

R. Dreher

Dr Rebecca Dreher
CTR Aubonne-Gilly
Ensemble hospitalier de la Côte
Route des Pavillons 12
1182 Gilly
rebecca.dreher@ehc.vd.ch

Rev Med Suisse 2013; 9: 227-8

VIGNETTE CLINIQUE

Vous suivez Monsieur B, marié, âgé de 81 ans, pour une insuffisance cardiaque stable, une fibrillation auriculaire sous anticoagulation et un diabète de type 2 non insulino-requérant. Sous un traitement standard, ces pathologies sont bien contrôlées. Il participe à la vie associative de son village et sort promener son chien presque tous les jours. Il a présenté deux chutes ces derniers mois, dont une qui a occasionné une plaie au cuir chevelu ayant nécessité des points de suture aux urgences. Il vous demande ce qu'il peut faire pour «renforcer ses muscles» afin de prévenir une récurrence de chute. Il est réticent à rejoindre un groupe de gymnastique pour aînés à cause des contraintes horaires.

Que lui proposez-vous ?

DISCUSSION

Environ un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans et vivant dans la communauté chute chaque année, avec une fracture survenant dans environ 10% des cas. Les mesures de prévention des chutes comprennent une évaluation des facteurs de risque, avec des interventions ciblées et individualisées, associées à un programme d'exercices. Cet article propose d'examiner plus en profondeur les données récentes sur l'efficacité des exercices dans la prévention des chutes.

Il est bien reconnu que toute activité physique est bénéfique et réduit le risque de déclin fonctionnel, et les exercices physiques, comprenant des activités d'équilibre et de renforcement musculaire des membres inférieurs, sont considérés comme les plus efficaces pour réduire le risque de chute.¹ Or, le pourcentage de sédentaires augmente avec l'âge et l'on estime que moins de 10% des personnes âgées effectuent réguliè-

Les chutes: du neuf concernant l'exercice physique ?

lièrement des exercices comprenant des épreuves de force.^{2,3}

UNE ÉTUDE TRANSPOSABLE DANS LA «VRAIE VIE»

Une équipe australienne s'est intéressée à intégrer ces recommandations (exercices d'équilibre et de renforcement musculaire) dans les activités de la vie quotidienne au sein d'un programme intitulé Lifestyle integrated Functional Exercise (LiFE).⁴ Il s'agit d'une étude randomisée, comprenant trois groupes, incluant 317 participants de 70 ans ou plus, vivant dans la communauté et présentant une anamnèse d'au moins deux chutes ou une chute avec lésion corporelle dans l'année écoulée. La population étudiée avait un âge moyen de 83,4 ans et était à haut risque de chute avec 60% des sujets présentant une anamnèse positive pour les chutes et 90% ayant subi une lésion corporelle suite à une chute. Les sujets ont été randomisés dans les trois groupes suivants: groupe LiFE (n = 107), un groupe d'exercices structurés (n = 105) et un groupe contrôle (n = 105). Les participants du groupe LiFE ont appris comment intégrer des mouvements spécialement prescrits pour améliorer l'équilibre et la force lors d'activités usuelles quotidiennes. Cette approche permet que ces mouvements soient répétés plusieurs fois pendant la journée et chaque fois qu'une occasion se présente. Les activités comprennent entre autres: marche en tandem, se tenir sur une jambe, ses orteils ou ses talons, utiliser les escaliers, s'accroupir plutôt que se pencher en avant pour ouvrir un tiroir, effectuer ses courses à pied, pratiquer du jardinage, etc. Les participants du groupe «exercices structurés» effectuaient des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 3x/semaine et le groupe contrôle effectuait des exercices physiques légers. Après douze mois de suivi, les participants du programme LiFE présentaient une réduction du taux de chutes de 31% comparés au groupe contrôle. Le programme LiFE était également plus efficace que le programme d'exercices structurés. De manière inattendue, il n'y avait pas de

différence significative du taux de chutes entre le groupe d'exercices structurés et le groupe contrôle. Les autres bénéfices du programme LiFE sont une amélioration dans l'autonomie fonctionnelle ainsi qu'une meilleure participation au programme. Cette approche innovatrice, qui inclut la promotion d'exercices physiques intégrés aux activités de la vie quotidienne, est particulièrement intéressante car elle propose une alternative aux exercices standards. Une des originalités de cette étude est son potentiel de transposer un programme de recherche à la réalité de la «vraie vie».

Les résultats de cette étude suggèrent que le patient de la vignette ci-dessus pourrait bénéficier d'un programme d'exercices physiques intégrés à sa vie quotidienne. De plus, ces activités physiques peuvent se pratiquer seul, ce qui rejoint le souhait de notre patient. Concernant ce dernier point, une récente méta-analyse a montré que pratiquer des exercices en groupe (n = 3622) ou à domicile (n = 951) permettait, dans les deux cas, une réduction significative du taux de chutes d'environ 30%.⁵ A noter toutefois que le caractère social d'une activité en groupe peut contribuer à ce que la participation au groupe d'exercices perdure dans le temps, ce qui n'a pas été évalué dans cette méta-analyse.

STRATÉGIE NATIONALE

Rappelons que «Promotion Santé Suisse» a développé, en 2010, une stratégie nationale «de bonne pratique de promotion de la santé des personnes âgées», qui inclut dans ses thèmes des projets qui encouragent la pratique de l'activité physique ainsi que la prévention des chutes. Vous trouverez plus d'informations sous www.promotionsanté.ch./via.

CONCLUSION

Intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne semble une approche prometteuse et offre une alternative aux séances d'exercices structurés. Toutefois, les recherches réalisées dans ce sens ont été effec-

tuées chez des personnes âgées vivant à domicile et donc les bénéfices dans un autre milieu, tel le long séjour, restent à investiguer. De même, ces études n'ont pas inclus les personnes présentant des troubles cognitifs modérés à sévères et leur efficacité dans cette sous-population reste donc également à démontrer. ■

Implications pratiques

- ▶ Un programme de prévention des chutes devrait inclure des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire
- ▶ Une alternative aux exercices structurés pourrait être les exercices fonctionnels, intégrés dans la vie quotidienne, avec le bénéfice que les exercices soient réalisés plusieurs fois par jour, tous les jours
- ▶ Des exercices effectués en groupe ou à domicile sont bénéfiques, ce qui offre un choix aux participants

Bibliographie

- 1 Sherrington C, et al. Effective exercise for the prevention of falls: A systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatric Soc* 2008;56:2234-43.
- 2 OFS, Enquête Suisse sur la santé 2002.
- 3 NSW Department of Health. Annual report 2006-7.

State Government of New South Wales, 2007.

- 4 Clemson L, et al. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): Randomised parallel trial. *BMJ* 2012;345:e4547.

- 5 Gillespie LD, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Sys Rev* 2012;9:CD007146.