

## COUP DE PROJECTEUR

# L'activité physique adaptée fait son entrée à l'U.H.P.S.A.

Depuis le mois de novembre, dans une dynamique qui s'inscrit pleinement dans la volonté de l'unité de renforcer les prises en charge non médicamenteuses, un nouveau professionnel a rejoint l'équipe de l'U.H.P.S.A., Unité d'Hébergement Psychiatrique du Sujet Agé du C.H. des Pyrénées.

Entretien avec Sébastien Fremiot, enseignant en activité physique adaptée à l'U.H.P.S.A.



Sébastien Fremiot, enseignant en activité physique adaptée (E.A.P.A.), développe à l'U.H.P.S.A. une approche encore peu courante dans le champ de la psychiatrie : utiliser le mouvement comme outil thérapeutique.

### LE MOUVEMENT COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

Diplômé d'un master en activité physique adaptée en 2016, Sébastien Fremiot a rapidement plongé dans le monde professionnel grâce à un stage au sein de l'association Siel Bleu, qui intervient notamment auprès des personnes âgées dans les territoires ruraux et en E.H.P.A.D.

«Je n'avais aucune expérience du métier et j'ai très vite été dans le bain. Ce qui m'a tout de suite marqué, c'est l'aspect humain. Chaque personne a une histoire différente et on voit rapidement les bienfaits de l'activité physique», se souvient-il.

Son parcours l'a ensuite conduit en région parisienne, où il a exercé plusieurs années en soins de suite et de réadaptation, dans des services variés (orthopédie, cardio-vasculaire, gériatrie). Il a également travaillé neuf ans à l'Assistance Publique – Hôpi-



Sébastien Fremiot est l'E.A.P.A. de l'U.H.P.S.A. depuis le mois de novembre.

taux de Paris, développant une solide expérience du travail pluridisciplinaire aux côtés de kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens et équipes soignantes.

Revenu récemment dans le Sud-Ouest pour des raisons personnelles, il a finalement retrouvé son métier de cœur. «Le contact avec les patients et le travail en équipe me manquaient. Dès que l'opportunité s'est présentée, je l'ai saisie.»

### UNE APPROCHE NON MÉDICAMENTEUSE AU SERVICE DE L'AUTONOMIE

L'activité physique adaptée est aujourd'hui reconnue comme un véritable levier thérapeutique. «L'A.P.A. est un outil non médicamenteux qui permet de préserver ou de retrouver une autonomie fonctionnelle. Chez les patients âgés, elle agit aussi sur l'humeur et sur les fonctions cognitives» explique Sébastien.

Dans une unité accueillant des personnes âgées présentant des troubles psychiatriques, l'enjeu est majeur. Avec l'avancée en âge, la fonte musculaire, appelée sarcopénie, entraîne une diminution de l'équilibre, de l'endurance et de la capacité de marche. «Bouger, c'est essentiel. Le mouvement, c'est la clé pour rester fonctionnel malgré les douleurs et préserver l'autonomie le plus longtemps possible» insiste Sébastien.



Le mouvement, c'est la clé pour rester autonome le plus longtemps possible.



## DES ACTIVITÉS ADAPTÉES À CHAQUE PATIENT

Trois jours par semaine, Sébastien alterne séances collectives et prises en charge individuelles.

Les activités de groupe permettent de travailler l'équilibre, le renforcement musculaire ou encore la prévention des chutes, mais aussi de renforcer la cohésion entre les patients.

Parmi les ateliers proposés figure par exemple un groupe intitulé "Relevé du sol". Les patients y abordent d'abord, de manière participative, les risques présents à domicile : tapis, fils électriques, marches ou sols glissants.

La séance se poursuit par une mise en pratique pour apprendre à se relever en sécurité après une chute.

En parallèle, des accompagnements individualisés sont proposés en fonction des capacités de chacun, après une évaluation initiale de l'équilibre et de la marche.

Les progrès sont parfois spectaculaires. *«Une patiente, qui est arrivée avec deux cannes, et présentait de grands tremblements dus à son anxiété, marche aujourd'hui avec une seule canne sans problème. Un autre patient, arrivé en fauteuil roulant, se déplace maintenant avec un déambulateur alors qu'il ne voulait pas marcher au départ»*, raconte Sébastien.

## CRÉER UNE DYNAMIQUE AU SEIN DE L'UNITÉ

Au-delà des séances encadrées, l'objectif est aussi d'encourager le mouvement au quotidien.

*«Quand je suis arrivé, beaucoup restaient assis. L'idée est de les stimuler pour qu'ils bougent davantage et gagnent du temps de vie à domicile. On se doit de tout faire pour éviter ou du moins retarder l'entrée en EHPAD»* souligne-t-il.

Les séances contribuent également à renforcer la cohésion entre patients. *«Certains patients font des exercices ensemble le week-end ou quand je ne suis pas là. Je leur laisse une séance écrite, le but étant qu'ils arrivent à s'entraîner en autonomie le plus possible»*, précise-t-il.



Trois jours par semaine, Sébastien alterne séances collectives et prises en charge individuelles.

## UN TRAVAIL ÉTROIT AVEC L'ÉQUIPE

L'intégration dans l'équipe pluridisciplinaire est un élément central de son intervention. Sébastien participe aux transmissions et échange régulièrement avec les professionnels du service afin d'adapter les exercices à l'état de santé des patients. *«Je fais vraiment partie du service. Si je remarque un changement ou quelque chose d'important, je le signale immédiatement.»*



**L'activité physique peut apporter beaucoup à chacun. Il faut essayer de faire bouger tout le monde.**



Cette collaboration permet également d'encourager les patients à utiliser leurs nouvelles capacités dans le quotidien du service, par exemple en privilégiant le déambulateur plutôt que l'appui sur les soignants lorsque cela devient possible.

## DE NOMBREUX PROJETS EN TÊTE

Arrivé récemment, Sébastien ne manque pas d'idées pour développer encore cette dynamique. Parmi les projets envisagés : des actions dédiées aux aidants, particulièrement sollicités dans le parcours de ces patients, ou encore des événements plus ludiques.

Un projet de journée «Jeux olympiques soignants-soignés», mené avec Cathy Delannoy, infirmière de l'unité, est déjà dans les cartons, afin de partager un moment convivial autour d'activités physiques.

Sébastien aimerait également faire découvrir l'activité physique adaptée à d'autres services de l'établissement. *«Mon métier peut s'adresser à beaucoup de publics. L'activité physique est bénéfique pour tout le monde : les patients, les aidants, mais aussi les professionnels. Par exemple, de temps en temps, avec les soignants, nous faisons des circuits training de moins de 10 minutes et cela fait bien rigoler les patients.»*

Sébastien souhaite avant tout faire découvrir son métier et encourager les échanges avec les professionnels de l'établissement. Il invite les équipes à ne pas hésiter à venir le rencontrer pour mieux comprendre le travail qu'il mène auprès des patients et réfléchir ensemble aux possibilités de développer l'activité physique au sein des services.

Pour lui, le mouvement concerne tout le monde : patients, soignants, aidants, ... L'activité physique peut apporter beaucoup à chacun. Un message qu'il résume simplement : *«Il faut essayer de faire bouger tout le monde.»*

Très motivé par cette nouvelle mission, il espère également pouvoir, à terme, intervenir dans d'autres unités du C.H. des Pyrénées et contribuer pleinement à la dynamique de l'établissement.