



Compte-rendu Symposium seniors « Mouvement et activité physique »

Le vendredi 13 septembre 2019 s'est tenu à Martigny le 3^{ème} Symposium seniors organisé par la Plateforme 60+ de Promotion santé Valais en collaboration avec Pro Senectute Valais Wallis. Lors de cet après-midi d'échange, un peu plus d'une trentaine de participant-e-s ont pu assister à une conférence plénière et des ateliers pratiques portant sur le thème de la motivation au mouvement.

Cette manifestation fait partie des mesures du programme d'action cantonal de promotion de la santé des seniors (PAC 60+) mis en œuvre par la Plateforme 60+. Ce programme a pour objectif de garantir une bonne santé physique et psychique aux personnes âgées, notamment grâce à une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des interactions sociales épanouissantes.



Afin d'atteindre cette vision, la Plateforme 60+ travaille en collaboration avec les différentes partenaires du réseau actifs auprès de cette population. Cette année, la demi-journée thématique était organisée en collaboration avec Pro Senectute Valais Wallis.

Après la prévention des chutes en 2017 et la santé psychique en 2018, les professionnel-le-s et bénévoles actifs-actives auprès des seniors se sont retrouvé-e-s pour parler du thème de l'activité physique. Un thème important à tous les âges de la vie. Le mouvement et l'activité physique ont un effet bénéfique tant sur la santé physique que mentale et permettent de réduire les risques d'accidents cardiovasculaires ou de maladies non transmissibles. Pour les aîné-e-s, une activité physique régulière est particulièrement importante, car elle a aussi un effet positif sur la qualité de vie et permet d'éviter, ou en tout cas de retarder, la perte d'autonomie et la dépendance.

Lors de la conférence plénière, le Prof. Bengt Kayser, Directeur de l'Institut des sciences du sport à l'Université de Lausanne nous a rendu attentif aux bienfaits de l'activité physique et aux spécificités



en lien avec les seniors. Pour une personne peu active, même une activité physique de 10 minutes par jour aura des effets positifs rapides. Le Prof. Kayser a également tenu à replacer notre tendance à la sédentarité dans son contexte : notre environnement est en effet peu favorable au mouvement. Il nous a ainsi invité à débusquer, chez nous et chez les seniors, tout ce qui nous pousse à la sédentarité. Les ateliers qui ont suivi étaient alors l'occasion pour les participant-e-s de bouger, puisque la plupart ont présenté des exemples pratiques d'activité tout en insistant sur des pistes afin d'encourager la motivation. Comment faire face à la peur de prendre le bus quand on se déplace avec un rollator ? Qu'est-ce qui peut être utilisé dans notre environnement urbain pour pratique de l'exercice ? Comment bouger à domicile ? Ou encore quelles conséquences positives des activités telles que la danse ou le tai-chi peuvent avoir sur la motivation ?

Le comité d'organisation du Symposium seniors « Activité physique et mouvement » se réjouit du succès de cette manifestation et de la satisfaction exprimée par les participants et participantes. Cette troisième édition est complétée par une demi-journée dans le Haut-Valais le 13 novembre sur la même thématique. En 2020, nous aurons le plaisir d'accueillir les professionnel-e-s autour de la thématique de l'alimentation.