

« Plaine de jeux » pour seniors : une nouveauté qui fait parler d'elle

À découvrir dans cette analyse

Vous n'avez jamais entendu parler de cette initiative ? Et pourtant... elle est bien réelle et a suscité bien des interrogations. Il suffit de rechercher cette appellation dans votre moteur de recherche Internet pour le constater.

Ce projet a germé il y a peu dans quelques esprits et, en 2012, une aire destinée aux aînés a vu le jour au sein de la commune de Waremme, saluée – jusqu'à présent – comme une véritable première en Belgique, favorable au bien-être des seniors.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Ce genre de projet constitue-t-il une véritable plus-value pour la santé des aînés ?
- Qu'en est-il de sa pérennité ? S'agit-il d'un concept véritablement durable ?
- N'est-on pas en présence d'une initiative se voulant bénéfique, mais qui, en définitive, risque d'entraîner une infantilisation des seniors ?
- N'existe-t-il pas d'autres moyens à mettre en œuvre pour sensibiliser les aînés à la pratique sportive et physique régulière ?
- Faut-il développer ce type d'initiative ?

Thèmes

- Activité physique
- Santé
- Relations intergénérationnelles
- Infantilisation
- Image des aînés dans la société

Concrètement, de quoi parle-t-on ?

En 2012, Waremme est devenue la première ville belge proposant un « parc d'activité physique » destiné aux seniors, juste devant le hall sportif de l'entité. Ce parc comporte une « plaine » dédiée spécifiquement aux aînés et composée d'environ vingt modules. Celle-ci a été construite par une société verviétoise, Saphibois-Durlang¹, qui a remporté le marché et qui a, dès lors, installé les divers appareils, d'une valeur allant de 700 à 1900 € pièce.

Ce projet innovant s'inscrit dans le contexte de mise à l'honneur des seniors en 2012 (« année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle ») et est en lien direct avec le label de « ville amie des aînés » décerné à la ville de Waremme. À côté de ces facteurs ayant favorisé la genèse de ce projet, il convient de mentionner l'objectif, tout à fait louable, visé par les autorités locales : améliorer la condition physique des seniors de l'entité. L'aspect intergénérationnel n'a pas été négligé ; au contraire, il a été mis en exergue en agrémentant également le « parc » de jeux d'enfants, ce qui a, semble-t-il, été concrétisé rapidement². Enfin, il est à noter que ce projet

¹ <http://www.durlang.be/wedownload/FitnessForSeniors-2013.pdf>

² http://www.rtf.be/info/regions/detail_waremme-une-plaine-de-jeux-destinee-aux-seniors?id=7802278

n'a pu voir le jour que grâce à un subside de la Région wallonne, plus de 20.000 € ayant été nécessaires à sa réalisation³.

Waremme a été précurseur. D'autres communes ont embrayé rapidement dans le cadre d'appels à projets « ville amie des aînés » ! C'est le cas de Huy et de Sambreville⁴ avec, pour cette dernière ville, une appellation quelque peu différente : « espace fitness outdoor pour seniors ».

L'aspect intergénérationnel a, à chaque fois, été envisagé. À Huy, par exemple, cette aire se situe à proximité de nombreux immeubles à appartements, d'une aire de jeux pour enfants et d'un pavillon de pensionnés⁵. Enfin, l'espace se veut également convivial ; dans ce but des bancs et tables de pique-nique ont également été installés.

Aussi fondées soient-elles, ces trois initiatives suscitent quelques interrogations... La plupart des témoignages trouvés en ligne sont globalement positifs. Très peu de critiques et de remises en question ont été émises de façon publique et à travers la presse (qui, étonnamment, s'est montrée « très sage » sur le sujet). Ceci signifie-t-il pour autant qu'il s'agit d'un projet rêvé et unanimement accepté ? Pas sûr...

En outre, est-ce réellement suffisant pour changer les comportements et motiver les seniors plutôt sédentaires à la pratique physique et sportive ? Face à ces questionnements, nous nous interrogeons dans la seconde section sur la réelle plus-value de ce type d'initiative.

Ces aires visent à promouvoir la pratique physique et sportive chez les aînés. Dès lors, quels bénéfices en retirer pour les principaux intéressés ?

Quels sont les bénéfices des aires pour seniors ?

Il est indéniable que les « plaines de jeux » ou encore « fitness outdoor » pour seniors se fondent sur des intentions tout à fait louables : la nécessité de mettre les aînés en mouvement.

De façon générale, l'activité physique répond à un besoin essentiel de notre organisme. Elle est nécessaire à son fonctionnement normal (articulations, organes...) et peut donc être qualifiée de vitale. L'homme est fait pour bouger. Comme le rappelle une étude de Rompen, Cloes et Mouton (2013), l'OMS pointait en 2010 la sédentarité comme quatrième facteur de décès à l'échelle mondiale. Par ailleurs, le pourcentage de la population mondiale n'atteignant pas les recommandations minimales d'activité physique était de plus de 60 %. Ceci n'arrange rien lorsqu'on apprend que la pratique physique et sportive diminue avec l'âge...

D'après une étude européenne de 2010 (l'Eurobaromètre), la moitié des Belges disent ne pratiquer une activité sportive que rarement ou jamais (contre 40 % de citoyens européens). Toujours d'après cette étude, les facteurs de genre, d'âges, socioculturels et socio-économiques (niveau d'études et situation financière) sont des variables qui vont expliquer les pratiques sportives ou les obstacles à celles-ci. Nous ne sommes donc pas tous égaux... Par exemple, les jeunes sont plus fréquemment membres de clubs de sport ou de fitness que les personnes plus âgées (peut-être moins sûres d'elles-mêmes du fait que les centres de fitness sont souvent associés aux corps jeunes et sculptés ou encore, du fait que ces pratiques sont moins ancrées dans leur « culture »).

Les seniors sont donc très concernés par le manque d'activités physiques et sportives et, si rien n'est fait, cette situation n'ira pas en s'arrangeant. En effet, cette population augmente compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie. Par contre, l'espérance de vie associée à une bonne santé physique cette fois (absence de maladie ou d'infirmité) stagne (à ce sujet, voir Dayez, 2013). En conséquence, les coûts pour la santé publique explosent. Pratiquer une activité physique régulière, même lorsque cette dernière est (ré)entreprise relativement tardivement, permet de diminuer l'apparition et la fréquence de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, ainsi que certains types de cancer (sein et colon) (Rompen, Cloes, & Mouton, 2013).

³ <http://www.lameuse.be/732586/article/regions/huy-waremme/actualite/2013-05-28/premiere-belge-a-waremme-la-plaine-de-jeux-pour-seniors>

⁴ http://www.telesambre.be/sante-un-espace-fitness-pour-seniors-a-sambreville_d_10389.html

⁵ http://www.rtf.be/info/regions/liege/detail_nouvelle-plaine-de-jeux-pour-seniors-a-huy?id=8301332

Rester actif et pratiquer des exercices (modérés) sollicitant l'endurance, mais aussi la force, contribuent à conserver sa mobilité le plus longtemps possible, en ralentissant notamment le processus de sarcopénie (la perte de masse musculaire liée à l'âge). Il existe effectivement une relation directe entre les chutes et la perte de force musculaire consécutive à la réduction de la mobilisation physique de la personne plus âgée.

Il est à présent clair que la lutte contre la sédentarité s'inscrit bel et bien au cœur des enjeux de santé publique dans le but d'éviter la « surenchère des soins » et de limiter l'apparition d'états de dépendance⁶.

Profitions-en pour rappeler que pour, en retirer des bienfaits, l'activité doit toutefois être conditionnée à un certain nombre de prescrits : elle doit être d'intensité suffisante, mais de manière à ne jamais forcer ; privilégier l'endurance et l'oxygénation du corps ; être régulière et progressive, et enfin, être à même de pouvoir procurer du plaisir à l'individu, sous peine de ne pas réussir à s'inscrire dans la durée.

En regard de ce qui a été présenté plus haut, nous pouvons dès lors affirmer que les aires de fitness extérieures ou encore, autrement dénommées, les plaines ludiques pour aînés, ont l'avantage de proposer des modules stimulant les différentes fonctions physiques et donc de favoriser l'entretien corporel ou de se remettre à l'activité en douceur, d'être faciles d'accès et surtout de ne nécessiter aucuns frais (puisque aucun droit d'accès n'est demandé aux participants)⁷, facteur évident d'intérêt pour les personnes plus âgées en situation précaire.

Néanmoins, ces espaces spécifiques ne doivent en aucun cas être abordés comme une fin en soi. Ceux-ci doivent impérativement être accompagnés d'une politique de sensibilisation plus globale et faire partie d'une dynamique intégrant les divers acteurs locaux. Ils sont donc davantage un outil permettant de lancer un processus qui doit, de facto, s'inscrire sur le long terme. Sans cela, l'initiative a peu de sens et ses chances de susciter de l'intérêt de la part du public cible — et donc, de perdurer — sont maigres.

Quels sont les points d'attention et/ou les limites du concept ?

Les premières études sur le sujet (réalisées aux Pays-Bas et en Belgique⁸) montrent que ces structures sont désertées en l'absence de « support social ». L'Eurobaromètre (2010) avait d'ailleurs, lui aussi, à sa manière, mis en évidence l'importance du lien social : 47 % des personnes vivant seules ne pratiquent pas de sport (le facteur d'isolement n'inciterait donc pas la personne à sortir de chez elle et à oser la nouveauté). Ainsi, si ces structures se doivent non seulement d'être placées à un endroit stratégique (lieu de passage habituel d'aînés), elles doivent aussi susciter un sentiment de sécurité. Un senior souhaitant débiter ou reprendre une activité physique modérée sera logiquement beaucoup plus craintif qu'un enfant — si l'on ose le comparatif — avant de se lancer. C'est pourquoi un accompagnement doit être proposé afin de les fidéliser à ces aires de jeux. Une personne compétente dans le domaine de l'activité physique des seniors est nécessaire et doit être sollicitée, ceci en partenariat avec les groupements seniors locaux existants, les centres sportifs et la commune, qui ont un rôle majeur à jouer afin de susciter l'envie, de sensibiliser, de donner confiance, d'arriver à faire découvrir les possibilités de ces structures aux seniors et à leur faire concrètement comprendre qu'ils peuvent développer leurs aptitudes physiques en toute sécurité et en retirer des bénéfices de santé.

L'aspect social est donc prépondérant pour lancer la dynamique. Le bouche-à-oreille peut ensuite faire également son travail et encourager d'autres seniors à y adhérer. Afin que l'envie perdure, il est utile que les personnes sachent qu'elles peuvent rencontrer des connaissances ou retrouver le groupe dans lequel elle s'était insérée dès le départ. Ceci est primordial ; sans cela, la personne se démotivera plus rapidement, même si celle-ci est soutenue par un coach. L'endroit doit aussi être chaleureux ; un espace de rencontre pour discuter, boire un verre à proximité de la zone en cas de mauvais temps aidera aussi à attirer plus d'adeptes et à rentabiliser ces structures.

⁶ <http://www.topsante.com/senior/vie-quotidienne/forme-et-bien-etre/lactivite-physique-des-seniors-un-enjeu-de-sante-de-sante-publique-53061>

⁷ Témoignage recueilli auprès d'Alexandre Mouton, assistant au sein du Département des Sciences de la motricité de l'ULg et enseignant au CIFEN.

⁸ Ibidem.

En effet, soyons honnêtes : ces pratiques ne sont pas encore « culturellement ancrées » dans nos régions (contrairement à des pays comme le Japon)... sans compter que la Belgique n'est pas le pays avec le climat le plus clément. Nous pouvons donc à juste titre nous interroger sur l'utilisation qui sera faite de ces modules tout au long de l'année. Ce genre de concept ne serait-il pas plus porteur dans les pays du sud ? Pourquoi ne pas prévoir des espaces du même ordre au sein d'infrastructures ?

Ensuite, si la volonté d'y associer un volet intergénérationnel est tout à fait honorable, cela doit être bien pensé. Plusieurs études se sont attachées à explorer les bienfaits liés à ce type d'interaction et confirment que les relations intergénérationnelles augmentent les émotions positives, favorisent une bonne estime de soi, la satisfaction de vie et stimuleraient également la santé cognitive des personnes plus âgées (Kessler & Staudinger, 2007). De nombreuses autres études se sont penchées sur le sujet et ont mis en évidence plusieurs résultats favorables. Toutefois, il ressort de ces recherches qu'il est impératif que les conditions dans lesquelles s'inscrit cette relation permettent aux aînés de transmettre leurs expériences et stimulent l'intérêt et la motivation des plus jeunes (Juillerat Van der Linden, 2013).

Par conséquent, le simple fait d'annexer un espace « seniors » à une plaine de jeux pour enfants s'avère insuffisant pour susciter un véritable échange enrichissant dans un esprit « intergénérationnel », au sens où les différentes recherches l'entendent. D'ailleurs, Michel Loriaux, professeur émérite à l'UCL, indique que, pour qu'une rencontre entre générations amène un véritable apprentissage, il est nécessaire qu'elle « procure un avantage personnel et réciproque, qu'elle ait un caractère fonctionnel (pas de contact pour le contact, mais bien en vue d'un objectif) et qu'elle soit répétée. L'objectif est que les participants apprennent à se connaître et à s'apprécier comme individus en entrant dans l'univers de l'autre. Les contacts superficiels et ponctuels, comme le fait d'aller voir un spectacle ensemble, passent à côté de cet objectif. Ils risquent même, parfois, de renforcer les préjugés au lieu de les supprimer » (Hubaux, 2009). Le cœur de l'intergénérationnel, c'est de créer de la réciprocité entre les classes d'âge. Sur la base de ces divers éléments, nous pouvons douter de la réelle efficacité « intergénérationnelle » de ces plaines.

Nous souhaitons également pointer la grande hétérogénéité du public « seniors » et de l'aspect relativement « fourre-tout » de ce terme. Dans nos sociétés, nous pouvons être seniors à partir de 50 ans, au même titre qu'une personne de 90 et plus ! Ceci constitue un paradoxe affolant dans la mesure où nous vivons toujours plus longtemps. Pourquoi, dès lors, placer quarante années sur le même pied, dans le même sac ? Nous pouvions être aînés ou seniors à 50 ans il y a 50 ans, mais ceci n'est plus une réalité de nos jours...

En dehors de l'aspect purement chronologique, il est aussi bienvenu de distinguer certaines catégories : certains seniors sont en très bonne santé, encore très robustes (parfois même davantage que des plus jeunes) et encore très actifs (d'ailleurs parfois encore en activité professionnelle, réalité dont la fréquence va encore s'accroître à l'avenir), d'autres seniors sont dits fragiles (ils présentent certaines limitations fonctionnelles) et enfin, certaines personnes sont totalement dépendantes. Ces trois catégories doivent s'envisager sous la forme de continuum plutôt que de façon cloisonnée, la réalité étant complexe et les profils multiples. Certaines personnes pourraient se sentir tout à fait outrées d'apprendre que ces modules leur sont destinés... et avoir le sentiment que la société souhaite les amoindrir, les stigmatiser ou encore, les rendre plus vieux qu'ils ne sont ou se ressentent.

Enfin, que dire du terme « plaine de jeux » ? Cela peut en choquer plus d'un, et à juste titre... Il est d'ailleurs permis de s'interroger sur l'origine de cette volonté d'opter pour cette dénomination (Sambreville semble avoir compris qu'il valait mieux trouver autre chose) et de la réflexion qui a sous-tendu ce choix. Serait-il possible que personne ne se soit insurgé ? Dans un contexte de « ville amie des aînés », d'année des seniors et de mise en avant générale et de plus en plus prépondérante de l'importance de considérer cette tranche de la population à sa juste valeur (encore faudrait-il mieux la définir...), comment peut-on en arriver à utiliser des appellations de cet acabit et totalement infantilisantes ? Un paradoxe de plus... qui va largement à contre-courant de l'esprit de bienveillance duquel émanent ces initiatives. Ce phénomène d'infantilisation n'est bien entendu pas nouveau. D'autres appellations existent comme « langes pour personnes âgées », « crèches pour seniors », etc. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les mots ont toute leur importance et peuvent avoir un impact parfois considérable. Pour preuve, d'après Dayez (2012), de nombreuses recherches se sont penchées sur le sujet et révèlent que ce langage, que l'on peut qualifier à l'anglo-saxonne de « baby

talk », est ressenti comme offensant, humiliant pour la grande majorité des aînés, car ils ont alors le sentiment qu'on les dévalorise et qu'on les perçoit comme diminués et dépendants. Ils peuvent même en venir à accepter cette vision des choses, à intégrer ces définitions et à se penser eux-mêmes en ces termes ! On parle alors de prophétie autoréalisatrice...

En outre, à nouveau, de qui parle-t-on lorsque nous parlons d'aînés, de seniors, de personnes âgées ? Ce « baby talk » peut sans conteste avoir un impact différent en fonction des tranches d'âge. Posons-nous la question : à 65 ans, comment vivre le fait de se voir proposer d'aller en « plaine de jeux » ? Il est tout à fait étonnant que les médias ne se soient pas emparés de cette ambiguïté et de ce manque de clarté flagrant.

En guise de conclusion...

L'ensemble du concept n'est pas à rejeter... que du contraire. Il faut faire bouger l'ensemble de la population et faire particulièrement attention à la hausse de la sédentarité liée à l'avancée en âge. Les pouvoirs locaux doivent s'en soucier et développer des projets bien pensés par des personnes compétentes et expertes, mais aussi ne pas oublier de consulter les personnes concernées (éviter à tout prix le « je pense pour eux »). Nous avons en outre rappelé les nombreux bénéfices qu'il est possible de retirer d'une pratique physique et sportive adaptée, modérée et régulière.

Ces aires ludiques visant à se remettre en mouvement sont louables et les modules semblent bien conçus. Au moment des inaugurations, un engouement était d'ailleurs bien présent parmi les aînés, ce que relaient les articles de presse ou vidéos en ligne. Qu'en est-il de la réalité actuelle, quelques mois ou années plus tard ? Difficile de dire...

Néanmoins, plusieurs remises en question sont légitimes : imprécisions quant au public réellement visé, manque d'encadrement/sensibilisation, absence d'inscription du projet dans une dynamique plus large impliquant les divers acteurs locaux, doute quant à la réelle plus-value intergénérationnelle et enfin, inadéquation du qualificatif utilisé. En occultant - volontairement ou pas - ces différentes facettes, un tel investissement risque d'avoir été vain.

Tout ceci permet de douter de la durabilité d'un tel projet qui, a posteriori, ne semble pas avoir été mûrement réfléchi de manière anticipée.

Serait-on en présence d'opportunisme de la part des politiques (d'une belle façade, en somme) ? La question est posée.

Aurore Devos

Pour aller plus loin...

Articles

- Dayez, J-B. (2012). Parler aux personnes âgées comme on parle aux enfants, une fausse bonne idée. *Analyses Énéo*, 2012/07. En ligne : http://www.eneo.be/images/analyses/2012/2012-07_parler_aux_personnes_agees_comme_on_parle_aux_enfants.pdf
- Dayez, J.-B. (2013). L'espérance de vie en bonne santé : un indicateur clé pour penser le vieillissement, *Analyses Énéo*, 2013/14. En ligne : http://www.eneo.be/images/analyses/2013/analyse_1_espérance_de_vie_en_bonne_santé.pdf
- Eurobaromètre (2010). *Sport et activités physiques en Europe*. Commission européenne. En ligne : http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fr.pdf
- Hubaux, A-S. (2009). L'intergénérationnel, au cœur du vivre ensemble, Centre Avec asbl. En ligne : <http://www.centreavec.be/site/linterg%C3%A9n%C3%A9rationnel-au-coeur-du-vivre-ensemble>
- Juillerat Van der Linden, A-C. (2013). Les relations intergénérationnelles au cœur du bien-vieillir. *Congrès francophone des directeurs au service des personnes âgées*. Paris. En ligne : http://www.association-viva.org/Paris_2013.pdf

- Kessler, E.-M., & Staudinger, U. M. (2007). Intergenerational potential: Effects of social interaction between older adults and adolescents. *Psychology and Aging*, 22(4), 690-704.
- Rompen, J., Mouton, A., Cloes, M. (2013). La promotion d'une activité physique chez les plus des + 50 au sein d'une commune : évaluation des effets à court terme d'une intervention via internet. *Revue de l'Éducation Physique*, 53, 78-93. En ligne : http://www.fep-wb.be/publications/articles/promotion_activite.pdf

Sites Internet

- <http://www.durlang.be/wedownload/FitnessForSeniors-2013.pdf>
- http://www.rtbef.be/info/regions/detail_waremme-une-plaine-de-jeux-destinee-aux-seniors?id=7802278
- <http://www.lameuse.be/732586/article/regions/huy-waremme/actualite/2013-05-28/premiere-belge-a-waremme-la-plaine-de-jeux-pour-seniors>
- http://www.telesambre.be/sante-un-espace-fitness-pour-seniors-a-sambreville_d_10389.html
- http://www.rtbef.be/info/regions/liege/detail_nouvelle-plaine-de-jeux-pour-seniors-a-huy?id=8301332
- http://www.erasme.ulb.ac.be/files/files/cardio/Cardio_20060727132411515_sedendarite.pdf
- <http://www.topsante.com/senior/vie-quotidienne/forme-et-bien-etre/lactivite-physique-des-seniors-un-enjeu-de-sante-de-sante-publique-53061>

Pour citer cette analyse

Devos, A. (2014). « Plaine de jeux » pour seniors : une nouveauté qui fait parler d'elle. *Analyses Énéo*, 2014/23.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 — 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be — tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

