

SCIENCE ET SANTE

Le Tango Argentin au service de la prévention des chutes

L'activité « Tango Argentin » est une démarche innovante dans le cadre de la prévention des chutes et du renforcement de l'autonomie des personnes âgées dépendantes et/ou en perte d'autonomie.

Pourquoi ?

Cette forme de stimulation et de thérapie non médicamenteuse s'appuie sur de nombreuses études scientifiques démontrant sa pertinence et son efficacité pour la préservation de la qualité de vie et de l'autonomie d'un public âgé fragile et/ou dépendant et/ou atteint de maladie neurodégénérative.

Cette pratique accessible, inspirée du Tango Argentin, se base sur des déplacements multidirectionnels non chorégraphiques, similaires à ceux requis dans les activités de la vie quotidienne. Ainsi les exercices proposés durant les séances de Tango Argentin sollicitent l'équilibre dynamique, les transferts de poids, les prises d'appuis et la posture. Ces capacités essentielles à l'autonomie et l'indépendance fonctionnelle des personnes âgées sont stimulées lors de ces séances et plus facilement transférables vers les activités de la vie quotidienne.

Outre la notion thérapeutique et stimulante, l'environnement créé autour de cette pratique résonne avec l'expérience en danse et en musique de cette génération de personnes âgées. Cette initiative s'appuie sur une formation pluriprofessionnelle, préliminaire au lancement des ateliers, permettant ainsi un encadrement et un suivi rigoureux des professionnels et institutions engagées.

Comment ?

Ainsi, c'est à travers deux niveaux d'intérêts fondamentaux que ces séances d'activité de groupe sont orientées, à savoir, d'une part le renforcement des capacités fonctionnelles et d'autre part la promotion de la cognition sociale des personnes âgées.

De plus, elle est renforcée par une investigation scientifique dirigée par l'équipe du Professeur France Mourey de l'unité de recherche Inserm U1093 dans le but d'étudier l'impact du Tango Argentin sur le maintien et/ou l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des personnes âgées fragiles et/ou dépendantes et/ou atteintes de maladie neurodégénérative.

En France, aidés par l'Institut Image de Châlon/Saône, Danilo Spada et Julien Bourrelie, Chercheurs associés, suivent et captent les moindres mouvements afin d'enrichir les connaissances et l'environnement de chacun d'entre nous.

INSERM/U U1093 Cognition, Action, et Plasticité Sensorimotrice.

Université de Bourgogne, UFR STAPS, Campus Universitaire, BP 27877, F-21078 Dijon France