

# “UNE TÊTE BIEN PLEINE DANS UN CORPS BIEN FAIT” ACCOMPAGNER LES AÎNÉS POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ

## LE BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Des études scientifiques ont montré que pratiquer une activité cognitive ou une activité physique régulière produisait des effets bénéfiques sur le cerveau. Plus encore, le fait de réaliser à la fois des exercices physiques et des exercices cognitifs serait doublement bénéfique.

La Fabrique A Neurones a été créée par le Docteur en neurosciences Marie Prévost, qui est la présidente de la société. Deux professionnelles ont fait le choix de rejoindre la structure afin d'y développer un axe qui mêle ateliers cognitifs et physique : une coach sportive professionnelle spécialisée en marche nordique et une doctorante en neuropsychologie spécialisée dans l'étude du vieillissement du cerveau.

L'idée est de proposer des ateliers cognitifs de La Fabrique A Neurones, et des exercices de marche nordique et de Bungy Pump, deux types de marches adaptées aux plus de 50 ans. Ce projet a été créé suite aux constats réalisés par les deux intervenantes au sein de leurs pratiques respectives.

En effet, toutes deux avaient observé que le vieillissement est un sujet assez tabou et anxiogène pour les individus, et qu'ils ne savent pas toujours vers qui se tourner pour les soutenir dans ce processus. L'origine de ce projet commun vient d'une volonté de donner les clés, les outils pour vieillir en bonne santé.



### La fabrique à neurones

Lyon (69)

Ville Amie des Aînés depuis 2012

Fiche publiée le 28/11/2018

### OBJECTIFS :

- Proposer des exercices physiques et cognitifs pour favoriser le vieillissement en bonne santé.
- Soutenir le lien social.

### PRATIQUE :

- Soutenir la mise en place d'ateliers physiques et cognitifs grâce à la collaboration d'acteurs aux profils complémentaires.
- Organiser des ateliers de stimulation cognitive et de marche nordique.
- Trouver des partenaires pour communiquer autour de l'action.

## LA COMPLÉMENTARITÉ AU SERVICE DU PROJET

L'une des deux intervenantes s'occupe entièrement des activités de marche nordique et de Bungy Pump\* (concept suédois de bâtons de marche adaptés à tous publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun). Plusieurs créneaux par semaine sont proposés, ainsi que des séances de marche en extérieur qui s'organisent autour de différents circuits à travers les parcs urbains de la ville de Lyon, les quais de Saône et du Rhône ou dans les environs lyonnais. Ces séquences sont combinées avec des exercices de renforcement musculaire adaptés aux participants. La seconde intervenante est chargée de l'organisation des ateliers cognitifs. Il s'agit de réunir un groupe de douze personnes maximum, pour faire des exercices ludiques qui touchent à toutes les fonctions cognitives. Ces exercices permettent de faire travailler les neurones, mais aussi de prendre conscience de la façon dont travaille notre cerveau, d'apprendre à mettre en place des stratégies et à les partager, et de passer un moment convivial. Toutes deux tentent de diffuser et de présenter ce projet à des institutions et des particuliers. Elles répondent également à des appels à projet afin de pouvoir réaliser ces ateliers dans des zones défavorisées, avec peu de moyens financiers.

## UNE DYNAMIQUE TERRITORIALE

C'est au sein de la Fabrique à neurones, cette entreprise créée en 2018, que les ateliers cognitifs ont été pensés et créés. Ils ont également été testés dans un laboratoire de recherche en Savoie. Amiboost est l'un des supports de diffusion du projet. Il s'agit d'une association qui dirige une plateforme en ligne pour que chacun puisse proposer des activités à partager. Celle-ci est dédiée aux 50 ans et plus. Les ateliers de la Fabrique à neurones sont diffusés via cette plateforme, et des conférences sont également organisées avec Amiboost. Le CODAP est également partenaire du projet: il s'agit d'une association de sport pour les personnes retraitées. Certains ateliers de la Fabrique à Neurones sont effectués dans les locaux de cette association. Les intervenantes proposent régulièrement des conférences gratuites autour des quatre piliers du "bien vieillir" (stimulation cognitive, exercice physique, alimentation et vie sociale). Les activités de la structure sont également présentées à cette occasion. Les mairies des différents arrondissements de Lyon communiquent autour de ces conférences auprès des habitants seniors, dans le cadre de l'offre seniors (loisirs, culture, activités avec la carte "Senior") et les deux intervenantes se rendent disponibles à l'occasion de divers événements lyonnais orientés autour du vieillissement, tels que la Semaine bleue, Salon Horizon Senior et la semaine de la Forme par exemple. Les réseaux sociaux sont également un bon support de communication pour la jeune structure: les intervenantes communiquent en effet via Twitter, LinkedIn et Facebook au sujet des conférences, des ateliers, mais aussi sur des informations concernant le vieillissement tirées d'articles scientifiques.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Lyon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)