

# Nouvelle Méthode Non Médicamenteuse par le Mouvement : La Canne Défense Santé

Rencontre Prescrire – Toulouse, 23-24 juin 2017

Jean-Michel du Plantier<sup>1,4</sup>, Jacques Levinet<sup>2</sup>, Agnès Sommet<sup>1</sup>, Edith Levinet<sup>3</sup>, Gilles Marchesin<sup>4</sup>, Claude Thomas<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Service de Pharmacologie Médicale et Clinique, Faculté de Médecine de Toulouse (31), France

<sup>2</sup> Créateur et Fondateur de la canne défense, canne Santé et Thérapeutique, Académie Internationale Jacques Levinet, St Jean de Vedas (34), France

<sup>3</sup> Directrice d'Administration, Académie Internationale Jacques Levinet, St Jean de Vedas (34), France

<sup>4</sup> Académie Départementale Jacques Levinet de la Haute-Garonne, Cornebarrieu (31), France

## Introduction

Cette nouvelle Méthode Non Médicamenteuse par le Mouvement telle que la canne défense santé, vise à améliorer les composantes cognitives, musculaires, affectives et psychocomportementales des personnes âgées. Sa pratique est accessible à tous quelque soit l'âge. Les qualités médicales mises en exergue dans sont adaptation, sont pour les séniors, la santé, la forme et la joie de vivre. La Canne Défense Santé est basée sur des mouvements ludiques de gymnastique dans le but de retrouver, sans effort, le chemin de la forme physique. Nous présentons ici cette nouvelle méthode, pour une meilleure prévention de perte d'autonomie avec l'utilisation d'une simple canne usuelle de marche en rotin (*modèle déposé à INPI*).

## Méthodes

### ETUDE ET PRISE EN CHARGE DES SENIORS POUR LA PRATIQUE DE LA CANNE DEFENSE SANTE :

- Etude financière (équipements, honoraires, licence, assurance etc...)
- Convention à établir avec les centres spécialisés (HEPAD, résidence séniors, club 3<sup>ème</sup> âge, club sportif CDJL etc...)
- Proposition de l'activité aux personnes âgées (pour ou contre l'activité, c'est selon le bon vouloir de la personne)
- Faire un essai de la canne santé (premier jugement avec l'instructeur spécialisé pour son aptitude à la pratique)
- Rencontre avec les responsables des centres pour une étude des dossiers, une évaluation et un bilan de chaque personne (pour ou contre selon les troubles pathologiques)
- Demande d'autorisation parentale ou auprès des tuteurs
- Demande d'un certificat médical de non contradiction d'aptitude à la pratique de la canne santé par le médecin traitant.
- Activité en salle avec l'aide du personnel de l'établissement spécialisé (Médecin, Infirmier(ère), Aide-soignant(e), kiné-thérapeute, etc...).



### SEANCE DE CANNE DEFENSE SANTE :

- Groupe de 10 à 15 personnes maximum
- Prise en charge des personnes âgées et du matériel en salle d'activité : 15 minutes
- Durée d'une séance de canne défense santé de 1 heure à 1h15 - 1 à 2 fois par semaine, basée sur 5 items
- Echauffement musculaire (gymnastique douce)
- Travail en binôme sur percussion bouclier
- Techniques traditionnelles de canne défense (Pas de chute, pas de clé articulaire)
- Techniques de jeux pédagogiques basées sur du réflexif (tout en s'amusant)
- Retour au calme des personnes âgées (étirements musculaires, relaxation, méditation etc...)
- Salut final debout (marque de respect) et rangement du matériel.



## Résultats attendus

Les qualités médicales liées à la pratique de la Canne Défense Santé se traduisent, chez certaines personnes âgées, par une amélioration de la proprioception, de l'attention, de la mémorisation, de la rééducation, du développement du schéma corporel. Les séniors peuvent retrouver une meilleure socialisation et une réinsertion sociale dans la vie de tous les jours.

### 1) Travail de l'équilibre :

Avec l'âge, on assiste à une dégradation des propriocepteurs avec tendance à la perte du centre de gravité. Les troubles de l'équilibre sont particulièrement fréquents chez la personne âgée. La pratique de la canne santé constitue une véritable rééducation des troubles de l'équilibre par les déplacements incessants sur les quatre points cardinaux, cherchant à améliorer ainsi une meilleure perception spatio temporelle et, par induction, un regain d'équilibre et de proprioception.

### 2) Lutte contre le vieillissement :

La répétition inlassable du geste technique améliore la précision. L'exécution de la technique s'effectue alors en une seule action, sans aucune hésitation, diminuant tout tremblement existant ou précoce.

### 3) Lutte contre le vieillissement cérébelleux :

Les enchaînements de la canne (parade, esquive, riposte) préservent le rythme et l'harmonie du mouvement qui auraient tendance à se détériorer avec l'âge, si on s'en tient aux seuls gestes essentiels de la vie de tous les jours.

### 4) Lutte contre l'enraidissement :

Vieillir est dans la majorité des cas synonyme de s'enraidir. La pratique des différents mouvements (horizontaux, verticaux, diagonaux, tournoyants, hélices etc... avec la canne) peut constituer, une véritable rééducation fonctionnelle avec assouplissement des structures musculaires des épaules, des poignets, du rachis lombaire. La canne santé possède ici un rôle majeur de souplesse articulaire et de renforcement musculaire.

### 4) Amélioration de la mémoire cénesthésique :

L'apprentissage et la connaissance des différentes étapes de la progression, ainsi que la terminologie de la canne, qui trouvent leur mise à l'épreuve dans chaque examen de grade, sont autant de facteurs incitatifs qui améliorent la mémoire.

### 5) Amélioration des troubles Psycho-comportementaux :

La canne santé cherche à agir sur les troubles des comportements et les troubles de l'humeur. Elle canalise l'agitation, l'agressivité, l'impulsivité et le comportement moteur aberrant. Elle veut diminuer le degré des troubles de l'humeur (dépression, anxiété, stress) et participe à la revalorisation narcissique et à l'estime de soi, redonne un élan de vie et une énergie nouvelle afin de se dépasser.

### 6) Amélioration de la socialisation :

La canne santé peut aider les personnes âgées à retrouver une place, participer et s'intégrer dans une structure sportive, elle constitue autant de paliers de socialisation pour une personne qui ne se sent pas déconnectée par rapport aux plus jeunes.

## CONCLUSION

Outre le caractère ludique et de confiance en soi lié à la pratique de la Canne Défense Santé, cette nouvelle Méthode Non Médicamenteuses, par le mouvement, a un effet sur le fonctionnement cognitif, le maintien et la réhabilitation des capacités fonctionnelles, physiques et articulaires, sur la mobilisation des fonctions sensorielles, sur le plan social et psychologique. Les séniors, sportifs ou pas, toutes et tous trouvent dans la pratique de la Canne Santé un remède à l'ennui de tous les jours. La recommandation de pratique Non Médicamenteuse par le mouvement s'avère utile pour les personnes âgées dans la prise en charge de certaines pathologies médicales. Depuis 2008, une activité Canne Défense Thérapeutique est mise place au sein de la Clinique des Jardins de Sophia à Castelnau le Lez pour les malades Alzheimer. La canne Défense Thérapeutique est reconnue par la Fédération des Cliniques et Hôpitaux privées (FHP) qui a décerné en 2015 le trophée «*coup de cœur*» ainsi que le trophée de l'association «*Hellébore*» pour son action dans la cause Alzheimer en 2008. Une alternative aux médicaments ?

**LE SPORT POUR LA SANTÉ, LA SANTÉ POUR LE SPORT**