

COMMENT RESTER JEUNE PLUS LONGTEMPS ?

Améliorer l'équilibre, le sommeil et le moral en musique et en mouvement

Connu pour son enseignement aux enfants, adolescents et adultes ainsi qu'aux futurs professionnels, l'Institut Jaques-Dalcroze a élargi la palette de sa pédagogie musicale en mettant sur pied une série de cours de rythmique à l'intention des aînés, ainsi qu'un module de formation continue pour ses professeurs intéressés à exercer dans ce secteur.

Comment rester jeune plus longtemps ? Les atouts de la rythmique au profit des seniors font actuellement l'objet d'un intérêt grandissant auprès des milieux scientifiques et psycho-sociaux. En 2004-2005, une expérience-pilote menée en partenariat par les Hôpitaux Universitaires de Genève, l'Institut Jaques-Dalcroze et le Département des Affaires sociales de la Ville de Genève a en effet établi qu'elle permet aux seniors de retrouver la sûreté de marche, de développer convivialité et joie de vivre, et aux malades psychiques de diminuer dans certains cas la prise de médicaments.



Un rythme de marche irrégulier est aujourd'hui considéré comme un facteur de risque de chutes majeur chez les personnes âgées ; des modifications minimales d'une enjambée à l'autre peuvent doubler le risque de chutes. Celui-ci augmente considérablement si l'irrégularité accroit sous situation de double tâche, comme par exemple compter tout en marchant.

Or la rythmique Jaques-Dalcroze* comprend des exercices moteurs multi-tâches exécutés au rythme de la musique improvisée au piano. Cette méthode est utilisée dans l'éducation musicale d'enfants et d'adolescents dans le monde entier. L'idée de son utilisation comme activité physique régulière auprès des personnes âgées est récente ; elle est issue essentiellement de l'observation auprès de dames âgées ayant une pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze depuis plus de 40 ans et chez qui l'on a observé une régularité de marche comparable à de jeunes adultes.

LES ATOUTS DE LA RYTHMIQUE AU PROFIT DES SENIORS

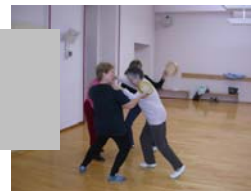
Le premier bilan de cette évaluation sur la prévention des chutes s'est révélé extrêmement positif. La rythmique Jaques-Dalcroze fait appel à différentes activités intellectuelles, motrices et affectives ; les observations ont montré que sa pratique permet entre autres d'améliorer

l'équilibre / l'orientation spatiale / la communication

la concentration / la mémoire / le sommeil

le moral / et de diminuer l'irritabilité

NOUVEAUX COURS, NOUVELLES RECHERCHES



En parallèle, un autre cours comparatif, adapté tout en tenant compte des handicaps, était dispensé chaque semaine à des patients hospitalisés à l'Hôpital de Gériatrie. Devant le succès de cette expérience, cet atelier rythmique a été institutionnalisé à l'Hôpital de Gériatrie et au CESCO.

L'Institut Jaques-Dalcroze totalise aujourd'hui plusieurs cours de rythmique Seniors ouverts au public ainsi qu'en EMS et dans le cadre des Hôpitaux universitaires de Genève. Objectif : accroître la mobilité, y redonner goût et entretenir l'implication affective et sociale grâce à une activité physique d'intensité modérée permettant d'améliorer la perception et la maîtrise corporelle, et d'augmenter la confiance en soi à travers le plaisir de la musique et l'interaction de groupe.

D'autres cours ont lieu dans le cadre d'un protocole de recherche :

- Une *Etude de l'impact de la rythmique sur l'équilibre et la mobilité des seniors* en partenariat avec les HUG vient de s'achever. Rendus publics en janvier, ses résultats sont spectaculaires : notamment, **la rythmique JD réduit de 50% le risque de chute.**
- Dès janvier 2010 s'est concrétisée une nouvelle étude, en collaboration avec les HUG et l'Association Alzheimer de Genève, intitulée *Impact de l'activité rythmique Jaques-Dalcroze sur les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et leurs proches.*

Enfin, dans une optique de prévention et de diminution des coûts de la santé, des cours sont actuellement offerts par le réseau de soins Delta à ses patients.

UNE FORMATION ADAPTEE

Après la formation postgrade romande *Pour la rythmique au service des seniors*, une formation postgrade à l'intention des rythmicien/ne/s de langue allemande souhaitant se spécialiser dans ce domaine a démarré dernièrement à Bâle.

Des cours Seniors ont également été ouverts cette année dans des EMS du canton de Vaud. |

.....

* **La rythmique Jaques-Dalcroze** est une approche interactive et pluridisciplinaire de la musique fondée sur la musicalité du mouvement et l'improvisation. Cette éducation globale qui permet de développer les facultés motrices, affectives et intellectuelles constitue un entraînement parfait au multitâches, vécu dans l'interaction sociale. L'accompagnement musical, à travers l'improvisation au piano ou l'écoute d'enregistrements adaptés, semble influencer de manière durable sur des fonctions cognitives telles que la mémoire, la mémoire motrice et l'attention.