SILVERFIT

# Regarder, jouer, bouger

**Les nouvelles technologies offrent des possibilités nouvelles pour stimuler les individus, autonomes ou dépendants, rendre plus positif leur état d'esprit et les inciter à pratiquer une activité physique.**

Si tous les gens valides peuvent s'adonner au fitness, avec Silverfit aujourd'hui, les personnes âgées en maison de retraite peuvent s'amuser, seuls ou en groupe, et passer un bon moment tout en faisant de la gymnastique. Silverfit est un système composé d'un ordinateur, d'une caméra 3D et d'une interface fournissant des exercices physiques, cognitifs ou ludiques pour les personnes peu mobiles ou souffrant de troubles cognitifs. Ces exercices sont fournis sous forme de jeux vidéo qui incitent les utilisateurs à bouger, et favorisent l'interaction, grâce à la caméra 3D qui enregistre tous leurs mouvements.

Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, des photos personnelles peuvent être introduites dans le jeu de manière à susciter des réactions, faire émerger des souvenirs voire des émotions. L'ensemble des exercices sont inspirés de directives établies par la Société Royale Néerlandaise de Physiothérapie et testés à des fins cliniques pour améliorer la qualité de vie des personnes.

Parmi ces jeux, on retrouve le traditionnel jeu de *Bingo*, pour travailler à la fois l'aspect physique et le côté cognitif. Deux personnes peuvent jouer ensemble ou participer à une animation collective. *La Taupe* est un jeu où il faut écraser la taupe pour préserver le jardin et ses légumes. La taille des pas effectués est enregistrée ainsi que les temps de réaction.

Ces données peuvent ensuite être utilisées par les thérapeutes. Dans le jeu *Le Renard*, l'animal doit attraper des grappes de raisin ou une poule. Les personnes peu mobiles jouent le renard et sont ainsi incitées à bouger.

**Patrice Lefrançois**

Le matériel peut être acheté ou loué : écran, support sur roulette, unité centrale et caméra, logiciel. De 5 000 à 7 500 €. L'outil intervient dans la prévention des chutes, le maintien ou la restauration de l'autonomie.

## Témoignage de Corinne Besegher, ergothérapeute

Corinne Besegher exerce à mi-temps dans deux EHPAD, l'un à Courcelles-Les-Lens (*Chaumière de la Grande Turelle*, Groupe Colisée), l'autre à la Résidence Korian *Bords de la Marque* à Forest-sur-Marque, dans le Nord.

Le système dispose d'une caméra très sensible, qui réagit aux mouvements de la personne, que ce soit de la tête ou d'une autre partie du corps. Un mouvement même de faible amplitude peut être capté, la personne pouvant interagir debout ou assise, avec ou sans aide technique au déplacement. Le but recherché est de proposer un outil qui s'adapte aux personnes et non l'inverse. Il peut être paramétré en fonction des capacités de la personne. Cela permet à des résidents qui ne pouvaient pas participer à certaines activités motrices et cognitives de pouvoir le faire. En même temps, il y a un côté ludique. C'est un bon médiateur : les personnes sont tellement captivées par le jeu qu'elles en oublient leur peur de tomber. J'utilise le Silverfit depuis fin 2011 à Courcelles-Les-Lens, et j'apprécie la reprise de confiance qu'il suscite pour les utilisateurs. En notant leurs commentaires, il apparaît qu'ils ne se sentaient plus capables de grand-chose et ils se rendent compte que ce n'est pas vrai… Ils ressentent un nouveau bien-être car cet outil les valorise. Nous enregistrons des scores mais aussi des commentaires qui permettent de suivre les évolutions positives des personnes. On les guide au cours de l'exercice et on voit rapidement qu'un apprentissage se met en place et que les résidents deviennent de plus en plus autonomes. Je ne fais qu'une séance par semaine mais l'idéal serait d'en faire davantage.