en mode ludique pour tenir compte des personnes en perte d'autonomie. «Le Judo Club de Vendôme enseigne depuis longtemps maintenant auprès de publics spécifiques pour leur bien-être et leur santé», souligne Philippe Maillard, président de l'USV Judo.

Monique Gibotteau a souhaité soutenir l'expérimentation de ces séances. «Le judo adapté aux personnes en perte d'autonomie améliore leurs capacités motrices pour les gestes quotidiens. C'est également une façon originale et efficace d'anticiper ou de retarder la dépendance», explique-t-elle. Sans oublier bien sûr le bien-être psychique comme les liens sociaux ainsi déployés dans le cadre de cette activité. Aucune chute n'est possible, tous les gestes sont réalisés, soit assis soit debout, seul ou à deux. «L'autonomie est l'une des priorités du département. Il est donc naturel de soutenir une démarche innovante telle que le judo», poursuit Monique Gibotteau. Une priorité concrétisée par une enveloppe de 5000 euros pour cette expérimentation, qui remporte déjà un certain succès : 13 personnes, dont la moyenne d'âge est de 84 ans, ont choisi de suivre le programme.