



Communiqué de presse
Novembre 2014

Domicil'Gym® lance un programme innovant pour les seniors Le "Programme Senior Actif" allie forme et santé !

Avec 500 000 nouveaux seniors chaque année et un total de 23 millions de personnes de plus de 50 ans en France, le "marché" du senior est en pleine expansion. Mais les nouveaux seniors n'ont pas grand-chose à voir avec leurs aînés. Hyperactifs, curieux de tout, ils aspirent à rester connectés. Créé en 1993, Domicil'Gym, réseau d'experts en coaching sportif Forme et Santé à domicile et en entreprise, n°1 en France, vient d'établir un programme innovant adapté à cette tranche de population. **Le "Programme Senior Actif" personnalisé allie** dans sa formule la plus élaborée **les compétences d'un coach sportif, d'une diététicienne et d'un biologiste médical**. Objectif : aider les seniors à "bien vieillir" en améliorant leur qualité de vie.

Pourquoi faire appel à Domicil'Gym ?

Aujourd'hui vieillir longtemps ne suffit plus. Il faut surtout vieillir en bonne forme. La mise en place d'une démarche de prévention permet de retarder le vieillissement en maintenant en forme, en santé et en autonomie. Un enjeu vital pour chaque senior et un véritable enjeu de société.

Plus on vieillit, moins on est actif par crainte de se faire mal. Et pourtant la pratique d'une bonne activité physique adaptée permet d'éloigner les risques pathologiques, de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle et d'augmenter le bon cholestérol. Elle limite également la prise de poids et les risques de chute. Elle fait progresser la condition physique des seniors en augmentant leur force musculaire, en améliorant leur souplesse, leur équilibre et leurs fonctions cardiaque et respiratoire, en diminuant la sensation de fatigue et en limitant les courbatures, les douleurs et le mal de dos. L'activité physique améliore enfin le sommeil et les capacités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur) et contribue à diminuer l'anxiété et la dépression.

La diététique associée à une activité physique permet de mettre en place une alimentation ordonnée et équilibrée qui évitera les risques de carences et de prise de poids fréquents avec l'âge avançant. Enfin, l'apport de la biologie permet de vérifier certains paramètres biologiques souvent déséquilibrés par le vieillissement et de les corriger.

En faisant appel à Domicil'Gym, le senior a la garantie de disposer d'un accompagnement professionnel, **personnalisé et adapté** à ses besoins et problématiques. Très rapidement, il pourra évaluer les résultats sur sa santé. En bref, c'est un véritable "remède" que propose Domicil'Gym !



"Programme Senior Actif" : un programme innovant

Domicil'Gym s'est appuyé sur son expertise de plus de 20 ans et sur sa vision avant-gardiste déjà prouvée, pour créer le "Programme Senior Actif". Programme pluri disciplinaire, il repose sur une prise en charge diététique, biologique et physique. C'est l'alliance de ces trois disciplines qui en fait toute son originalité et sa pertinence. Un service haut de gamme inspiré de la prise en charge de grands sportifs et mis au service de la santé de tous.

C'est ainsi que le programme associe les compétences de trois personnes. Un coach sportif à domicile, régulateur et pierre angulaire du service qui vient chaque semaine **à domicile** et adapte les activités aux besoins et aux spécificités du senior coaché. Il est accompagné dans son travail par Marine Foures, diététicienne expérimentée, et Alain Astié, biologiste médical de nombreux sportifs français notamment dans le milieu du rugby et de la boxe. Tous trois, en concertation et au vue des bilans physiques, diététique et biologique du senior, ajustent le "traitement" et les activités. C'est donc bien une relation à 4 qui s'instaure : d'un côté le senior volontaire, de l'autre l'équipe Domicil'Gym.

Le "Programme Senior Actif" offre ainsi la possibilité au senior de mener une vie active le plus longtemps possible.

A propos de Domicil'Gym

Primé par la Direction de la Jeunesse et des Sports et par la Fondation Générale des Eaux, Domicil'Gym a fait office de pionnier en proposant dès sa création en 1993 un service de coachs à domicile jusqu'alors réservé aux seuls stars. Depuis, les trois associés, Frank Saffon, Didier Messal et Laurent Pereira ont fait du chemin. Avec 45 coachs franchisés répartis sur toute la France et dans les DOM-TOM, ce ne sont pas moins de 670 heures de cours qui sont dispensés chaque semaine à quelques 890 clients. Domicil'Gym est ainsi devenu le 1^{er} réseau français d'experts en coaching sportif Forme et Santé à domicile et en entreprise, et envisage des partenariats avec certains organismes de santé (mutuelles en particulier) grâce à ses nombreux autres programmes Forme et Santé.

Renseignements :

www.domicilgym.fr

05 61 25 84 70 - contact@domicilgym.fr

RENSEIGNEMENTS PRESSE

Laurence de Boerio

06 03 10 16 56 – rp@deboerio.net