Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée

Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses

Band: 2 (2010)

Heft: 3: Le mouvement : dans tous ses états

Artikel: En Allemagne, des chercheurs et des soignants développent un programme d'activation : des exercices pour ralentir la progression de la démence

Autor: Leuenberger, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-813678

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Birgit Eichenseer, psychogérontologue, est l'une des initiatrices du projet «MAKS aktiv!».

En Allemagne, des chercheurs et des soignants développent un programme d'activation

Des exercices pour ralentir la progression de la démence

La combinaison d'exercices moteurs, cognitifs, spirituels et fonctionnels se traduit par une stabilisation des facultés mentales chez les personnes souffrant de démence. Ces premiers résultats d'un «Projet Phare Démence» dans des établissements de soins en Allemagne sont prometteurs.

Beat Leuenberger

Il n'y a aucun remède pour lutter contre l'altération des facultés mentales et contre les démences qui en sont responsables, à commencer par la maladie d'Alzheimer. Cependant, des exercices appropriés pratiqués au quotidien par des résidents en EMS pourraient-ils ralentir la progression de la démence de façon mesurable? Pour répondre à cette question, des scientifiques de l'Université d'Erlangen ont développé le projet «MAKS aktiv!»*, une thérapie d'activation pour les personnes souffrant de démence, qui a pour objectif de stimuler les capacités motrices, les facultés cognitives et spirituelles, et les compétences fonctionnelles. C'est l'un des 29 projets soutenus par le ministère allemand de la santé dans le cadre de son «Projet Phare Démence» à hauteur d'un demi-million d'euros.

«En l'espace d'une année, un programme d'activation varié stabilise les capacités dans les groupes de thérapie.»

Se référant à l'analyse des données enregistrées après une année d'expérience, l'une des responsables du projet «MAKS aktiv!», Birgit Eichenseer, psychogérontologue à la clinique universitaire de psychiatrie d'Erlangen, apporte les premiers éléments de réponse: «La thérapie d'activation a réussi à stabiliser de façon significative les capacités des personnes qui ont participé au groupe de thérapie, par rapport au groupe de contrôle qui ne suivait pas le programme.»

Deux heures d'exercice par jour

«MAKS aktiv!» est un projet auquel coopèrent les scientifiques d'Erlangen et le personnel soignant d'un établissement de soins. Ensemble, ils ont développé un programme d'activation destiné à lutter contre la perte progressive de la mémoire, qui allie des activités motrices, cognitives, fonctionnelles.

Les responsables du projet ont formé les collaborateurs de cinq EMS pour qu'ils puissent conduire le programme quotidien, deux heures durant, du lundi au samedi, pendant une année. La constitution de groupes comparatifs a servi à évaluer l'efficacité de cette thérapie d'activation non médicamenteuse intensive.

«Nous avons développé ce projet autour de quatre axes différents afin de stimuler le plus de sens possibles chez les personnes souffrant de démence», explique Birgit Eichenseer. «Que l'activité physique soit bénéfique chez l'individu quel que soit son âge est incontestable.» Ainsi, les soignants ont introduit dans les groupes de thérapie des exercices de gymnastique faciles à exécuter pour stimuler l'activité psychomotrice avec des accessoires – haltères, tambourins, sacs remplis de noyaux de cerises, baguettes, foulards colorés, ficelles magiques et balles. Les activités collectives, comme la préparation de repas simples ou le travail artisanal ont permis de solliciter les ressources motrices et sociales ainsi que les compétences pratiques du quotidien. Enfin, les promoteurs du projet ont mis en place des actions en lien avec les

Transport de chapeau: dans un EMS allemand, des résidentes atteintes de démence exercent leurs capacités psychomotrices.

Photos: màd

événements saisonniers pour réveiller l'identité culturelle des participants.

Après le doute, l'enthousiasme

Le recours aux exercices mentaux assistés par ordinateur – une innovation – a été l'occasion pour le groupe de thérapie de résoudre collectivement les problèmes posés, projetés sur un grand écran et animés par une thérapeute. L'utilisation d'images du quotidien a permis d'aborder de façon ludique une série de petits exercices de logique, de calcul, d'observation, de mémorisation et des devinettes. Des «smileys » tout sourire, ou au contraire boudeurs, indiquaient aux participants s'ils avaient bien ou pas trop bien travaillé. Malgré le scepticisme du début de la part des soignants, les exercices assistés par ordinateur ont connu un véritable succès. «Les résidents étaient vraiment très attentifs et ont eu beaucoup de plaisir à résoudre ces énigmes. Au début, j'étais franchement opposée, puis avec le temps je me suis aussi laissée prendre au jeu avec beaucoup d'enthousiasme», raconte une thérapeute.

«Que l'activité physique soit bénéfique chez l'individu quel que soit son âge est incontestable.»

Une première étude clinique

«Il était important pour nous que les participants aient du plaisir à suivre ce programme de stimulation, sans qu'ils soient trop sollicités, mais pas trop peu non plus», précise Elmar Grässel, professeur à la clinique universitaire de psychiatrie d'Erlangen et chef de projet de «MAKS aktiv!».

Jusque-là, il existait bien quelques études cliniques relativement modestes qui ont sondé l'efficacité de cette combinaison d'exercices pratiques, psychomoteurs et cognitifs chez des personnes en EMS atteintes de démence. Dans le cadre du projet «MAKS aktiv!», la recherche porte sur 143 résidants, dont 73 dans les groupes de thérapie et 70 dans les groupes de contrôle. Selon le diagnostic médical, ils souffrent tous de démence. Au traditionnel examen de l'état mental («mini mental status examination»), aucun d'entre eux n'a dépassé le seuil discriminant de 24 points qui indique une forte suspicion de démence. Sur l'ensemble des personnes ayant pris part au projet, 118 ont accompli les six mois de thérapie et participé à l'étude qui a suivi. Les chercheurs >>

Deux différences notoires

La thérapie d'activation «MAKS» se distingue doublement des autres approches non médicamenteuses de la démence:

- D'une part, la thérapie ne se limite pas à une seule fonction, la mémoire par exemple, mais propose un concept global qui agit sur les trois fonctions les plus touchées par la démence, à savoir le mouvement, la pensée et l'autonomie dans le quotidien. En outre, la thérapie s'inscrit dans un cadre spirituel qui tient compte du besoin de sécurité et des questions existentielles qui surviennent au grand âge.
- D'autre part, le programme «MAKS aktiv!» a lieu six jours sur sept, à raison de deux heures avec un groupe de 10 participants et trois thérapeutes. Comparé à d'autres approches de stimulation, ce programme est donc particulièrement intensif.

Ennuyeux? Fatiguant? Ridicule? A voir leurs mines réjouies, ce n'est pas l'avis de ces résidentes qui s'entraînent avec des haltères.

Le programme hebdomadaire

- Harmonie spirituelle, 10 minutes (du lundi au samedi)
- Exercices moteurs, respectivement psychomoteurs, 30 minutes (lundi: exercice avec la ficelle magique; mardi: football de table; mercredi: exercice avec le foulard; jeudi: entraînement aux haltères; vendredi: jeu de fléchettes au sol; samedi: danse ou danse assise)
- Dix minutes de pause
- Exercices cognitifs, 30 minutes (lundi: cognitifs et pratiques; mardi: calcul; mercredi: nommer des objets; jeudi: reconnaissance de pairs symboliques; vendredi: reconnaissance de mots dans des blocs de lettres; samedi: placer les lettres manquantes dans des mots)
- Entraînement aux actes de la vie quotidienne, 40 minutes (lundi: préparer une collation; mardi: fabriquer un jeu de domino; mercredi: tissage; jeudi: jeu, libre choix; vendredi: exercice avec un marteau et des clous; samedi: travail au jardin)

Un manuel est en cours de production, qui réunira ces différents exercices.
De plus amples informations sur www.maks-aktiv.de (en allemand uniquement).

d'Erlangen ont encore pu examiner 63 participants douze mois plus tard. Actuellement, le projet se trouve encore en phase d'évaluation. Cependant, les éléments statistiques obtenus au terme d'une année d'expérience donnent des premiers résultats. Birgit Eichenseer les résume ainsi: «L'étude montre qu'il est possible de retarder le déclin des facultés cognitives et fonctionnelles grâce à une intervention non médicamenteuse. En l'espace d'une année, un programme d'activation varié stabilise les capacités dans les groupes de thérapie. Selon notre hypothèse, les facultés demeurent généralement constantes dans les groupes où nous intervenons, tandis qu'elles continuent de diminuer au fur et à mesure que la démence progresse dans les groupes de contrôle avec une prise en charge traditionnelle.»

De l'avis des responsables du projet, de telles thérapies non médicamenteuses mériteraient d'être mieux valorisées.

Aussi efficace que les médicaments

Les chercheurs disposent également de points de repère pour affirmer que leur thérapie d'activation déploie également des effets bénéfiques sur l'état de santé en général, sur la dépendance aux soins et, finalement, sur la qualité de vie des participants, qui peuvent ainsi conserver une plus grande autonomie dans le quotidien. Il y a même des premiers éléments indiquant que le programme «MAKS aktiv!» agit aussi bien que les médicaments actuels pour le traitement des démences. Si cela devait effectivement se vérifier après l'analyse de l'ensemble des données récoltées, on disposerait alors ainsi de nouvelles approches thérapeutiques pour la prise en charge la démence, sans les effets secondaires indésirables, mais avec une dimension sociale. De l'avis des responsables du projet, de telles thérapies non médicamenteuses mériteraient d'être mieux valorisées au sein des structures d'accueil de personnes touchées, et de bénéficier d'un financement plus généreux. ●

Texte traduit de l'allemand

* L'appellation «MAKS aktiv» est un acronyme allemand formé par les termes «motorisch» (moteur), «alltagspraktisch» (fonctionnel), «kognitiv» (cognitif) et «spirituell» (spirituel), et par l'abréviation «aktiv» pour «Aktivierungstherapie» (thérapie d'activation).