

# Table des matières

Remerciements .....	XIII
Avant-propos .....	1
<b>1 Les processus physiologiques du vieillissement .....</b>	<b>5</b>
1.1 Le plan physique .....	9
1.2 Le plan cognitif .....	11
1.3 Le plan affectif .....	13
<i>Références du chapitre 1</i> .....	16
<b>2 Les problèmes psychomoteurs chez la personne âgée .....</b>	<b>17</b>
2.1 Le schéma corporel .....	18
A) La dégradation du schéma corporel chez la personne âgée .....	20
B) L'intervention psychomotrice et le schéma corporel .....	22
2.2 La motricité globale .....	23
A) L'équilibre .....	23
B) La coordination .....	25
C) Les conséquences d'une altération de la motricité globale .....	26
D) Les déliquescentes et les déviations de la colonne vertébrale .....	27
E) Les tremblements .....	28
F) L'intervention psychomotrice et la motricité globale .....	28
2.3 L'environnement spatial .....	29
A) La désorganisation spatiale .....	31
B) L'intervention psychomotrice et l'environnement spatial .....	32

2.4	L'organisation temporelle.....	32
	A) Le temps et sa relativité.....	34
	B) Les problèmes d'organisation temporelle.....	35
	C) L'intervention psychomotrice et l'organisation temporelle.....	36
2.5	La détente et la relaxation.....	36
	A) Le tonus musculaire.....	37
	B) La respiration.....	38
	C) Le stress.....	39
	D) La sieste.....	41
	E) L'intervention psychomotrice et la relaxation.....	42
	F) La détection d'un besoin de relaxation.....	47
	<i>Références du chapitre 2</i> .....	49
<b>3</b>	<b>LA MARCHÉ, LES DÉPLACEMENTS ET LES CHUTES</b> .....	<b>51</b>
3.1	La marche.....	52
3.2	Les déplacements.....	53
3.3	Les chutes.....	54
3.4	Les facteurs susceptibles d'accroître le risque de chutes.....	55
	A) Les facteurs de la vie quotidienne.....	55
	B) Les facteurs liés à l'état mental.....	56
	C) Les facteurs psychologiques.....	56
	D) Les facteurs physiques.....	56
	E) Les autres facteurs.....	57
3.5	Les interventions à mettre en place pour prévenir les chutes.....	57
3.6	Comment se relever en cas de chute?.....	59
	<i>Références du chapitre 3</i> .....	60

<b>4 LES PERTURBATIONS SENSORIELLES</b> .....	61
4.1 Les troubles de la vision .....	62
A) Les interventions à mettre en place pour pallier les handicaps visuels .....	63
B) Comment doit-on se comporter avec une personne âgée aveugle? .....	64
C) Les déplacements.....	66
D) Les repas.....	67
4.2 Les troubles de l'audition .....	67
A) Les prothèses auditives.....	68
B) Comment doit-on se comporter avec une personne âgée ayant un handicap auditif? .....	69
4.3 Le sens tactile et la motricité fine .....	70
A) L'intervention psychomotrice et la motricité fine .....	71
<i>Références du chapitre 4</i> .....	72
<b>5 LE VIEILLISSEMENT PATHOLOGIQUE</b> .....	73
5.1 La maladie de Parkinson .....	74
A) Les causes et les principaux symptômes.....	75
B) Les troubles du tonus musculaire.....	77
C) Le diagnostic.....	79
D) Les cinq stades de la maladie de Parkinson .....	79
E) Les traitements.....	80
F) L'intervention psychomotrice et la maladie de Parkinson .....	81
G) Les exercices psychomoteurs.....	82
H) Comment vivre avec la maladie de Parkinson?.....	94
5.2 La maladie d'Alzheimer .....	95
A) Les causes.....	95
B) Les facteurs de risque.....	95
C) Le cerveau.....	97
D) Les symptômes.....	101
E) Le diagnostic.....	104
F) Les traitements.....	105

G) L'intervention psychomotrice et la maladie d'Alzheimer.....	106
H) L'encadrement.....	107
5.3 L'ostéoporose.....	108
A) Les symptômes.....	110
B) Les traitements.....	110
C) L'intervention psychomotrice et l'ostéoporose.....	110
5.4 L'arthrite.....	112
A) L'intervention psychomotrice et l'arthrite.....	114
5.5 L'arthrose.....	115
A) L'intervention psychomotrice et l'arthrose.....	116
5.6 La polyarthrite rhumatoïde.....	116
A) L'intervention psychomotrice et la polyarthrite rhumatoïde.....	118
B) Les interventions à mettre en place pour prévenir les douleurs articulaires.....	118
<i>Références du chapitre 5</i> .....	120
<b>6 L'INTERVENTION PSYCHOMOTRICE AUPRÈS DE LA PERSONNE ÂGÉE</b> .....	121
6.1 Les facteurs qui influent sur la réussite de l'intervention psychomotrice.....	123
6.2 Le bilan géronto-psychomoteur.....	123
A) Les éléments les plus significatifs d'un bilan géronto-psychomoteur.....	124
B) L'observation de la personne âgée dans son milieu (center de soins de longue durée).....	125
C) L'observation de la personne âgée lors du premier contact avec l'intervenant...	126
D) Les facteurs facilitant une première rencontre.....	126
6.3 L'animal et la personne âgée.....	127
<i>Références du chapitre 6</i> .....	129
<b>7 EXERCICES PSYCHOMOTEURS</b> .....	131
7.1 Comment choisir une activité physique?.....	132
A) Les trois sphères de l'activité physique.....	133
B) Le jardinage.....	134

7.2	Les exercices psychomoteurs .....	136
7.3	Les exercices physiques .....	136
	A) Les objectifs.....	137
	B) Les exercices à faire en position assise.....	137
	C) Les exercices à faire en position debout .....	147
	D) Les exercices à faire en position couchée .....	155
7.4	Les exercices de motricité fine .....	168
	A) Les objectifs.....	169
	B) Les consignes .....	169
	C) Les exercices de gestes.....	171
	D) Les exercices de nœuds.....	184
	E) Les exercices de pliages.....	185
7.5	Exercices de stimulation des processus cognitifs.....	186
	A) Les objectifs.....	186
	B) Le contenu .....	186
	Solutions des exercices de stimulation des processus cognitifs.....	213
	<i>Références du chapitre 7</i> .....	219
	Références pour la confection des exercices psychomoteurs .....	219
	Liste des tableaux .....	221
	Annexe I. Échelle de la sévérité de l'incapacité.....	223
	Annexe II. Le schéma du cycle de vie.....	225
	Glossaire .....	227