



Sony parie sur le succès de la PS 3

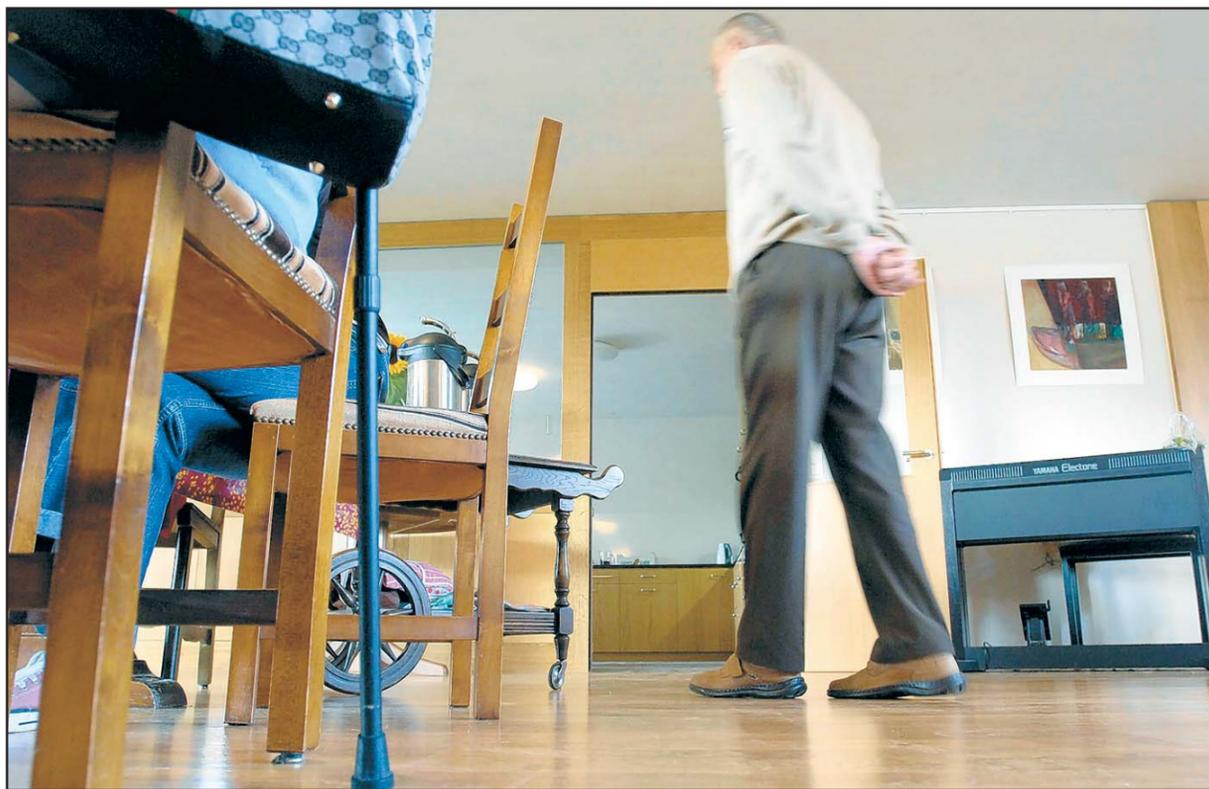
**29 MULTIMÉDIA**  
**31 ROUES & ROUTES**  
**32-33 CINÉMA**  
**34 RADIO-TV**  
**35 BEAU LIVRE**  
**36 MÉTÉO**

# MAGAZINE

## MERCREDI

# Rester autonome: le bon équilibre

**PHYSIOTHÉRAPIE** • *Tomber n'est pas une fatalité pour les personnes âgées. Meilleur remède: la prévention. Et pour cela des cours sont organisés dans le canton de Fribourg.*



Eviter de tomber garantit aux personnes âgées une plus longue autonomie. CHARLES ELLENA

**CORINE SAUTAUX\***

Que l'on se rassure, tomber est un événement qui arrive à tout le monde et à tout âge. Toutefois, nous ne sommes pas tous égaux face à une chute. En effet, pour un enfant, la chute fait partie du domaine de l'apprentissage de la motricité. Pour un jeune adulte, elle est souvent due à une inattention et est régulièrement source de moquerie. Avouons-le, qui ne rit pas devant vidéo-gag! Alors que pour la personne âgée, une chute risque davantage d'atteindre sa santé, ainsi que son autonomie. C'est à cette dernière catégorie qu'il est important de faire passer un message: des moyens de prévention existent, car chuter, bien qu'ayant un âge avancé, n'est pas une fatalité.

**Un choc psychologique**

Il est bon de se rappeler qu'une chute n'a pas pour seule conséquence une blessure physique telle qu'une fracture, une luxation d'une articulation ou des plaies, mais peut entraîner un choc psy-

chologique. Celui-ci sera d'autant plus grave si la personne ne parvient pas à se relever seule du sol. En effet, une perte de confiance en ses capacités peut apparaître et se traduire par une limitation des activités quotidiennes, occasionnant ensuite une perte de mobilité, de force musculaire... Tous ces facteurs cumulés aboutissent à la peur de sortir de chez soi, provoquent petit à petit un isolement de la personne et enfin conduisent à la perte d'autonomie. Précisons que cette autonomie est souvent décrite par la personne âgée comme étant synonyme de qualité de vie et de vie à domicile.

**Temps de réaction**

Comment donc remédier à cette spirale? Dans un premier temps, les nombreux facteurs de risque pouvant être à l'origine de la chute sont mis en évidence, puis une action de prévention est entreprise en fonction du résultat. Cependant, il est constaté que les troubles de l'équilibre, l'affaiblissement musculai-

re, la perte de mobilité articulaire et de coordination sont présents dans la plupart des cas. En effet, lorsque le corps vieillit, le temps de réaction de rattrapage lors d'une perte d'équilibre – se retenir avec le bras par exemple – est ralenti et peut devenir inefficace. Quant à la perte de force musculaire, elle peut empêcher les jambes de retenir notre poids du corps.

**Cours de prévention**

Mais tout n'est pas perdu, car l'équilibre, la force, la mobilité et la coordination peuvent s'améliorer par l'intermédiaire d'exercices. C'est pourquoi des cours de prévention des chutes sont proposés par des physiothérapeutes. Leur objectif est que le participant retrouve confiance face aux difficultés rencontrées quotidiennement en acquérant les bons gestes. De plus, ce type de cours offre un espace d'échange où chacun peut se rendre compte qu'il n'est pas seul à rencontrer des troubles durant la marche.

Et comme dit le dicton, il vaut mieux prévenir que guérir! Il est donc important de signaler que ces cours s'adressent également aux personnes n'ayant pas vécu de chute... ou pas encore. Quelques tests de l'équilibre peuvent déterminer qui est sujet à risque. Quelles sont les questions à se poser: est-ce que je perds l'équilibre en me relevant d'une chaise? Ai-je une crainte à ramasser un objet par terre? Ai-je un manque d'équilibre lorsque je fais un tour sur moi-même? Puis-je me tenir debout les pieds joints? Suis-je stable lorsque je ferme les yeux debout? Est-ce que j'ai tendance à marcher en faisant des petits pas? Est-ce que je décolle suffisamment les pieds du sol en marchant? Est-ce que je me sens en sécurité lorsque je marche parmi la foule? Puis-je me tenir sur un pied?

Si ces questions dévoilent certaines difficultés, un cours de prévention des chutes pourrait s'avérer bénéfique afin de maintenir l'autonomie des personnes âgées. I

**EN BREF**

**LA PIZZA EST DOPÉE**

**BON APPÉTIT!** Des chimistes américains ont créé une pizza diététique expérimentale. Pour cela, ils ont dopé naturellement la pâte avec des antioxydants. Les pizzas cuites plus longtemps et à plus haute température ont davantage de saveur, un fait bien connu des cuisiniers, soulignent ces scientifiques de l'Université du Maryland. Cette cuisson plus intense peut aussi accroître la teneur en antioxydants dans la pâte, surtout dans celles faites à partir de farine de blé entier, ont-ils dit. Une fermentation plus longue de cette pâte produit également davantage d'antioxydants, substance anti-inflammatoire paraissant réduire les risques de cancer et de maladies cardio-vasculaires. Cette étude fait partie d'un programme de recherche destiné à développer de nouvelles techniques pour accroître naturellement la teneur en antioxydants des aliments à base de céréale. ATS

**«PLOUF» OU «PLOP»?**

**PHYSIQUE** Quand on jette un caillou dans l'eau, on entend parfois un «plouf», parfois un «plop». Des chercheurs français se sont très sérieusement penchés sur ce phénomène, montrant que la vitesse d'impact du caillou devait dépasser un certain seuil pour que l'on entende un «plouf» et que le bruit dépend aussi de la surface du caillou. Selon les chercheurs du Laboratoire de physique de la matière condensée et nanostructures (CNRS/Université Lyon I), qui ont travaillé plus de six mois sur cette question, cette trouvaille pourrait s'avérer utile dans d'autres domaines. «Quand un bateau fend les vagues, il y a des pressions très fortes. Le traitement de la surface pourrait induire des choses sur les dégâts», a noté Lydéric Bocquet, professeur de physique à l'Université Lyon I, qui a participé aux recherches, sans vouloir toutefois trop s'avancer. «C'est une perche tendue aux gens qui travaillent dans ces domaines.» Il a aussi évoqué l'impact dans l'eau d'une torpille air-mer. AP

**JARDINAGE**



**JEAN-LUC PASQUIER\***

**Parmi toutes les techniques de reproduction végétale, le semis reste le plus prolifère et le meilleur marché.** Avec quelques francs et quelques grammes de graines, vous pourrez, sans trop d'effort, aisément fleurir tout votre jardin ou votre balcon, ou mieux encore, récolter de bons légumes maison. Cette activité présente aussi d'excellentes vertus thérapeutiques: préparer un nid douillet de

## Il est temps de semer des p'tites graines

terreau et y déposer son petit trésor offre calme et sérénité. On aurait presque envie d'attendre pour voir germer les graines. Un instant suspendu dans le temps. Découvrir quelques jours plus tard de petits cotylédons verts émerger peut même décrocher quelques cris de joie. Alors en lieu et place d'un «tamagotshi», offrez-vous un pot et 3 graines. Ça c'est la vraie vie!

**Les clés du succès**

La méthode infaillible commence par le choix des graines: les anciens lots périmés sont à jeter, pratiquez un test avec les graines douteuses en semant quelques graines sur du coton ou achetez tout simplement des semences de qualité. Choisissez un bon

terreau spécifique pour les semis et nettoyez vos terrines avec une solution contenant 5% d'eau de Javel. Remplissez les récipients avec le terreau et tassez délicatement avec une petite planchette, laissez un petit rebord d'un ou deux centimètres. Voilà, le petit nid est prêt.

**Le semis au chaud**

Vous pouvez semer les graines fines en terrines et les plus grossières en pots pour hâter vos cultures au tout début du printemps. Pour les plus fines, utilisez une cuillère et tapotez le manche à env. 10 cm au-dessus de la terrine tout en la déplaçant lentement d'un coin à l'autre. Les débutants peuvent d'abord s'entraîner avec du sable sec, c'est moins cher et moins stressant. Une fois le geste maîtrisé,

lancez-vous. En règle générale, comptez environ 2-3 graines par cm<sup>2</sup>. Pour les petites quantités, semez plusieurs espèces dans la même terrine. Couvrez tout simplement l'autre partie avec une feuille de papier et séparez ensuite avec un petit bambou. Étiquetez chaque lot.

**Vermiculite et entretien**

Arrosez délicatement avec un petit arrosoir puis recouvrez le terreau avec une fine couche de vermiculite (disponible en jardinerie). Ce matériau à l'aspect doré possède d'excellentes facultés pour vos semis. Il vous évitera les problèmes de fonte (champignon pathogène qui s'attaque aux jeunes plantules) et ne croûtera pas. Le gros du boulot est déjà fini, il ne reste plus qu'à placer vos terrines au chaud et à

la lumière vive, mais sans soleil brûlant, puis couvrez avec une plaque de verre directement sur le bord des terrines. Retournez cette plaque tous les jours et arrosez dès que le terreau s'éclaircit.

**Le repiquage**

Après quelques jours de patience, les premiers germes pointent leurs cotylédons. Continuez de surveiller tous les jours et retirez la plaque de verre. Une fois que les rejetons sont bien développés, fini le travail de nurse, maintenant il faut les éduquer: repiquez les plus forts dans des petits pots ou dans une plaque multipots. Ensuite, il faudra les durcir avant la plantation définitive vers fin avril. Offrez le surplus, vous ferez des heureux! I

\* Horticulteur, maîtrise fédérale.