

Je bouge donc je suis : l'Activité Physique comme garant du schéma corporel et de l'image de soi du sujet âgé institutionnalisé et de son identité

Anaëlle-Clémentine ROUSSEAU
Psychomotricienne
04 juin 2025

6^e Congrès

Société Francophone de Psychogériatrie et de Psychiatrie de la Personne Âgée



Représentations du vieillissement : arts, culture et société

Mercredi 4 et jeudi 5 JUIN 2025

Campus des Cordeliers - PARIS

www.sf3pa-congres.com





Aucun conflit d'intérêt

Introduction

- **Contexte général :le vieillissement est un défi de santé publique**
- **Contexte institutionnel:**
 - **Age moyen d'entrée en institution: 85 ans et 2 mois**
 - **Profil des résidents: multi-pathologies**
- **Conséquences: impact sur les sphères motrices, cognitives, sensorielles et affectives, modifiant la représentation de soi.**

Vieillir:Schéma corporel, Image du corps, Identité

- Le schéma corporel s'édifie sur nos perceptions corporelles et réfère le corps à l'expérience immédiate dans le temps et dans l'espace.
- L'image du corps a un caractère multidimensionnel : perceptuelle, cognitive, affective et comportementale.
- Équilibre identitaire au cours du vieillissement varie en fonction des modifications des dimensions corporelles: le corps en soi/ le corps pour soi et le corps pour les autres.
- Le V des organes sensoriels + une baisse de l'activité physique induit un appauvrissement par une diminution des perceptions proprioceptives, kinésthésiques ou et vestibulaires

M B “Je bouge donc je suis”

- **Né le 23/08/1938,**
- **Entrée en institution: 10/12/2023 suite à une chute,**
- **Antécédents médicaux: trouble cognitif, fracture du col du fémur (Hors établissement), dysurie, deficit du releveur droit,**
- **Évaluations gériatriques: MMSE 14/30, Tinetti 8/28**
- **NPI ES: Agitation-Agressivité , Dépression, Irritabilité de l'humeur**
- **Risques: sujet considéré comme chuteur,**
- **Anamnèse : sportif, « minimum 40minutes de vélo » voyageur**

Protocole

- Étape 1: État des lieux (QoI-Ad NH, Echelle HAD, NPI ES, Somatognosie, Tinetti, IPAQ)
- Étape 2 : Thérapie par le mouvement via Motomed loop associé à labyrinth bike (3 sem, 5 jrs/ matin)
- Étape 3: Évaluation de la représentation du corps
- Étape 4 Réévaluation comportementale et de la représentation du corps après deux semaines de coupure



Représentations du corps

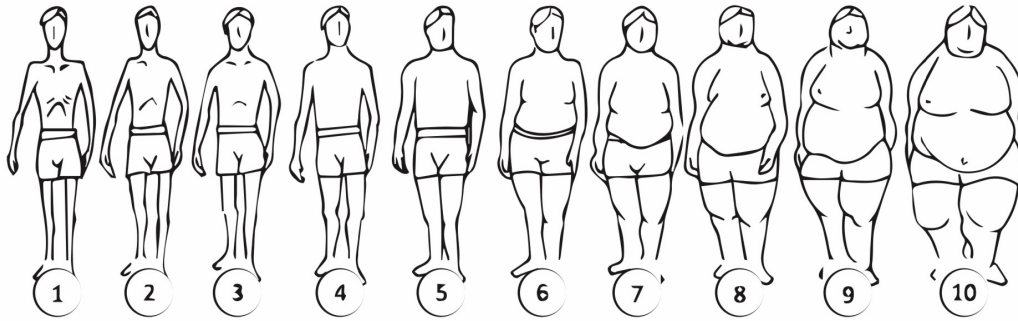
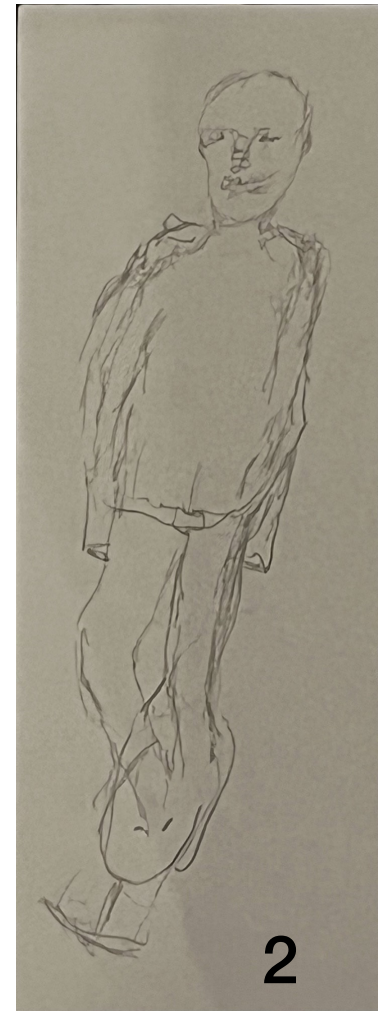
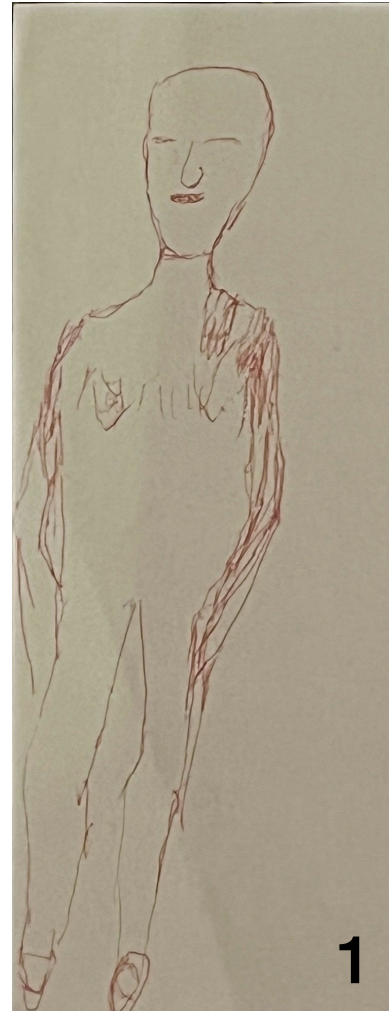





Figure 4, “le maintien de ma silhouette nécessite une pratique de l’Activité Physique”

« J’ai besoin de faire des efforts »

« J’ai besoin d’activités, je n’arrive pas à tenir en place »



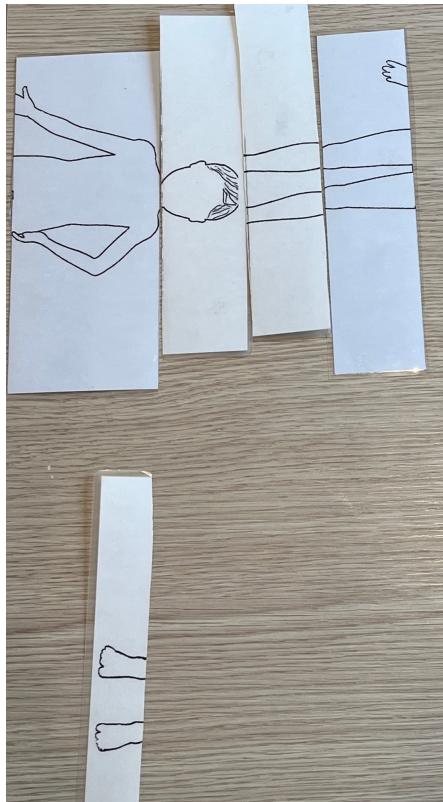
Moyenne	Km	Durée Minutes	Humeur
J1	12,34	63,6	
J2	13,036	64,9	
J3	13,61	63,3	

Amélioration de la thymie avec l'association vélo + vidéo (Nice, Miami)

5jr/ sem

Matin

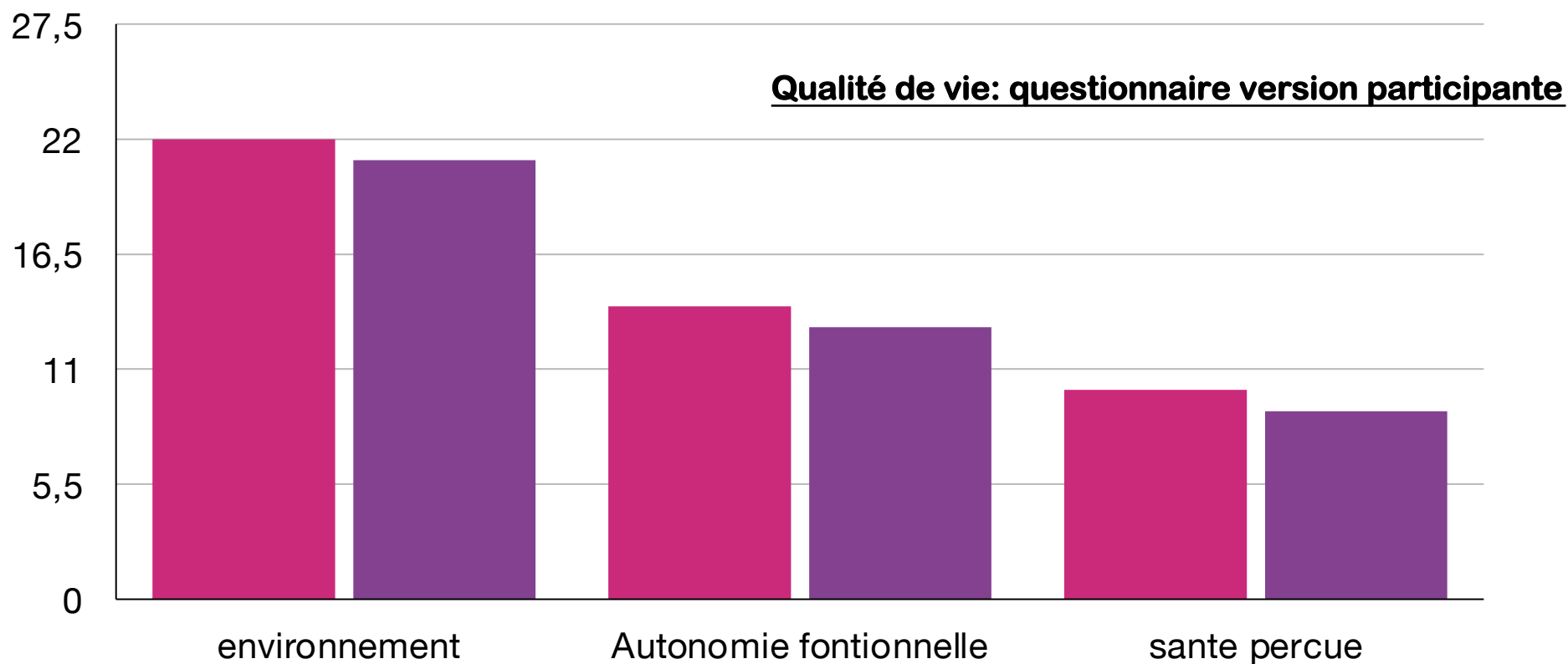
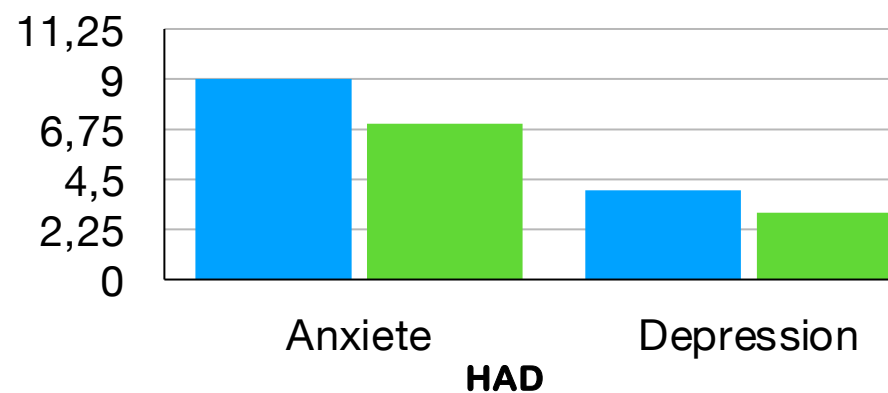
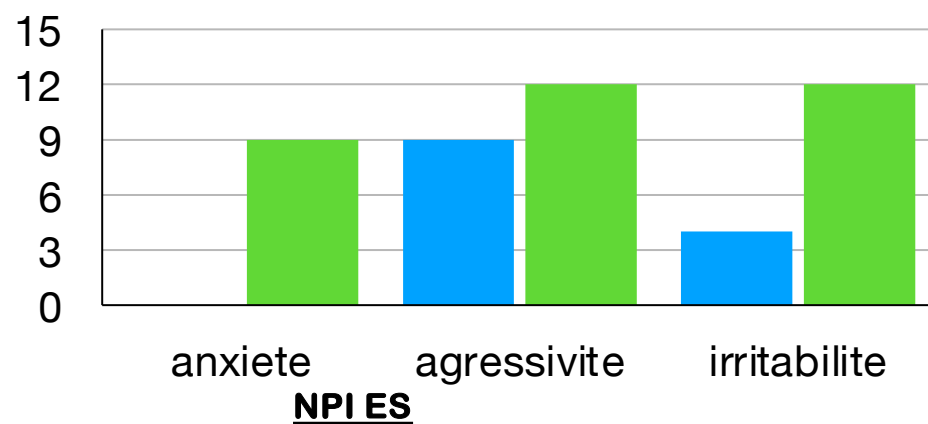
Impact de l'arrêt de l'AP régulier sur la représentation du corps et sur l'humeur



- Majoration de l'irritabilité de l'humeur, Agitation, (mesure NPI ES)
- Verbalisation d'un mal être, tristesse face à la diminution de l'AP sportive
- Maintien de la somatognosie

Résultats

(Etape 1 – Etape 4)



Take home message

- Ritualisation:

Importance de structurer la journée autour de repères fixes, réguliers et d'activité physiques régulière.

- Résultats après les 3 semaines de thérapie par le mouvement:

Amélioration du bien-être et de l'estime de soi

Maintien de la somatognosie

Maintien de l'Equilibre identitaire, reconnaissance

- Activité Physique (et sportive) ayant du sens

Bibliographies

- Caradec, V. et Vannienwenhove, T. (2015). L'expérience corporelle du vieillissement. *Gérontologie et société*, N°148- vol.37/2015
- Collinet, C. et Tulle, E. (2018). L'activité physique et le vieillissement : bilans et perspectives. *Gérontologie et société*, 40 / n° 156(2), 9-16.
- Feillet, R. (2012). *Corps, vieillissement et identité : entre préservation et présentation de soi : Place des activités physiques et sportives*. Erès.
- Feillet, R., Héas, S. & Bodin, D. (2011). Corps et identité au grand âge : l'exercice corporel ou son abandon comme analyseur de la lutte contre la vulnérabilité. *Nouvelles pratiques sociales*, 24(1), 21–35.
- OMS 2020, Recommandation sur l'activité physique

Tests

- Echelle de qualité de vie dans la maladie d'Alzheimer en EHPAD, Version Participant(e) avec entretien avec le/la résident(e) (QoL-AD NH)
- Echelle d'estime corporelle : Silhouette
- IPAQ-E: International Physical Activity Questionnaire adapted to Elderly
- HAD: Hospital Anxiety and Depression scale
- NPI ES : Inventaire neuro psychiatrique