

LE CARNET

LE BERRY RÉPUBLICAIN

Rédaction. 1, rue du Général-Ferrière, ouverte de 9 à 12 heures et de 14 heures à 17 h 30. Tél. 02.48.27.63.63 ; courriel : redaction.berry@centrefrance.com

Abonnements - Portage à domicile. 0800.96.00.30 (gratuit) ; courriel : abonnements@centrefrance.com

CENTRE-FRANCE PUBLICITÉ

BOURGES, 1, rue du Général-Ferrière, Bourges, tél. 02.48.27.63.63 ; publicite18@centrefrance.com

CLERMONT-FERRAND, 45, rue Clos-Four, BP 90124, 63020 Clermont-Ferrand cedex 2
Petites annonces : 04.73.17.30.30 - annonces.cfp@centrefrance.com
Avis d'obsèques : 04.73.17.31.41 - obseques@centrefrance.com
Annonces légales : 04.73.17.31.27 ; legales@centrefrance.com
Emploi : 04.73.17.31.26 - emploi@centrefrance.com

URGENCES

PHARMACIE. 32.37. Après 21 heures, s'adresser au commissariat.
MÉDECINS DE GARDE. 15. De 20 heures à 8 heures.

SOS MÉDECINS. Tél. 02.48.23.33.33.
SAMU. Tél. 15. **POMPIERS.** Tél. 18.
HÔPITAL. 02.48.48.48.48.
COMMISSARIAT. 02.48.23.77.17.
POLICE-SECOURS. Tél. 17.
URGENCE SOCIALE. Tél. 115.

SERVICES

CASTOR +. Tél. 0.805.85.78.85.

LOISIRS

MÉDIATHÈQUE. De 10 à 18 h 30.
BIBLIOTHÈQUES. Quatre-Piliers, de 15 à 18 heures ; Gibjons et Val-d'Auron, de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 18 h 30.
CENTRE NAUTIQUE.

Bassin extérieur. De 11 h 45 à 13 h 40 et de 16 h à 18 h 40.
Bassin intérieur. De 16 h à 18 h 40.
PISCINE DES GIBJONS. De 11 h 45 à 15 h 10.
PATINOIRE. Fermée.

POLYGONE

ROUTES OUVERTES. Crosses-Savigny, Crosses-Avord et Jussy-Avord sont fermées la journée ; les autres routes sont ouvertes jour et nuit. 02.48.27.44.40.

MENU

SCOLAIRES. Poulet rôti, tortis et ratatouille, tomme blanche, pêche.

FERMÉE PENDANT LES VACANCES

SOLIDARITÉ UKRAINIENNE. Réouverture mi-septembre. L'association Solidarité citoyenne franco-ukrainienne a fermé son local mercredi dernier et rouvrira mi-septembre. « En ce moment, les Ukrainiennes accueillies dans le Cher suivent des cours de français et les réfugiés arrivent en moins grand nombre, explique la vice-présidente de l'association berruyère. De plus, nous avons constaté une baisse des dons et des visites pendant les vacances d'été. » Après la destruction partielle du barrage hydroélectrique de Kakhovka, au sud de l'Ukraine, l'association va essayer d'acheminer un bateau gonflable afin d'aider les sinistrés. *L'association est installée au-dessus du centre social du Val-d'Auron, place Martin-Luther-King, à Bourges.* ■

Bourges → Ville

SANTÉ ■ À Bellevue, des ateliers sont dispensés aux résidents présentant démence ou maladie d'Alzheimer

Quand le yoga assis soigne l'agitation

Apaiser les résidents présentant démence ou maladie d'Alzheimer avec des ateliers de yoga assis : une méthode testée par la Fontaine d'émeraude.

Marie-Claire Raymond

marie-claire.raymond@centrefrance.com

Un jeudi matin, à la Fontaine d'émeraude. La résidence qui, à l'Ehpad de Bellevue, à Bourges, prend en charge les patients atteints d'Alzheimer ou de démence. Une dizaine de résidents sont assis en rond, sur des chaises. Une dernière participante arrive en fauteuil. L'atelier yoga peut commencer.

Ici, pas de tapis. Pas de travail au sol. Juste une chaise et le sourire de Claire Lavigne. L'ancienne directrice de la communication d'un grand groupe agro-industriel s'est reconvertie. Pendant cinq ans, elle s'est formée au yoga, jusqu'à devenir prof. De fil en aiguille, elle a flashé sur cette technique de bien-être gériatrique : le yoga sur chaise. Une méthode de mobilité douce, accessible aux corps fatigués.

« Sur certaines activités, on n'arrive pas à les captiver une demi-heure. Pour le yoga, ils tiennent une heure »

Tout le monde est là. Claire Lavigne se lance. « On monte les épaules. On les descend. Maintenant, on fait des ronds avec nos épaules. On lève les bras et on descend le plus lentement possible, dans une très longue expiration. On lève aussi haut qu'on peut, mais jamais dans la douleur. Si j'ai mal, je m'arrête. On respire lentement. On va mettre les bras en chandelier... » Les exercices s'enchaînent. Lentement. Les patients sont invités à taper dans leurs mains, à faire le dos rond du chat, à se tapoter le visage. Ils affichent de larges sourires.

« C'est fou, rapporte Agnès Rezeg, l'animatrice sociale qui veille sur l'atelier. Sur certaines activités, on n'arrive pas à les captiver plus d'une demi-heure. Et là, pour le yoga, ils tiennent



INNOVATION. L'atelier de yoga assis, ou yoga sur chaise, a lieu chaque jeudi matin, à la Fontaine d'émeraude, à Bourges.

sans problème une heure. » Elle montre un monsieur assoupi sur une banquette, à l'écart. « Il ne participe pas à l'atelier. À chaque fois, il vient. À chaque fois, il s'endort dès que le cours commence. »

Il y a quelques mois, Claire Lavigne est venue proposer la technique du yoga assis aux résidents de la Fontaine d'émeraude, mais aussi à d'autres patients de Bellevue en très grande perte d'autonomie. « Cela a été un tel bénéfice pour eux que son appel à projet a été validé par la conférence des financeurs, se réjouit Stéphanie Pouplier, cadre de santé, responsable de l'équipe d'animation. Les techniques non médicamenteuses comme le yoga ont un grand intérêt pour nos résidents, en complément des médicaments. Le yoga assis leur permet de mobiliser leur corps et de développer leur respiration. »

Vivre l'instant présent

Stéphanie Berruchon, neuropsychologue, confirme : « Cela fait partie des thérapies non médicamenteuses recommandées par l'HAS (*Haute autorité de santé*), pour la gestion des troubles du comportement des personnes présentant la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée. Les bénéfices ? On constate une diminution de l'agitation, un apaisement. On dit toujours dans le yoga qu'il faut vivre l'instant présent. Or, dans Alzheimer, on ne vit que l'instant présent. C'est donc adapté à leurs difficultés. »

Dans la grande salle de la Guinguette, après une pause jus de pomme, Claire Lavigne poursuit son cours : « Je lève ma jambe, je la tiens le plus longtemps possible. Je tiens, je tiens, je tiens et je me détends... » Sa grande satisfaction est d'avoir réussi à les capter. Ce n'était pas gagné. « Lors des deux premières séances, deux personnes sont parties au bout de vingt minutes, rappelle-t-elle. Désormais, elles sont les premières arrivées et restent tout le cours. »

L'atelier touche à sa fin. Claire Lavigne propose : « Vous voulez que je joue de la flûte ? » Dans un soupir d'aise, une dame aux cheveux longs dit : « Ah oui, c'est bien ça. » La prof de yoga joue son improvisation à la flûte traversière, au plus près de l'oreille d'une résidente, qui a enlevé ses sandales. Un moment de grâce.

À l'instant où le cours se termine, le monsieur à l'écart sur la banquette se réveille. ■