



## Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées

Expertise collective

Synthèse et recommandations

Instituts  
thématiques



# Inserm

Institut national  
de la santé et de la recherche médicale



**Activité physique  
et prévention des chutes  
chez les personnes âgées**

© Les éditions Inserm, 2014 101 rue de Tolbiac, 75013 Paris

## Dans la même collection

- ↪ Troubles mentaux. Dépistage et prévention chez l'enfant et l'adolescent. 2002
- ↪ Alcool. Dommages sociaux, abus et dépendance. 2003
- ↪ Hépatite C. Transmission nosocomiale. État de santé et devenir des personnes atteintes. 2003
- ↪ Santé des enfants et des adolescents, propositions pour la préserver. Expertise opérationnelle. 2003
- ↪ Tabagisme. Prise en charge chez les étudiants. 2003
- ↪ Tabac. Comprendre la dépendance pour agir. 2004
- ↪ Psychothérapie. Trois approches évaluées. 2004
- ↪ Déficiences et handicaps d'origine périnatale. Dépistage et prise en charge. 2004
- ↪ Tuberculose. Place de la vaccination dans la maladie. 2004
- ↪ Suicide. Autopsie psychologique, outil de recherche en prévention. 2005
- ↪ Cancer. Approche méthodologique du lien avec l'environnement. 2005
- ↪ Trouble des conduites chez l'enfant et l'adolescent. 2005
- ↪ Cancers. Pronostics à long terme. 2006
- ↪ Éthers de glycol. Nouvelles données toxicologiques. 2006
- ↪ Déficits auditifs. Recherches émergentes et applications chez l'enfant. 2006
- ↪ Obésité. Bilan et évaluation des programmes de prévention et de prise en charge. 2006
- ↪ La voix. Ses troubles chez les enseignants. 2006
- ↪ Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie. Bilan des données scientifiques. 2007
- ↪ Maladie d'Alzheimer. Enjeux scientifiques, médicaux et sociétaux. 2007
- ↪ Croissance et puberté. Évolutions séculaires, facteurs environnementaux et génétiques. 2007
- ↪ Activité physique. Contextes et effets sur la santé. 2008
- ↪ Autopsie psychologique. Mise en oeuvre et démarches associées. 2008
- ↪ Saturnisme. Quelles stratégies de dépistage chez l'enfant. 2008
- ↪ Jeux de hasard et d'argent. Contextes et addictions. 2008
- ↪ Cancer et environnement. 2008
- ↪ Tests génétiques. Questions scientifiques, médicales et sociétales. 2008
- ↪ Santé de l'enfant. Propositions pour un meilleur suivi. 2009
- ↪ Transplantation d'organes. Quelles voies de recherche? 2009
- ↪ Santé des enfants et des adolescents. Propositions pour la préserver. 2009
- ↪ Réduction des risques infectieux chez les usagers de drogues. 2010
- ↪ Téléphone et sécurité routière. 2011
- ↪ Stress au travail et santé. Situation chez les indépendants. 2011
- ↪ Reproduction et environnement. 2011
- ↪ Médicaments psychotropes. Consommations et pharmacodépendances. 2012
- ↪ Handicaps rares. Contextes, enjeux et perspectives. 2013
- ↪ Pesticides. Effets sur la santé. 2013
- ↪ Conduites addictives chez les adolescents. Usages, prévention et accompagnement. 2014
- ↪ Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. 2014



Ce logo rappelle que le code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants-droits.

Le non-respect de cette disposition met en danger l'édition, notamment scientifique.

**Activité physique  
et prévention des chutes  
chez les personnes âgées**

Expertise collective

Synthèse et recommandations

Instituts  
thématiques



**Inserm**



Institut national  
de la santé et de la recherche médicale



Ce document présente la synthèse et les recommandations du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre de la procédure d'expertise collective (voir annexe 1) pour répondre à la demande du ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports concernant la contribution de la pratique d'une activité physique à la prévention des chutes chez les personnes âgées.

Ce travail s'appuie essentiellement sur les données issues de la littérature scientifique disponible à la fin du premier semestre 2014. Près de 1 600 documents ont été rassemblés à partir de l'interrogation de différentes bases de données<sup>1</sup>.

Le Pôle Expertise collective de l'Inserm, rattaché à l'Institut thématique multi-organismes Santé publique d'Aviesan<sup>2</sup>, a assuré la coordination de cette expertise.

---

1. Cairn, Cochrane, Medline, Pascal, PsycInfo, Scopus, Web of Science

2. Alliance nationale pour les sciences de la vie et de la santé



## **Groupe d'experts et auteurs**

Hubert BLAIN, Département de gériatrie, Centre de prévention et de traitement des maladies du vieillissement Antonin Balmes, CHU Montpellier, Unité Movement to health – Euromov, MacVia-LR, Université Montpellier 1, Montpellier

Frédéric BLOCH, Pôle gériatrique, Site Broca, Hôpitaux Universitaires Paris Centre (AP-HP), Paris

Liliane BOREL, Aix Marseille Université, CNRS, Neurosciences intégratives et adaptatives, UMR 7260, FR3C, Marseille

Patricia DARGENT-MOLINA, Inserm UMR 1018, Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations, Villejuif

Jean-Bernard GAUVAIN, Court-séjour Gériatrie, Centre hospitalier régional d'Orléans, Nouvel Hôpital, Orléans

David HEWSON, Institut Charles Delaunay, LM2S UMR CNRS 6279, Sciences et technologies pour la maîtrise des risques, Université de technologie de Troyes, Troyes

Marie-Ève JOEL, Laboratoire d'économie (Équipe santé), LEDA-LEGOS, Université Paris Dauphine, Paris

Gilles KEMOUN, Médecine physique et de réadaptation, UFR Médecine et pharmacie, Poitiers

France MOUREY, Inserm U 1093, Cognition, action et plasticité sensorimotrice, UFR Médecine, Université de Bourgogne, Dijon

François PUISIEUX, Pôle de gérontologie, CHRU de Lille, Université Lille 2, Lille

Yves ROLLAND, Gérontologie clinique et médecine interne, Gérontopôle de Toulouse, Pôle gériatrie Casselardit, Inserm U 1027, Toulouse

Yannick STEPHAN, EA 4556, Dynamique des capacités humaines et des conduites de santé, Universités Montpellier 1, 3, Montpellier

## **Ont présenté une communication**

Laurence KERN, Nicolas TERMOZ, Annabelle COUILLANDRE, UFR Staps, Université Paris Ouest Nanterre La Défense ; Frédéric LE CREN, Fédération Française Sports pour Tous ; Anais TERLICOQ, Comité Régional Sports pour Tous, Picardie ; Sophie LAFOREST, Département de kinésiologie, Université de Montréal, Québec, Canada ; Centre for



Research and Expertise in Social Gerontology (CREGÉS), CSSS  
Cavendish-Centre affilié universitaire, Montréal, Québec, Canada

Jean-Marie ROBINE, Inserm U 710 et U 988, EPHE, Biodémographie de  
la longévité et de la vitalité, Paris et Montpellier ; Emmanuelle CAMBOIS,  
Ined, Unité de recherche Mortalité, santé, épidémiologie, Paris

Jacqueline TRINCAZ, LIRTES (Laboratoire interdisciplinaire de recherche  
sur les transformations des pratiques éducatives et des pratiques sociales)  
EA 7313, Université Paris Est Créteil Val-de-Marne, Créteil

## **Ont été auditionnés**

Thierry FAUCHARD, Imaps

Catherine HIEGEL et Morgane CROM, Siel Bleu

François RENAUDIE, Fédération française de la retraite sportive

## **Remerciements**

Le Pôle Expertise collective de l'Inserm et le groupe d'experts remercient  
le Comité d'éthique de l'Inserm pour sa relecture attentive du document  
et ses conseils.

## **Coordination scientifique, éditoriale, bibliographique et logistique**

Pôle Expertise collective de l'Inserm

Responsable : Marie-Christine LECOMTE

Coordination de cette expertise : Élisabeth ALIMI, Véronique DUPREZ

Documentation / Information scientifique : Chantal GRELLIER, Catherine  
CHENU

Édition scientifique : Fabienne BONNIN, Anne-Laure PELLIER

Relecture : Jeanne ETIEMBLE, Marie-Thérèse LABRO, Catherine CHENU,  
Frédérique BULLE

Secrétariat : Cécile GOMIS

## **Iconographie**

Jean-Pierre LAIGNEAU, Inserm

# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	XI
<b>Synthèse</b> .....	1
<b>Recommandations</b> .....	53
<b>Annexes</b> .....	87
Expertise collective Inserm : principes et méthode .....	87
Cahier des charges pour un programme d'exercices collectifs : proposition du groupe d'experts .....	91



# Avant-propos

Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, nos sociétés ont connu un allongement de l'espérance de vie qui représente une victoire sans précédent pour l'humanité. Cependant, le vieillissement des populations pose la question de la qualité de vie au cours des années gagnées quand on sait qu'avec l'avancée en âge, chaque individu peut être exposé à des déficiences sensorielles, motrices et cognitives ainsi qu'à des pathologies chroniques. Une des résultantes de l'altération de l'état de santé est la fragilité définie par une diminution des capacités physiologiques de réserve qui altère les mécanismes d'adaptation au stress et s'associe à un risque augmenté de chute. Or les conséquences de la chute de la personne âgée vont au-delà des traumatismes physiques, car elles peuvent conduire à une perte d'autonomie, voire une entrée en institution.

Dans le cadre du plan national « Bien vieillir », le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports souhaite définir une stratégie nationale d'action avec l'optimisation des programmes d'exercices physiques visant à prévenir les chutes chez les personnes âgées. Pour ce faire, il souhaitait s'assurer au préalable de la pertinence et de l'efficacité des programmes d'activité physique au regard des résultats déjà obtenus au plan international.

Le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports a sollicité l'Inserm pour la réalisation d'une expertise collective dans le but de disposer d'un bilan des connaissances scientifiques sur la contribution de la pratique d'une activité physique à la prévention des chutes chez les personnes âgées.

Pour répondre à cette demande, l'Inserm a réuni un groupe pluridisciplinaire d'experts compétents dans le champ de l'épidémiologie, l'épidémiologie clinique, la médecine physique et de réadaptation, la gérontologie et la gériatrie, la psychosociologie, la neurobiologie et l'économie de la santé.

À partir des recherches bibliographiques dans les bases de données françaises et internationales<sup>3</sup>, l'Inserm a constitué un fonds documentaire de 1 570 références qui ont été soumises à l'analyse critique du groupe d'experts.

Le groupe d'experts a structuré sa réflexion sur les points suivants :

- approches épidémiologique et clinique des chutes accidentelles des personnes âgées : état des lieux, conséquences physiques, fonctionnelles et psychologiques ;
- facteurs de risque : facteurs démographiques, facteurs socio-économiques, facteurs liés à l'état de santé et au parcours de vie ;
- tests d'évaluation des risques ;
- programmes de prévention : identification des différentes formes d'exercice physique pouvant contribuer à la prévention des chutes chez les personnes âgées et leur déclinaison selon l'état de santé ; évaluation des programmes d'activité physique ou sportive de prévention des chutes qui ont déjà fait l'objet d'une validation ;
- stratégies développées pour faire adhérer les personnes âgées, notamment les plus vulnérables/fragiles aux programmes d'activité physique et sportive ;
- approche économique : coûts des chutes (coûts des soins, coûts de la dépendance qui en résulte...), coûts des programmes de prévention.

L'analyse de la littérature scientifique a été complétée par l'audition de trois personnalités qui ont présenté et rédigé une communication sur les thèmes suivants :

- Vieillesse de la population, espérances de vie et espérances de santé : un cadrage démographique ;
- Personne âgée : quelles représentations sociales ? Hier et aujourd'hui ;
- Évaluation de l'apport d'un programme d'activité physique et de séances éducatives dans la prévention des chutes.

Le groupe d'experts a également auditionné plusieurs représentants des associations d'activité physique et sportive.

À l'issue de leur analyse, les experts ont proposé une synthèse des connaissances scientifiques sur le sujet et ont élaboré des recommandations d'action et de recherche pour prévenir les chutes chez les personnes âgées et prendre en charge les sujets chuteurs.



# Synthèse

En France, en cent ans, l'espérance de vie à la naissance a augmenté de 30 ans. Depuis la fin de la seconde guerre mondiale, tandis que l'espérance de vie à la naissance continue d'augmenter au même rythme, d'environ 3 mois par an, l'espérance de vie à 65 ans augmente encore plus rapidement, notamment chez les femmes. La conséquence de cette évolution est un vieillissement considérable de la population. En France, l'espérance de vie à la naissance est de 78,5 ans chez les hommes et 85 ans chez les femmes. Moins de 2 % d'entre elles pouvaient espérer fêter leur 90<sup>e</sup> anniversaire dans les conditions de mortalité de 1907 ; un siècle plus tard, près de 40 % peuvent espérer atteindre et dépasser cet âge. Le nombre de centenaires double environ tous les 10 ans en France comme dans les autres pays européens.

L'augmentation continue de l'espérance de vie aux âges élevés a conduit à s'interroger sur la qualité des années gagnées à ces âges où les maladies chroniques et les problèmes de santé s'accumulent, fragilisant l'individu : les prévalences des problèmes de santé, très faibles à 20 ans, doublent tous les 5, 10 ou 15 ans selon les pathologies et affichent des niveaux très élevés à 85 ans.

Ces situations de santé engendrent différents niveaux d'incapacité : altérations des fonctions motrices, sensorielles ou cognitives, qui à leur tour peuvent induire des difficultés à réaliser des activités du quotidien, voire conduire à des situations de dépendance requérant aides et assistance pour réaliser des tâches élémentaires.

Si entre 1995 et 2010 l'espérance de vie à 65 ans en France est passée de 20,9 à 23,5 ans (+ 2,6 ans) pour les femmes et de 16,2 à 18,9 ans (+ 2,7 ans) pour les hommes, l'espérance de vie sans limitation d'activité semble augmenter beaucoup moins vite, au moins depuis 2004 selon l'enquête européenne EU-SILC (*European Union – Statistics on Income and Living Conditions*) menée dans quelques pays de l'Union. Au-delà de 85 ans, plus des trois quarts des Français déclarent des limitations dans leurs activités.



Les chutes, événements fréquents dans la population des personnes âgées, s'inscrivent au cœur de ces questions. Elles reflètent une dégradation de l'état de santé et participent aussi grandement aux limitations fonctionnelles et à la perte d'autonomie. Elles peuvent être très coûteuses en termes de qualité de vie pour les personnes concernées mais aussi de coûts financiers liés à la prise en charge des chutes et de la dépendance qui peut en résulter.

Dans un contexte de vieillissement de la population, la prévention des chutes et la préservation de l'autonomie dans les activités quotidiennes sont primordiales et constituent des enjeux majeurs de santé publique.

### **Quelques définitions : personne âgée, fragilité, chute, chutes répétées, chutes graves, exercice physique, activité physique**

La définition de la « personne âgée » retenue pour cette expertise repose sur le critère d'âge de 65 ans et plus. La population des personnes âgées constitue cependant un groupe très hétérogène d'un point de vue médical et fonctionnel, au sein duquel, on distingue schématiquement, trois catégories de personnes en fonction de leur état de santé :

- les personnes dites « vigoureuses » : en bon état de santé, indépendantes et autonomes ;
- les personnes dites « malades » : dépendantes, en mauvais état de santé en raison d'une polypathologie chronique évoluée génératrice de handicaps ;
- les personnes dites « fragiles » : à l'état de santé intermédiaire et à risque de basculer dans la catégorie des malades.

La fragilité peut se définir comme une diminution des capacités de réserves fonctionnelles et des capacités à faire face à un stress quelle qu'en soit la nature. La fragilité est associée à un risque élevé de perte d'indépendance.

Tout le monde sait intuitivement ce qu'est une chute. Pourtant, sa définition concrète et opérationnelle a fait l'objet de longues discussions. La définition qui semble faire consensus aujourd'hui est celle proposée par Hauer et coll. en 2006 : « perte brutale et totalement accidentelle de l'équilibre postural lors de la marche ou de la réalisation de toute autre activité et faisant tomber la personne sur le sol ou toute autre surface plus basse que celle où elle se trouvait ».

Les chutes répétées ont été définies par la Haute autorité de santé (HAS) comme la survenue d'au moins deux chutes dans des intervalles de temps s'étendant de 6 à 12 mois. Elles sont considérées comme un indicateur de mauvais état de santé et un marqueur de fragilité chez les personnes âgées. Les personnes chutant 2 fois ou plus dans l'année, sont plus à risque d'avoir des traumatismes que les « mono-chuteurs ». La littérature s'est intéressée à la chute répétée pour approcher au mieux la spécificité gériatrique de la chute.

Il est pertinent de classer les chutes selon la sévérité de leurs conséquences, la finalité première de toute action de prévention étant de prévenir les chutes « graves ». Cependant, dans la littérature, la définition ou la caractérisation des chutes graves est très variable d'un texte à l'autre, les chutes graves se retrouvant souvent sous l'intitulé « chutes justifiant une hospitalisation ou, plus largement, une intervention médicale ». On entend donc habituellement par chute grave toute chute ayant des conséquences traumatiques sévères, nécessitant une intervention médicale et/ou suivie d'une station prolongée au sol. Le terme de chute critique est parfois employé pour désigner les chutes suivies d'une station prolongée au sol, du fait de l'incapacité de la personne à se relever du sol.

L'activité physique regroupe à la fois celle liée aux activités professionnelles, celle exercée lors de tâches domestiques et de la vie courante (déplacements compris), l'activité physique de loisirs, et la pratique sportive. Le sport, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), est un sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé. Les exercices physiques peuvent

être définis comme actions ou moyens pour améliorer ses performances physiques.

## **La fragilité est associée à un risque majoré d'événements péjoratifs de santé dont les chutes : après 65 ans, 15 à 20 % de la population vivant à domicile seraient fragiles**

L'âge est un déterminant majeur de fragilité mais n'explique pas à lui seul ce syndrome. Si le concept de fragilité est reconnu par l'ensemble de la communauté scientifique, il n'existe toutefois ni de définition, ni d'outils de dépistage de la fragilité qui fassent consensus.

Pour porter le diagnostic de fragilité, deux modèles ont émergé de la littérature. Le premier modèle a conduit à la proposition des « critères de fragilité » dits « de Fried ». Le phénotype de fragilité repose sur cinq critères cliniques : amaigrissement (perte de poids  $\geq 5$  % par an) ; fatigue subjective (sensation d'épuisement en permanence ou fréquemment) ; sédentarité (moins de 1 à 2 marches par semaine) ; vitesse de marche réduite (difficulté à marcher 100 mètres) ; faible force de préhension. La personne est considérée fragile si elle présente au moins 3 critères, pré-fragile en présence de 1 ou 2 critères, et non fragile en l'absence d'observation de ces critères. Le second modèle propose un « indice cumulé de fragilité » reposant sur 92 déficits, symptômes ou situations cliniques.

D'autres outils composites comme l'*Edmonton Frail Scale*, qui inclut le *Timed Up and Go Test* et des tests cognitifs ont été développés. Cet outil simple peut être utile aux professionnels de santé pour repérer en routine les sujets fragiles.

Après 65 ans, 15 à 20 % de la population à domicile seraient fragiles. Au-delà de 85 ans, 25 à 50 % des sujets seraient fragiles.

La fragilité est associée à un risque majoré de mortalité et d'événements péjoratifs, notamment d'incapacités, de chutes, d'hospitalisations et d'entrée en institution. La fragilité et les

caractéristiques qui l'accompagnent, comme la sédentarité, la baisse de la force musculaire, la perte de poids sont des conditions pouvant favoriser l'ostéoporose, la chute et la fracture.

La prise en charge des déterminants de la fragilité peut réduire ou retarder ses conséquences. Ainsi, la fragilité s'inscrirait dans un processus potentiellement réversible. L'intérêt principal du syndrome de fragilité est qu'il ouvre des perspectives d'organisation de soins préventifs de la dépendance et d'évènements péjoratifs comme les chutes.

## **La chute est un évènement fréquent aux conséquences multiples et souvent graves**

**Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année. Parmi les chuteurs, la moitié aurait fait au moins deux chutes dans l'année**

La multiplicité des définitions des chutes ainsi que le manque de standardisation des études peuvent expliquer la variabilité de la prévalence et de l'incidence estimées des chutes. Ces disparités peuvent être à l'origine d'une difficulté d'interprétation des évaluations des stratégies interventionnelles proposées pour la prise en charge des chutes, ce qui peut freiner leur mise en application pratique.

Les données épidémiologiques sont difficiles à comparer d'une étude à l'autre et d'un pays à l'autre en raison des conceptions différentes des études, des caractéristiques variables des populations étudiées, de la multiplicité des définitions considérées et des différentes méthodes de recueils d'informations. Ainsi, les données reposant sur l'interrogatoire des personnes sur le nombre de chutes survenues au cours de l'année écoulée présentent le risque d'une sous-estimation en raison de la tendance des personnes à oublier leurs chutes, au moins quand elles n'ont pas eu de conséquences sérieuses.

En France, selon le Baromètre santé, en 2005, 24 % des personnes de 65 à 75 ans auraient chuté dans l'année écoulée. Selon l'édition 2010, plus d'une personne de la tranche d'âge 55-85 ans sur 5 (21,6 %) déclare avoir chuté au cours des 12 derniers mois. Selon d'autres études menées dans les pays occidentaux, 20 à 33 % des personnes âgées de 65 ans ou plus rapportent avoir chuté au cours de l'année passée. L'incidence des chutes et des chuteurs augmenterait avec l'âge : le pourcentage de chuteurs se situerait autour de 50 % parmi les personnes de plus de 80 ans. La moitié des chuteurs auraient fait au moins deux chutes dans l'année. Les taux d'incidence de chute par an chez les plus de 65 ans sont plus élevés chez les femmes que chez les hommes, cette différence s'observe principalement avant 90 ans.

### **Les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans et ont des conséquences psychiques et sociales sur l'autonomie et la qualité de vie**

En France, en 2009, selon l'enquête permanente sur les accidents de la vie courante, les chutes représentent 90 % des accidents de la vie courante recensés aux urgences chez les plus de 75 ans. Elles sont les premières causes de décès par accident de la vie courante, soit 9 412 décès causés par chute en 2008. Plus des trois quarts de ces décès par chute concernent des personnes âgées de 75 ans et plus. Le taux de mortalité augmente avec l'âge, notamment après 75 ans.

Chaque année, le nombre de chutes accidentelles suivies d'un recours aux urgences hospitalières est estimé à 450 000 chez les personnes âgées de 65 ans et plus, 330 000 chez les femmes et 120 000 chez les hommes, soit un taux de 4,5 chutes accidentelles pour 100 personnes. Dans 37 % des cas, elles donnent lieu à une hospitalisation en court séjour après passage aux urgences.

Dans la cohorte Safes (Sujets âgés fragiles, évaluation et suivi) qui s'est intéressée à 1 306 sujets de plus de 75 ans vivant au domicile et admis en hospitalisation après passage aux urgences,

81,1 % des personnes avaient des troubles de la marche et 50,6 % des troubles de l'équilibre. Six mois après le passage aux urgences, un des principaux facteurs de risque de mortalité était la présence d'un haut niveau de comorbidités. Le suivi à 3 ans de cette cohorte a montré que les facteurs influençant significativement la mortalité étaient outre la démence et la confusion, la présence de troubles de la marche.

Entre 20 et 60 % des chuteurs souffrent de traumatismes, dont 10 % d'entre eux de traumatismes sévères. L'incidence des chutes avec traumatisme augmente avec l'âge, elle est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Les hommes présentent plus souvent des traumatismes crâniens, et les femmes des traumatismes des hanches ou du bassin.

Les données d'incidence des fractures suite à une chute, chez les plus de 65 ans, sont variables dans la littérature, l'incidence variant de 0,2 % à 6 %. Dans un tiers des cas, la fracture intéresse l'extrémité supérieure du fémur. En France, on estime entre 50 000 et 80 000 le nombre de fractures de l'extrémité supérieure du fémur chez les personnes âgées, par an. La très grande majorité de ces fractures du fémur sont consécutives à des chutes. En France, en 2007, selon une enquête de la Drees (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques), les patients hospitalisés pour une fracture de l'extrémité du fémur étaient à 76 % des femmes d'âge moyen 83 ans et 24 % des hommes d'âge moyen 80 ans. La fracture de l'extrémité du fémur est une des principales causes de mortalité chez les plus de 65 ans. Dans l'année qui suit l'accident, la mortalité est de 10 à 20 % plus élevée que celle de sujets de même âge et de même sexe.

D'autres fractures sont la conséquence de chutes comme les fractures du bassin, du bras, du poignet, mais aussi des vertèbres, ces dernières étant une cause majeure de douleur à long terme et pouvant entraîner une perte d'autonomie.

La gravité de la chute et ses conséquences en termes de morbi-mortalité ne sont pas seulement liées à la survenue de fractures. Ainsi, une incapacité à se relever avec un maintien prolongé au

sol de plus d'une heure est un élément de mauvais pronostic en termes de mortalité : en effet, la mortalité à 6 mois des personnes passant plus de 1 heure au sol est multipliée par deux. Les principales complications de la station prolongée au sol qui en font la gravité sont les ulcères de décubitus, l'hypothermie, la rhabdomyolyse, les infections respiratoires.

Les chutes peuvent avoir bien d'autres conséquences graves que les conséquences traumatiques, en particulier des conséquences psychiques et sociales. Les chutes sont souvent responsables d'une perte de confiance en soi, d'une peur de chuter à nouveau, pouvant conduire à une restriction des activités, à une dégradation de la vie sociale et à une perte d'autonomie. La qualité de vie est ainsi affectée par la survenue de chutes. Les chutes sont une cause fréquente d'entrée en institution gériatrique.

La chute doit donc être considérée comme un marqueur fort de fragilité avec un risque de perte d'autonomie et d'institutionnalisation.

### **Bien que difficile à chiffrer, le coût financier des chutes est considérable**

Le coût des chutes inclut les coûts humains, hospitaliers et médico-économiques sur un territoire de santé. Il peut s'agir du coût total pour la collectivité, du coût pour le système de santé, du coût de la chute ou du coût par personne qui chute.

Parmi les composantes du coût des chutes, il est possible de retenir : les urgences, l'hospitalisation, la médecine de ville, les soins de long terme, les soins infirmiers à domicile, les autres coûts médicaux et les coûts non médicaux. Selon la perspective retenue, l'inclusion des coûts sera plus ou moins exhaustive : la plupart des études étant conduites du point de vue d'un offreur de soins ou d'un financeur, ne retiennent que les coûts directs. Peu d'études sont conduites dans une perspective sociétale incluant à la fois les coûts directs et indirects.

La population prise en compte, le pays, l'année de calcul, la définition de la chute, le mode d'inclusion des victimes de chute ainsi que la prise en compte plus ou moins extensive des coûts sont autant d'éléments qui contribuent à l'hétérogénéité de l'évaluation du coût des chutes.

Les travaux sont essentiellement anglo-saxons et hétérogènes au regard des méthodes, des objectifs, des résultats et de la qualité de l'analyse économique. En tant que tels, ils ne sont pas transposables à la situation française et donc peu de données précises des coûts sont disponibles pour la France.

L'estimation du coût total des chutes donne lieu au calcul de deux indicateurs : la part du coût imputable aux chutes dans la dépense nationale de santé (et accessoirement le coût total des chutes au niveau national en % du PIB) et le coût par habitant de plus de 65 ans. Pour les études faisant appel à des données de prévalence, le coût des chutes est compris entre 0,85 % et 1,5 % du coût total des dépenses de santé soit entre 113 et 547 \$ US par habitant. Les études s'appuyant sur des données d'incidence donnent des résultats plus élevés avec un coût des chutes compris entre 2,2 et 3,7 % de la dépense de santé et entre 396 et 896 \$ US par habitant. Le coût des chutes par habitant est un peu plus élevé aux États-Unis qu'en Europe, il est plus important pour les tranches d'âge élevées et pour les femmes.

Le coût annuel par victime de chutes connaît des variations importantes selon le lieu de vie. À parité égale de pouvoir d'achat, aux États-Unis, il est estimé entre 2 044 \$ et 3 136 \$ (en \$ US 2006) pour les chuteurs vivant à domicile, et à 6 859 \$ pour ceux vivant en institution.

Le coût par chute donne lieu à des estimations tout aussi divergentes selon la gravité de la chute (sévère ou non), le lieu de la chute (indifférencié, en institution ou à l'hôpital), le repérage de la chute aux urgences, le lien de la chute avec la prise d'un médicament, la pathologie dont souffre le sujet âgé. Les différentes estimations du pourcentage des chutes entraînant une fracture renforcent ces divergences.



Quoiqu'il en soit, le constat de coûts élevés donne une mesure de l'importance du problème économique des chutes et de la part importante des hospitalisations consécutives aux fractures et justifie d'intervenir préventivement.

## **La physiologie de l'équilibre sollicite des ressources sensorielles et motrices**

La fonction d'équilibration vise au maintien de l'équilibre lors de la station debout ou assise (équilibre statique) et lors des déplacements (équilibre dynamique). Le contrôle de l'équilibre statique et dynamique et de la posture s'élabore sur un ensemble de stratégies sensorielles et motrices (tableau I). Il repose sur la coopération entre des systèmes sensoriels (capables de détecter les positions et déplacements du corps et des objets dans l'espace) et le système moteur par la mise en jeu des réponses musculaires qui fournissent les réactions posturo-cinétiques appropriées. Ce sont des tâches simples, assurées par des boucles de contrôles automatiques, nécessitant peu de ressources attentionnelles à l'exception de certaines situations difficiles (liées aux conditions environnementales ou en situations d'équilibre dynamique).

## **Équilibre, posture et marche sont affectés par les changements de la physiologie sensorielle et motrice liés au vieillissement**

Pour obtenir la stabilisation posturale la mieux adaptée et l'orientation du corps la plus appropriée, le système nerveux central assigne des pondérations aux différentes informations sensorielles. Or, des changements physiologiques opèrent avec l'avancée en âge, affectant entre autres les fonctions sensorielles (visuelle, vestibulaire et somesthésique) et les réactions posturo-cinétiques via le système moteur (commandes motrices centrales et muscles) (tableau I).

**Tableau 1 : Contributions sensorielles et motrices au maintien de l'équilibre et altérations au cours du vieillissement**

Systèmes sensoriels	Capteurs	Participation au maintien de l'équilibre	Altération
Visuel	Rétine	Acuité visuelle	↓
	Muscles oculomoteurs	Sensibilité aux contrastes	↓
		Perception de la profondeur	↓
		Perception des objets dans l'environnement	↓
		Perception du mouvement dans l'environnement	↓
Vestibulaire	Oreille interne	Oriation de la tête	Oui
		Perception du mouvement de la tête	↓
		Stabilisation de la tête et du corps	↓
		Stabilisation des images sur la rétine	↓
Somesthésique (proprioception et toucher)	Muscles Tendons Articulations Peau	Oriation des segments corporels entre eux	Oui
		Perception de la position des articulations	↓
		Perception du mouvement du corps	↓
		Perception du contact avec le sol	↓
		Sensibilité tactile	↓
Systèmes effecteurs	Effecteurs	Participation au maintien de l'équilibre	
Système musculo-squelettique	Commandes motrices Muscles Os	Temps de réaction	↑
		Force musculaire	↓
		Vitesse de contraction des muscles	↓
		Synergies musculaires (activation d'un groupe de muscles)	Oui
		Densité osseuse (conséquences sur la gravité des chutes)	↓
		Resistance mécanique	↓

Les changements de l'attitude posturale (orientation du corps par rapport à la verticale gravitaire) chez les personnes âgées pourraient être liés à une perception moins précise de la verticale posturale. C'est notamment le cas chez celles qui présentent une grande incertitude dans la détermination de la position de leur corps par rapport à la verticale.

Les modifications physiologiques liées à l'avancée en âge font que les pondérations aux informations sensorielles changent : de nombreuses études décrivent une dépendance accrue aux informations visuelles dans le maintien de l'équilibre ainsi qu'une importance particulière de la proprioception cervicale (informations fournies par les muscles, les tendons et les articulations du cou).

Les stratégies motrices mises en jeu pour maintenir l'équilibre et les paramètres de marche varient en fonction de l'âge. Ces changements concernent en particulier la réduction de la vitesse de marche avec une diminution de la longueur du pas et une augmentation de la durée de la phase préparatoire au mouvement. Les personnes âgées semblent adopter une marche plus prudente et moins coûteuse d'un point de vue énergétique qui constituerait une adaptation aux changements de capacités physiques. Ces adaptations sont basées sur les contraintes sensori-motrices ainsi que sur les expériences passées du sujet (activités physiques, entraînement de l'équilibre...) et les priorités individuelles (par exemple, éviter la chute). Cependant, il semblerait qu'au-delà de certaines limites, qui restent à définir, ces comportements posturaux (en particulier la réduction de la vitesse de marche) deviennent des facteurs de risque de chute.

Ce qui est observé avec l'avancée en âge est un déclin des capacités de compensation ou de correction pour retrouver l'équilibre. Chez le sujet âgé robuste, les réponses posturales sont proches de celles de sujets plus jeunes ; en revanche, le contrôle postural devient plus difficile lorsque toutes les modalités sensorielles participant normalement au contrôle de la posture, ne sont pas disponibles simultanément (par exemple dans l'obscurité), ou lorsqu'elles sont contradictoires (en situation de conflit

sensoriel, par exemple en présence d'environnements visuels mouvants).

### **Avec l'avancée en âge, le maintien de l'équilibre nécessite plus de ressources attentionnelles**

Les conséquences du vieillissement sur le maintien de l'équilibre ne résultent pas uniquement des changements physiologiques sensoriels et moteurs. Une perturbation de la gestion de l'attention ou de certaines fonctions exécutives<sup>4</sup> contribue aux altérations de l'équilibre et de la marche. Ainsi, des conditions de double-tâche cognitive et posturale ou de perturbations extérieures inattendues qui nécessitent un partage des ressources attentionnelles normalement dévolues au contrôle de la posture, permettent de révéler des troubles posturo-locomoteurs. Des changements posturaux mis en évidence dans ces conditions constituent des signes d'alerte et permettent d'augmenter la sensibilité de la prédiction de la chute. L'analyse de la gestion de l'attention ou de certaines fonctions exécutives est à l'origine du développement d'une série de tests cliniques prédictifs de la chute.

Par ailleurs, les performances posturales et les stratégies d'équilibration ne dépendent pas seulement de la difficulté réelle de la tâche mais de la difficulté perçue par le sujet. Ainsi, la peur de tomber diminue la stabilité.

### **Les chutes résultent de l'intrication de multiples facteurs**

Les chutes sont des événements multifactoriels, résultant de l'intrication de facteurs prédisposants et précipitants.

---

4. Fonctions exécutives : capacités nécessaires à une personne pour s'adapter à une situation nouvelle

## **Sédentarité**

La sédentarité est un facteur de risque de chute. De nombreuses études épidémiologiques soulignent le lien entre un faible niveau d'activité physique et une augmentation du risque de chute. Les femmes qui ont peu d'activité physique (en extérieur) sont celles qui chutent le plus. Ne pas pratiquer un minimum d'activité physique est aussi un facteur de risque de fracture. Cependant, pratiquer une activité physique pour améliorer les performances motrices, le manque d'équilibre et la faiblesse musculaire suppose une exposition au risque de chute. Si la balance bénéfique/risque est complexe car évolutive dans le temps et propre à chaque individu, la majorité des données observationnelles témoigne d'une réduction du risque de chute à long terme chez les sujets actifs.

## **Sarcopénie, dénutrition, obésité**

La sarcopénie désigne la diminution progressive de la masse musculaire liée au vieillissement, indépendamment des maladies et des carences d'apports alimentaires. On perd environ 50 % de sa masse musculaire squelettique entre 20 et 80 ans. Cette atrophie musculaire est associée à une perte de la force musculaire. La diminution des performances motrices et de la force musculaire serait davantage associée aux chutes que la diminution de la masse musculaire. En effet, la perte de masse musculaire est retrouvée associée au risque de chute dans les études transversales mais cette association ne se confirme pas dans les études prospectives.

Cette diminution musculaire associée à l'âge est aggravée par la sédentarité mais aussi par la dénutrition qu'elle soit endogène ou exogène. La prévalence de la malnutrition protéino-énergétique est de l'ordre de 10 % chez les personnes âgées vivant au domicile et de 30 à 60 % pour celles vivant en institution. En pratique clinique, il est observé que la sarcopénie et la dénutrition s'associent au cours du temps, contribuent à une diminution de la force musculaire et favorisent les troubles de l'équilibre, participant avec d'autres facteurs à majorer le risque de chute.

La prise en compte du facteur poids est complexe chez le sujet âgé : le poids peut rester stable et être faussement rassurant, voire augmenter, alors même que la composition corporelle se modifie avec augmentation de la masse grasse au détriment de la masse maigre.

L'obésité est également liée à un risque de chute plus important. L'obésité est connue pour faciliter l'apparition du diabète de type II, mais aussi des maladies cardiovasculaires et de l'arthrose. En France, l'enquête ObEpi 2012 a montré une proportion de personnes obèses plus importante (18,7 %) dans la population âgée des plus de 65 ans que dans la population française adulte (15 %). La masse grasse joue un rôle négatif sur le niveau d'activité physique. Il importe de lutter contre une surcharge pondérale importante, mais en s'adaptant à l'âge et au niveau de fragilité de l'individu.

### **Déficits sensoriels**

La vision intervient pour planifier les déplacements et s'orienter, mais également dans le maintien de la posture, notamment quand la proprioception est déficiente. La presque totalité des sujets de plus de 65 ans a des problèmes d'accommodation, mais d'autres troubles visuels intéressant l'acuité visuelle, la perception des profondeurs, le champ visuel et la sensibilité aux contrastes affecteraient 10 % des 65-75 ans et 20 % des plus de 75 ans. Les altérations de ces différents composants de la vision sont susceptibles d'augmenter le risque de chute.

La perte d'acuité auditive, très fréquente chez le sujet âgé, est aussi un facteur de risque de chute. Une perte de 25 dB (équivalent d'un passage d'une audition normale à une audition modérément altérée) serait associée à un risque de chute multiplié par 3. Cette association entre la dégradation de l'audition et la prévalence des chutes pourrait provenir d'une détérioration des organes vestibulaires ou d'une perte des repères sonores qui contribuent à l'équilibre. Si l'attention est en partie mobilisée pour compenser la perte auditive (exemple dans la presbycusie, forme la plus

fréquente de surdité progressive), les ressources cognitives nécessaires à un bon équilibre seront insuffisantes et le risque de chute sera majoré. Ces données renforcent l'intérêt d'un appareillage précoce chez le sujet âgé quand cela est nécessaire.

### **Altération des fonctions exécutives et déclin cognitif**

La plupart des études ont observé une association entre altération des fonctions exécutives et risque de chute. Les tests de double-tâche qui consistent en la réalisation simultanée d'une tâche physique et d'une tâche cognitive ont démontré qu'il existe un lien entre atteinte des fonctions exécutives et troubles de la marche (vitesse de marche ralentie, variabilité du temps d'oscillations augmenté).

L'existence d'un déclin cognitif constitue un facteur de risque de chute chez les patients même si les troubles cognitifs sont modérés (OR=1,72 ; IC 95 % [1,03-2,89]), voire légers, et ceci quelle que soit la pathologie responsable. Le risque augmente cependant avec la sévérité de la maladie. Chez le patient atteint de démence, l'usage de médicaments psychotropes augmente fortement le risque de chute.

Au cours de l'évolution de la maladie de Parkinson, des troubles moteurs (lenteur d'initiation des mouvements ou akinésie, tremblement, piétinement au démarrage de la marche) s'associent progressivement à des troubles non moteurs (anxiété, troubles cognitifs) qui participent aux troubles de la marche et aux chutes à un stade avancé de la maladie. Cependant, l'association de ces signes diffère d'un sujet à l'autre et au cours du temps. Chez les sujets parkinsoniens ou présentant une démence ou après un accident vasculaire cérébral, un antécédent de chute et la peur de tomber sont prédictifs de chute.

### **Dépression**

Les sujets dépressifs ont une vitesse de marche réduite, une longueur de pas plus courte, un temps de double appui et un temps

de cycle plus longs. La dépression apparaît comme un facteur de risque de chute synergique d'une autre comorbidité, dans la mesure où elle devient responsable de chute en présence de diabète, de polymédication, d'arthrose et de pathologie cardiovasculaire. Anxiété et dépression contribuent à diminuer l'attention, ce qui favorise les chutes. Par ailleurs, la prise d'antidépresseurs est associée aux chutes chez la personne âgée.

### **Hypotension orthostatique**

L'hypotension orthostatique est un trouble de la régulation de la pression artérielle qui correspond à la diminution de la pression artérielle lors du passage en position debout. Elle est une cause fréquente de malaises, de syncopes et de chute chez la personne âgée, et doit être systématiquement recherchée. Les étiologies en sont diverses, morbides ou médicamenteuses, en particulier les traitements anti-hypertenseurs. L'hypertension artérielle est un facteur de risque vasculaire majeur dans la population âgée. Le traitement de l'hypertension artérielle permet de réduire le risque. Cependant, tous les traitements anti-hypertenseurs peuvent occasionner des effets indésirables tels que l'hypotension orthostatique.

De nombreuses recommandations soulignent que les bénéfices d'un contrôle de l'hypertension d'un sujet âgé doivent être considérés en regard des effets indésirables potentiels et notamment du risque de chute et d'hypotension orthostatique. Le risque de chute et de fracture semble particulièrement élevé lors de l'initiation du traitement de l'hypertension.

### **Incontinence urinaire**

L'incidence et la prévalence de l'incontinence urinaire augmentent avec l'âge, elles sont probablement sous-estimées du fait du caractère tabou de l'incontinence. En population générale, la prévalence de l'incontinence urinaire est estimée entre 8 et 22 %, elle est supérieure à 20 % parmi les sujets de plus de



80 ans. Au domicile, 14 à 18 % des sujets de plus de 75 ans sont incontinents, et environ 50 % en institution, tous sexes confondus. L'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité urinaire sont plus fréquemment retrouvées chez les personnes qui chutent que chez celles qui ne tombent pas. Les personnes qui ont à la fois une incontinence urinaire et un vécu des chutes, signalent un retentissement sur leur vie sociale et ont des symptômes d'anxiété et de dépression avec la perception d'une moins bonne qualité de vie.

### **Autres comorbidités : ostéoporose, arthrose, troubles du sommeil**

Les femmes ostéoporotiques ont un taux de chutes plus élevé et ont également moins de force. La cyphose dorsale qui a un impact sur les capacités d'équilibration, et la peur de tomber sont deux facteurs de risque de chute chez les femmes ostéoporotiques.

Les douleurs articulaires et l'arthrose sont aussi des facteurs de risque de chute. Les personnes âgées souffrant d'une arthrose des membres inférieurs ont un risque de chute supérieur (multiplié par 2,5) à celles sans arthrose.

L'insomnie ou la fragmentation du sommeil entraîne une baisse des performances physiques et sont associées à des chutes plus fréquentes.

### **Médicaments psychotropes**

Chez les personnes âgées, le risque de chute est majoré lors de la prise de médicaments psychotropes (de l'ordre de 1,7 à 2 fois selon des méta-analyses récentes), notamment pour les hypnotiques, les antidépresseurs et les neuroleptiques. Le rôle de ces médicaments dans la survenue de chute est d'autant plus important que leur consommation est particulièrement élevée chez les sujets âgés. La France est le pays où la consommation de psychotropes par les personnes âgées, et singulièrement les femmes âgées, est la plus élevée.

De nombreux arguments physiopathologiques, cliniques, biologiques, expérimentaux et épidémiologiques confirment l'hypothèse d'un rôle des médicaments psychotropes dans la survenue de chutes. Le risque de chute est corrélé au nombre et aux doses de psychotropes consommés.

L'usage des médicaments psychotropes dans la population âgée est un des facteurs de risque de chute les plus accessibles à des actions de prévention, le rapport bénéfice/risque étant globalement défavorable dans cette population.

Les médicaments psychotropes contribuent au risque de chute par des mécanismes directs et indirects tels que la sédation, les sensations de vertiges, la baisse des performances cognitives et motrices, les troubles de l'équilibre, le parkinsonisme, les troubles visuels. Ils contribuent à la survenue d'hypotension orthostatique, perturbent l'organisation du sommeil, modifient la composition corporelle et favorisent la nycturie. La majoration du risque de sédentarité, de pneumopathie d'inhalation et d'évènements cardiovasculaires contribue à la fragilisation des sujets âgés et participe indirectement au risque de chute dans cette population.

Cette association entre consommation de médicaments psychotropes et risque de chute est particulièrement forte dans les populations vivant en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, la consommation de médicaments psychotropes y étant très élevée. On estime qu'un tiers de résidents sont traités par neuroleptiques et la moitié par benzodiazépines. Le lien entre risque de chute et prise d'antipsychotiques, de benzodiazépines ou d'antidépresseurs est bien établi dans cette population, de même que l'effet cumulé des associations de psychotropes et l'effet dose dans ces classes thérapeutiques. Le rôle des hypnotiques est moins bien établi.

### **Isolement, niveau d'éducation, environnement et mode de vie**

Les caractéristiques du chuteur sous-tendent les circonstances et souvent les conséquences de la chute. Ces caractéristiques

telles qu'un faible revenu, un niveau d'éducation peu élevé, un logement inapproprié, un réseau social pauvre ou une difficulté d'accès aux services sociaux, sont des facilitateurs de l'expression d'autres facteurs de risque de chute.

Disposer d'un faible niveau de ressources financières ou d'éducation peut constituer un frein à l'adaptation du domicile ou à la participation à des programmes de remise en forme physique. Si les retraités, dans leur ensemble, ont un pouvoir de consommation plus important que leur poids démographique, il convient de rappeler que 700 000 personnes touchent l'Allocation de solidarité aux personnes âgées.

Par ailleurs, la peur de chuter est plus présente chez les personnes vivant seules que chez celles vivant en couple. Or l'isolement s'accroît avec l'âge : plus de 25 % des personnes de 60 ans et plus vivent seules.

Depuis longtemps, on sait qu'existe une différence de prévalence des chutes entre les populations vivant à domicile et celles résidant en institution : le taux de chutes serait de 30 à 50 % supérieur chez les personnes en institution.

Chez les personnes les plus autonomes, en meilleure santé et les moins âgées, entre 42 % et 50 % des chutes surviennent à l'extérieur. Les personnes les moins actives chutent surtout chez elles.

### **La peur de chuter constitue un autre facteur de risque de chute**

#### **La peur de chuter est un facteur de risque de chute et conduit à la restriction d'activité**

La peur de chuter fait l'objet de nombreuses définitions dans la littérature. Elle peut être considérée comme un sentiment d'insécurité, d'inquiétude et/ou d'anxiété à l'égard de la chute, être associée à un manque de confiance d'un individu dans sa capacité à éviter de chuter, ou à une absence de confiance dans son équilibre. D'une façon générale, la peur de chuter renvoie à la

perception, à l'évaluation et aux sentiments associés au risque personnel de chute.

Les études prospectives révèlent que la peur de chuter, quelle que soit la dimension utilisée pour en rendre compte (crainte, sentiment d'efficacité personnelle à éviter de chuter ou confiance dans l'équilibre), est liée positivement à une augmentation du risque de chute, indépendamment des facteurs de risque objectifs et sociodémographiques : elle serait impliquée dans la fragilisation des personnes âgées.

Indépendamment de sa relation directe avec le risque de chute, la peur de chuter est associée à certains processus impliqués dans ce risque, telles que les variations des paramètres de marche (vitesse de marche, longueur du pas...), l'équilibre, les activités quotidiennes et le style de vie adopté.

Les personnes âgées ayant peur de chuter présentent une augmentation de la douleur physique perçue, une diminution de la santé mentale, un risque majoré de dépression, une altération du fonctionnement physique et un déclin de la capacité à réaliser des activités de la vie quotidienne, ce qui peut aboutir à l'institutionnalisation.

L'hypothèse la plus couramment évoquée pour expliquer ces relations, implique la restriction d'activité, c'est-à-dire l'évitement des activités liées à une crainte excessive de chuter. La restriction (ou l'évitement) des activités génère un déconditionnement physique avec une perte de masse musculaire. Par le biais de ces manifestations, ce processus de déconditionnement aboutit à une augmentation du risque de chute. Ce processus d'évitement des activités est également évoqué comme mécanisme explicatif de la relation entre la peur de chuter et la diminution de la qualité de vie.

Une ligne de recherche récente s'est développée postulant l'existence d'une relation directe entre la crainte de chuter ou le sentiment d'efficacité à éviter de chuter et les modifications de la posture et de l'équilibre, sans rôle médiateur de l'évitement des activités. L'exposition à des obstacles ou à des situations menaçantes telle que la marche sur un support surélevé, génère

une augmentation de l'anxiété posturale et des modifications de l'équilibre d'autant plus marquées que les individus ont peur de chuter.

### **L'expérience de la chute entraîne une peur de tomber à nouveau et un manque de confiance**

Chez les personnes âgées, l'expérience de la chute constitue un des facteurs les plus consistants de la peur de chuter. La peur de chuter est plus fréquente chez le sujet très âgé et chez les femmes, mais sans dépendance vis-à-vis du niveau de scolarité. Cependant, certaines études rapportent une peur de chuter chez des personnes âgées n'ayant jamais chuté, et sans risque objectif important : plus de la moitié des individus ayant peur de chuter n'ont jamais fait l'expérience de cet événement ; à l'inverse, certains individus ne craignent pas de chuter malgré une expérience antérieure de chute.

Ainsi la peur de chuter est de déterminisme multifactoriel. Un mauvais état de santé et la présence de comorbidités contribuent à une augmentation de la peur de chuter. Les incapacités fonctionnelles illustrées par les limitations dans les activités quotidiennes sont des prédicteurs robustes d'une crainte accrue de chuter. De nombreuses études ont établi une relation entre une forte appréhension à l'égard de la chute et la présence de symptômes dépressifs chez les personnes âgées. La consommation de médicaments et la sédentarité sont des facteurs comportementaux associés à la peur de chuter.

Le névrosisme, l'un des 5 traits du modèle de la personnalité (névrosisme, extraversion, ouverture à l'expérience, agréabilité, caractère consciencieux), reflétant une tendance à l'instabilité émotionnelle et à percevoir la réalité comme étant menaçante, est associé à la peur de chuter, au-delà des chutes antérieures et des facteurs sociodémographiques. Globalement, les facteurs psychologiques, tels que les symptômes dépressifs et les traits de personnalité, pourraient expliquer la tendance à la surestimation des risques de chute observée chez certains individus présentant des risques objectifs faibles.

La crainte de chuter et le sentiment d'efficacité personnelle à éviter de chuter et à maintenir l'équilibre sont donc des construits plurifactoriels, déterminés par l'expérience des chutes, des facteurs sociodémographiques, physiques, cognitifs, comportementaux et psychologiques.

## **L'évaluation du risque de chute et le repérage des personnes âgées à haut risque peuvent être faits en routine**

Les personnes âgées consultant principalement leur médecin généraliste, celui-ci est en première ligne pour repérer des personnes âgées à risque de chute et conseiller ses patients en fonction du niveau de risque. Il est important qu'il dispose d'outils de repérage sensibles, spécifiques, reproductibles et facilement utilisables en pratique clinique quotidienne (ne nécessitant pas de matériel particulier).

Selon les lieux d'exercice (domicile, hôpital, institution), quatre approches sont possibles :

- interrogatoire du patient sur ses antécédents de chute ;
- tests physiques mono-tâche (une seule épreuve d'équilibre ou de marche) et multitâches ;
- approche multidimensionnelle avec des outils composites et un repérage des principaux facteurs de risque de chute ;
- épreuves de double-tâche physique et cognitive.

L'interrogatoire du patient repose sur la question fondamentale : « Êtes-vous déjà tombé ? » dans l'année ou dans les 6 mois précédents. La connaissance d'antécédents de chute est un excellent prédicteur de nouvelles chutes avec un risque relatif variant de 1 à 4 selon les études. Cette approche est limitée en cas d'incapacité de la personne à se souvenir des chutes et par le non-repérage des sujets qui ne sont pas encore tombés.

Parmi les tests physiques mono-tâche, la station unipodale est parmi l'un des mieux validés et des plus simples : ne pas tenir 5 secondes sur une jambe s'est révélé un facteur indépendant de risque de chute grave. Par ailleurs, ce test pourrait être prédictif de fragilité et de perte d'indépendance. Le test de « lever de chaise » qui évalue la force musculaire (par la mesure du temps nécessaire pour se lever cinq fois de suite d'une chaise sans accouder sans s'appuyer ; seuil=11 à 15 secondes) est aussi prédictif de nouvelles chutes avec une sensibilité et une spécificité de l'ordre de 60 %, mais il n'est pas réalisable chez des sujets âgés très limités sur le plan fonctionnel. La mesure de la « vitesse de marche » présente une reproductibilité intra-individuelle et intra- et inter-observateurs excellente. Une revue de la littérature a montré qu'une vitesse de marche inférieure à 0,8 m/s serait prédictive de perte d'indépendance, de déclin cognitif, d'entrée en institution, de mortalité et de chute.

Parmi les tests physiques multitâches, le *Timed Up and Go Test* consiste à mesurer le transfert assis/debout, la marche sur 3 mètres et les changements de direction. Des sujets âgés ayant des antécédents de chute mettent en moyenne plus de temps que les autres pour réaliser la tâche. Le seuil à considérer ne fait pas l'objet d'un consensus : des valeurs seuils de 12 à 20 secondes ont été proposées.

Dans l'approche multidimensionnelle, le questionnaire *Falls Risk for Older People in the Community Scale* (Frop-Com) est un outil d'évaluation globale des risques de chute couvrant 13 facteurs de risque et leur attribuant un score de sévérité. Plus la note globale résultant de la somme des scores est élevée, plus le risque de chute est important. La reproductibilité intra-observateur et inter-observateurs est excellente.

Les épreuves de double-tâche physique et cognitive ne sont pas standardisées. Malgré les discordances entre les études, les changements observés pendant l'accomplissement de la double-tâche sont significativement associés à un risque de chute, en particulier chez les sujets âgés fragiles. Cependant, les épreuves de double-tâche ne sont pas supérieures aux autres tests pour prédire le risque de nouvelle chute.

Les études ne permettent pas de définir l'outil le plus performant pour repérer les sujets à haut risque de chute. Il est probable que l'outil « idéal » varie selon la population et le contexte de soins. La faisabilité pour le clinicien et l'acceptabilité pour le patient sont des critères de choix.

En pratique courante, le repérage des sujets âgés peut reposer sur la recherche d'antécédents de chutes et sur un test fonctionnel simple comme le *Timed Up and Go Test*. Quoique facile à pratiquer au quotidien, ce repérage est loin d'être réalisé comme il le devrait.

## **L'efficacité des interventions de prévention des chutes dépend de la population ciblée**

### **La prévention des chutes chez les personnes âgées repose sur différents types d'interventions**

La chute du sujet âgé étant le plus souvent d'origine multifactorielle, impliquant des facteurs médicaux, psychologiques, comportementaux et environnementaux, différents types de programmes de prévention des chutes ont été développés. On distingue habituellement trois types d'interventions : les interventions unifactorielles, les interventions multiples et les interventions multifactorielles.

Les interventions unifactorielles visent à corriger un seul facteur, par exemple, la vision, l'aménagement et l'équipement du domicile, la dénutrition, l'ordonnance de médicaments, ou le comportement du sujet (interventions cognitivo-comportementales ou éducation du patient). Cependant, la majorité des programmes d'interventions unifactorielles consistent en la réalisation d'exercices physiques avec ou sans évaluation individualisée du programme.

Les interventions multiples ciblent deux ou plus de deux facteurs de risque et les proposent à toutes les personnes du groupe d'intervention sans évaluation individuelle des risques.



Les interventions multifactorielles intègrent une évaluation individuelle du risque de chute et proposent ensuite une prise en charge individualisée en fonction des risques repérés. Les actions proposées diffèrent d'un patient à l'autre, mais comprennent presque toujours des exercices physiques et, selon les cas, la correction d'une hypotension orthostatique, la correction de troubles visuels, la révision des médicaments, notamment la réduction des traitements psychotropes, l'adaptation du domicile, l'ajout de suppléments vitaminiques ou nutritionnels, la prise en charge des problèmes podologiques, le diagnostic et le traitement d'une maladie de la mémoire et de la dépression.

Les programmes unifactoriels ou multiples sont plus faciles à mettre en place que les interventions multifactorielles, car ils ciblent moins de facteurs de risque, ne nécessitent pas d'évaluation initiale et comprennent des mesures identiques pour toutes les personnes. Les interventions multifactorielles qui comportent une évaluation initiale et une correction personnalisée, au plus près des facteurs de risque de chute observés chez chaque personne, s'intéressent le plus souvent à des personnes à haut risque de chute.

### **Les interventions unifactorielles reposant sur la pratique d'exercices physiques sont efficaces pour réduire le nombre de chutes et le nombre de chuteurs chez les personnes vivant à domicile**

La plus importante revue systématique de la littérature (*Cochrane Collaboration*, 2012) a examiné l'effet de différents programmes d'exercice sur le taux de chutes (nombre total de chutes par unité de temps) et sur le risque de chuter (nombre de personnes qui font au moins une chute pendant la durée de l'intervention) chez les personnes âgées vivant à leur domicile ou dans des logements ou résidences (qui, de façon générale, n'offrent pas de services médicaux ou de rééducation *in situ*). Les résultats montrent que les programmes « multi-catégories » (reposant sur plusieurs types d'exercices), pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 % (tableau II).

Généralement, un programme multi-catégories associe à des exercices de stimulation de l'équilibre et de la marche, des exercices de renforcement musculaire. Les programmes d'exercices multi-catégories sont également efficaces lorsqu'ils sont pratiqués en individuel au domicile : le taux de chutes est diminué de 32 % et le risque de chuter de 22 %. Ces programmes d'exercices à domicile sont généralement mis en œuvre et suivis, au moins au départ, par des kinésithérapeutes ou d'autres types d'intervenants spécialement formés.

**Tableau II : Effets des exercices en groupe : exercices multi-catégories versus contrôle. Analyse en sous-groupes selon le risque de chute (d'après Gillespie et coll., 2012)**

	Nombre d'études	Nombre de participants	
			<b>Rate Ratio (IC 95 %)</b>
<b>Taux de chutes</b>	<b>16</b>	<b>3 622</b>	<b>0,71 [0,63-0,82]</b>
Sujets sélectionnés pour haut risque de chute	9	1 261	0,70 [0,58-0,85]
Sujets non sélectionnés	7	2 361	0,72 [0,58-0,90]
			<b>Risk Ratio (IC 95 %)</b>
<b>Nombre de chuteurs</b>	<b>22</b>	<b>5 333</b>	<b>0,85 [0,76-0,96]</b>
Sujets sélectionnés pour haut risque de chute	12	1 430	0,87 [0,78-0,97]
Sujets non sélectionnés	10	3 903	0,85 [0,68-1,06]

Si l'on considère les interventions reposant sur une seule catégorie d'exercices pratiqués en groupe, seuls les programmes d'entraînement de l'équilibre et le *tai chi chuan* sont efficaces avec une réduction de 28 % du taux de chutes pour les programmes d'entraînement de l'équilibre et une diminution de 29 % du risque de chuter pour le *tai chi chuan* (tableau III).

Les programmes d'exercices multi-catégories semblent être aussi efficaces chez les personnes à plus haut risque de chute (par

exemple, sélectionnées à l'inclusion dans l'essai sur la base d'un antécédent de chute, d'un âge plus élevé ou de capacités d'équilibre et de marche diminuées) que chez les personnes non sélectionnées (tableau II).

**Tableau III : Effets des exercices en groupe : *tai chi chuan* versus contrôle. Analyse en sous-groupes selon le risque de chute (d'après Gillespie et coll., 2012)**

	Nombre d'études	Nombre de participants	
			<b>Rate Ratio (IC 95 %)</b>
<b>Taux de chutes</b>	<b>5</b>	<b>1 563</b>	<b>0,72 [0,52-1,00]</b>
Sujets sélectionnés pour haut risque de chute	2	555	0,95 [0,62-1,46]
Sujets non sélectionnés	3	1 008	0,59 [0,45-0,76]
			<b>Risk Ratio (IC 95 %)</b>
<b>Nombre de chuteurs</b>	<b>6</b>	<b>1 625</b>	<b>0,71 [0,57-0,87]</b>
Sujets sélectionnés pour haut risque de chute	2	555	0,85 [0,71-1,01]
Sujets non sélectionnés	4	1 070	0,58 [0,46-0,74]

La « dose » (combinaison fréquence/durée) d'exercices semble également importante à considérer. Une méta-analyse montre un effet sur la prévention des chutes nettement plus marqué dans les essais où la dose d'exercices était au minimum de 50 heures sur la durée totale de l'intervention. L'effet le plus important de l'exercice sur le nombre de chutes (diminution de 58 %) est obtenu lorsque les programmes comprennent une haute dose globale d'exercice et incluent des exercices stimulant fortement l'équilibre. De façon générale, on sait que les bénéfices de l'exercice sont rapidement perdus après l'arrêt du programme, ce qui implique idéalement la poursuite de l'entraînement physique aussi longtemps que possible pour le maintien des effets sur le long terme. Cependant, peu d'études

ont suivi les participants au-delà de la période d'intervention qui excède rarement 12 semaines pour apprécier la durée de l'effet préventif sur les chutes et la persistance d'une activité par les participants.

La plupart des essais n'ont pas un effectif suffisant pour montrer un effet sur les événements les plus graves dont l'incidence est relativement faible (faible puissance statistique). De plus, la définition des « chutes traumatiques » varie d'une étude à l'autre, rendant difficile la comparaison des résultats entre études et leur combinaison en méta-analyse. Les traumatismes les plus souvent considérés dans les études sont les fractures. Par ailleurs, certains facteurs comme la densité minérale osseuse qui influencent le risque de traumatisme, notamment le risque de fracture lors d'une chute, ne sont pas toujours considérés dans les études. Enfin, bien que les études épidémiologiques observationnelles aient trouvé une relation inverse entre le niveau d'activité physique et le risque de fracture de l'extrémité du fémur, certaines études ont rapporté une association positive entre le niveau d'activité physique ou le niveau de capacités physiques fonctionnelles et le risque de certains types de fractures et de traumatismes liés à une chute. Par exemple, les personnes âgées les plus actives et les plus « vigoureuses », ayant un risque moindre de chuter que les personnes plus « fragiles », ont cependant un risque plus élevé de souffrir d'un traumatisme lors d'une chute, peut-être en raison d'une tendance à s'engager dans des activités plus « à risque » et à tomber avec plus d'élan (et donc plus de force). Globalement, le risque de fracture est diminué (20 à 40 %) chez les sujets pratiquant une activité physique et ayant un mode de vie actif.

La récente revue *Cochrane* (2012), qui a examiné l'effet global des exercices sur la prévention des fractures, suggère que les programmes d'exercices visant à prévenir les chutes diminuent aussi significativement le risque de fracture (RR=0,34 ; IC 95 % [0,18-0,63] ; 6 essais). Une méta-analyse parue en 2013 suggère que les programmes comprenant des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire diminuent l'ensemble des chutes traumatiques (c'est-à-dire celles ayant entraîné une blessure quelle

qu'elle soit ou le recours à des soins médicaux) (RR=0,63 ; IC 95 % [0,51-0,77] ; 10 essais), y compris les plus graves (RR=0,57 ; IC 95 % [0,36-0,90] ; 7 essais). Ces programmes permettent également de réduire le taux de chutes menant à des fractures (RR=0,39 ; IC 95 % [0,22-0,66] ; 6 essais).

### **Les interventions multifactorielles sont efficaces pour réduire le risque de chute chez les personnes âgées vivant à domicile**

Selon les derniers résultats publiés par le groupe *Cochrane* en 2012, les interventions multifactorielles auprès des personnes âgées vivant à domicile réduisent significativement le nombre de chutes de 24 % (RR=0,76 ; IC 95 % [0,67-0,86] ; 19 essais) mais pas le nombre de chuteurs (RR=0,93 ; IC 95 % [0,86-1,02] ; 34 essais), ni le nombre de fractures (RR=0,84 ; IC 95 % [0,67-1,05] ; 11 essais). Toutefois, la méta-analyse sur les interventions multifactorielles faite par l'Institut national de santé publique du Québec en 2009, indique une réduction de 31 % du nombre de chuteurs qui se blessent (RR=0,69 ; IC 95 % [0,53-0,90] ; 6 essais) et de 19 % du nombre de personnes ayant recours à des soins médicaux (RR=0,81 ; IC 95 % [0,68-0,95]) dans le cadre d'interventions actives (où les corrections des facteurs de risque sont effectivement réalisées) incluant au moins une évaluation du domicile, de l'ordonnance et un programme d'exercices physiques.

La prise en charge aura de bons résultats si la personne est motivée, comprend et partage les objectifs. Cette participation active de la personne âgée nécessite donc une approche éducative, comme le soulignent les recommandations émises par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes, 2005) et la Haute autorité de santé (HAS, 2005).

## **En établissement d'hébergement pour personnes âgées, les programmes d'activité physique et les interventions multifactorielles n'ont pas démontré leur efficacité dans la prévention des chutes**

Le fait que les profils des personnes vivant en institution et les caractéristiques de leur environnement soient différents de ceux des personnes vivant à domicile, laisse penser que le type d'interventions à mettre en œuvre pour prévenir efficacement les chutes pourrait lui aussi être différent.

En institution gériatrique, les résultats des essais, qu'ils soient uni- ou multifactoriels, sont hétérogènes. Globalement, selon deux méta-analyses récentes, la prévention reposant uniquement sur la pratique d'exercices physiques n'a pas été trouvée associée à une réduction du taux de chutes (pour l'une,  $RaR=1,00$  ; IC 95 % [0,74-1,35] ; 7 essais contrôlés randomisés ; 1 205 participants ; pour l'autre,  $RaR=0,93$  ; IC 95 % [0,78-1,11]), ni à une diminution du risque de chuter ( $RR=1,03$  ; IC 95 % [0,88-1,21] ; 7 essais contrôlés randomisés ; 1 248 participants).

De même, dans cet environnement, les études concernant les interventions reposant sur une approche multifactorielle visant à prévenir les chutes ne sont pas concluantes. Les méta-analyses les plus récentes concluent que les interventions multifactorielles globalement ne diminuent ni le nombre de chutes ( $RaR=0,78$  ; IC 95 % [0,59-1,04] ;  $I^2=84$  % , 7 essais, 2 876 participants), ni le risque de chuter ( $RR=0,89$  ; IC 95 % [0,77-1,02] ;  $I^2=43$  % ; 7 essais, 2 632 participants). Elles suggèrent néanmoins la possibilité d'un effet positif de ce type d'intervention sans le démontrer, le seuil de significativité n'étant pas atteint. Les interventions multifactorielles pourraient également réduire le risque de fractures bien que le seuil de significativité statistique ne soit pas franchi ( $RR=0,56$  ; IC 95 % [0,30-1,03] ;  $I^2=0$  % , 4 études).

### **Pour les sujets fragiles et/ou à haut risque de chute, l'approche multifactorielle est la plus adaptée**

Les données de la littérature suggèrent que les interventions multifactorielles ne seraient pas plus efficaces que les

interventions mono-factorielles, notamment celles reposant sur des exercices physiques. Compte-tenu de la grande hétérogénéité des études, il n'est pas possible de déterminer à partir des données de la littérature les circonstances dans lesquelles les approches multifactorielles sont à privilégier.

Il est clair, cependant, que l'approche multifactorielle qui vise à reconnaître et corriger les facteurs de risque de chute et des facteurs de gravité en cas de chute permet de repérer et diagnostiquer différents problèmes de santé pouvant être à l'origine d'une perte d'autonomie : maladies de la mémoire, dénutrition, dépression... Elle permet donc la définition d'un plan de soins et d'aides global et coordonné pouvant réduire le risque de perte fonctionnelle au-delà du seul risque lié aux chutes. Cette approche est la plus adaptée aux sujets fragiles.

Il est aujourd'hui recommandé de différencier les personnes ayant un faible risque de chute (qui sont pour la plupart vigoureuses) et celles ayant un risque élevé (qui sont pour la plupart fragiles). Pour les premières, qui constituent la majeure partie de la population des personnes âgées, les interventions mono-factorielles sont les plus adaptées. En revanche, les personnes âgées à haut risque, ou qui ont fait plusieurs chutes ou au moins une chute grave (avec traumatisme ou station à terre prolongée après la chute) doivent bénéficier d'une évaluation multifactorielle et d'une prise en charge personnalisée.

### **L'entraînement de l'équilibre est la clé de voûte de tout programme d'exercices de prévention des chutes**

#### **Les programmes d'exercices physiques les plus efficaces sont ceux centrés sur le travail de l'équilibre**

L'inclusion dans les programmes d'exercice offerts aux personnes vivant à domicile d'un entraînement spécifique de l'équilibre semble être un élément clé pour le succès du programme, et

pourrait expliquer pourquoi des interventions apparemment très différentes, comme la pratique en groupe du *tai chi* et divers programmes d'exercices pratiqués en groupe ou au domicile ont une efficacité comparable et substantielle vis-à-vis des chutes. Globalement, les programmes qui incluent des exercices d'équilibre entraînent une réduction significative du risque de chute de l'ordre de 25 % tandis que les programmes n'incluant pas d'exercices d'équilibre n'ont pas d'effet significatif sur la prévention des chutes.

Les capacités d'équilibre de la personne doivent être stimulées de façon systématique et progressive en faisant varier le niveau de contrainte.

Une stimulation efficace de l'équilibre peut être obtenue de trois façons :

- en réduisant la « base d'appui » (par exemple, en se tenant debout les pieds joints, ou avec un pied juste devant l'autre, ou sur un seul pied) ;
- en effectuant des mouvements contrôlés de déplacement du centre de gravité (tendre le bras vers l'avant en position debout, en transférant le poids du corps d'une jambe sur l'autre) ;
- en diminuant le soutien apporté par les membres supérieurs (s'appuyer sur une table à l'aide d'un seul doigt plutôt qu'en posant la main entière).

La défaillance du contrôle de l'équilibre dynamique est fréquemment retrouvée dans les mécanismes de la chute chez le sujet âgé. La marche est en effet une activité d'équilibre dynamique, nécessitant le rattrapage permanent de l'équilibre en regard d'une base de sustentation qui se déplace. Outre son altération chez le sujet âgé parallèlement à celle de la fonction d'équilibration, la marche requiert une attention plus soutenue pour compenser la faiblesse de l'automatisme. Les interventions comprenant spécifiquement des exercices d'équilibre dynamique (rattrapage de l'équilibre en position debout, passage d'obstacles, exercices d'assis-debout, de double-tâche, de marche avec variations de vitesse et de direction) et du renforcement musculaire des membres inférieurs améliorent la vitesse de marche et les paramètres cinématiques.



Pour être considérés comme efficaces, les programmes d'exercices physiques visant à prévenir les chutes devront comporter entre autres ces différents types d'exercices renforçant l'équilibre.

**Le renforcement musculaire et l'amélioration de l'endurance participent au maintien des capacités fonctionnelles et ont des effets complémentaires au travail de l'équilibre sur la prévention des chutes**

Les exercices de renforcement musculaire ont des effets bénéfiques sur différents facteurs impliqués dans la prévention des chutes et des fractures : bénéfiques sur la force et la puissance musculaires, l'endurance, la peur de tomber et la masse osseuse. Or le risque de fracture non vertébrale est conditionné par le risque de chute et une masse osseuse basse.

Chacun de ces paramètres est amélioré différemment selon le type d'exercices, son intensité, sa fréquence et sa durée, les effets étant plus ou moins rapidement suspensifs à l'arrêt du programme. Ainsi, pour améliorer durablement ces différents paramètres, les programmes d'exercices physiques devront comporter des exercices variés et conçus pour favoriser le maintien au long cours des personnes dans les programmes.

***Renforcement musculaire***

De nombreuses études montrent la possibilité d'une augmentation considérable de la force musculaire par certains exercices, ces exercices à haute intensité étant possibles même à des âges extrêmes. Le maintien de la force musculaire est l'un des éléments du maintien des capacités fonctionnelles après 65 ans.

Le renforcement musculaire par des exercices contre résistance améliore significativement la force musculaire, les capacités fonctionnelles (capacité à se relever d'une chaise, à monter les escaliers), la mobilité et diminue les douleurs arthrosiques, mais n'a pas d'effet isolément sur l'équilibre et la prévention des

chutes. Les muscles de hanche et stabilisant le genou étant impliqués en cas de déséquilibre, un renforcement de ces muscles est cependant indiqué en complément des exercices améliorant l'équilibre chez les sujets à risque de chute. Par ailleurs, le renforcement musculaire a des effets généraux sur l'endurance (capacités aérobies) et sur la qualité de vie. Les bénéfices des exercices contre résistance nécessitent une intensité suffisante, et sont site-spécifiques, n'intéressant que les muscles sollicités. La rémanence des effets musculaires de ce type d'exercices est faible, nécessitant leur maintien au long cours pour des effets durables.

La puissance musculaire (niveau de force mobilisée en un temps donné) diminue davantage que la force musculaire avec l'âge : elle est un meilleur prédicteur de chute et de l'état fonctionnel. L'entraînement en puissance (répétitions de mouvements à vitesse élevée) a un effet supérieur au renforcement musculaire contre résistance sur la puissance, la force musculaire et les performances fonctionnelles. Comme pour les exercices contre résistance, les exercices visant à augmenter la puissance n'ont pas d'effet sur la vitesse de marche et l'équilibre, sauf peut-être pour les exercices en puissance à faible intensité.

La capacité à mobiliser de la force en cas de déséquilibre étant essentielle pour prévenir les chutes, les exercices de renforcement musculaire contre résistance et visant à augmenter la puissance musculaire doivent être proposés dans les programmes visant à prévenir la chute, de par leurs effets complémentaires au travail de l'équilibre.

### ***Travail en endurance***

L'avancée en âge s'accompagne également d'une baisse des capacités d'endurance, soit une diminution de l'aptitude aérobique d'environ 5 ml/kg.minute/10 ans (consommation maximale d'oxygène). Les activités physiques augmentant les capacités d'endurance améliorent les capacités fonctionnelles et réduisent la masse grasse. Une augmentation des capacités d'endurance

(de 5 à 6 ml/kg.minute de la consommation maximale d'oxygène) pourrait repousser l'entrée dans la dépendance de 10 à 12 ans.

Comparés aux exercices contre-résistance, ceux améliorant les capacités d'endurance ont un bénéfice supérieur sur les capacités fonctionnelles. Si le renforcement musculaire et le travail en endurance ont peu d'effet sur l'équilibre, ils ont respectivement des effets positifs sur la mobilité et sur l'efficacité des muscles sollicités en cas de déséquilibre. Le travail en endurance est indiqué en complément du travail de l'équilibre et du renforcement musculaire dans les programmes de prévention des chutes.

L'ensemble des programmes visant à améliorer l'équilibre, la force et la puissance musculaire, ou les capacités aérobies réduisent globalement la peur de tomber, qui est un facteur de risque de chute.

### ***Prévention de la perte osseuse liée à l'âge***

Environ 0,2 à 6 % des chutes sont compliquées de fractures, à l'origine d'une importante morbidité et mortalité. Les activités physiques en contexte de gravité (activités en position debout par opposition aux activités en milieu aquatique ou le vélo par exemple), à condition d'être effectuées sur une durée suffisante (supérieure à 1 an), vont avoir des effets bénéfiques sur la masse osseuse (notamment sur les os corticaux) en limitant la perte osseuse liée à l'âge, et ce d'autant qu'elles produisent des contraintes significatives sur les os. Si le soulever de poids ou les sauts ont l'effet ostéogénique le plus important, ces exercices sont difficiles à envisager chez les sujets âgés les plus fragiles. Dans cette population, les exercices devront être d'intensité adaptée pour ne pas conduire à des fractures par excès relatif de contrainte. Les effets des contraintes en milieu gravitaire sur la santé osseuse sont site-spécifiques et sont peu rémanents, nécessitant d'être maintenus au long cours.

L'effet des contraintes sur l'os est le plus important en phase d'acquisition de la masse osseuse ou modelage, c'est-à-dire lors de l'enfance et l'adolescence avec un pic d'efficacité pendant la période péri-pubertaire et pubertaire. L'activité physique exercée par la suite permet de ralentir la perte de la masse et de la qualité osseuse.

Les exercices ayant des effets sur l'équilibre, la force musculaire, la puissance musculaire, les fonctions aérobie, la masse osseuse étant différents et l'entraînement devant être durable pour obtenir des effets significatifs, il est recommandé pour maintenir l'autonomie et prévenir les chutes, d'utiliser des exercices variés, d'intensité suffisante, et adaptés au profil des patients. Tenant compte de la spécificité d'action des exercices en fonction de leur type, intensité, fréquence, durée, il est conseillé d'incorporer différents types d'exercices dans les activités de la vie quotidienne. Au domicile ou lors d'une rééducation, les exercices peuvent être fondés sur des situations rencontrées dans le quotidien, de manière à améliorer le caractère translationnel des bénéfices de l'activité physique dans la capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne.

Par exemple, le « programme d'exercices Otago » (PEO) est un programme d'entraînement de l'équilibre et de la force musculaire, destiné aux personnes âgées vivant à domicile. Il repose, d'une part, sur des exercices de musculation des jambes dont le rythme et l'intensité vont croissant (séances de 30 minutes, 3 fois par semaine) et, d'autre part, sur un programme de marche à l'extérieur du domicile des personnes (au moins deux fois par semaine). Ces exercices sont prescrits à chaque personne de façon adaptée à ses besoins avec une progression définie au cours de 5 visites par un kinésithérapeute. Le programme diminue de 35 % le taux de chutes et de traumatismes (modérés ou sévères) consécutifs à une chute. Il a la même efficacité (même réduction relative du taux de chutes) chez les personnes avec un antécédent de chute dans les 12 derniers mois que chez celles qui n'en ont pas. En revanche, il montre une efficacité plus importante dans la prévention des chutes traumatiques chez les participants âgés de plus de 80 ans que chez les participants plus jeunes (entre 65

et 79 ans). Le bénéfice absolu du programme, évalué en nombre de chutes évitées, serait plus important chez les personnes ayant un antécédent de chute en raison de leur risque de chute plus élevé.

Les sujets âgés fragiles doivent tout particulièrement pouvoir disposer de programmes au domicile, au plus près des activités de la vie courante. Le programme dit Life (*Life style Integrated Functional Exercise*) propose des exercices pouvant être effectués lors des tâches quotidiennes (enjamber des objets, porter son poids d'une jambe à l'autre, tourner et changer de direction...). Une étude montre une diminution de 31 % du taux de chutes par rapport au groupe témoin et une amélioration des capacités fonctionnelles, de l'équilibre, de la force musculaire au niveau des chevilles et de la confiance en soi.

### **L'activité physique participe au maintien de l'autonomie de la personne âgée**

#### **L'activité physique a un effet bénéfique sur le maintien des capacités cognitives**

Les effets favorables de l'activité physique sur le maintien des capacités cognitives intéressent la prévention de la chute à deux titres : en raison des associations fortes entre la fréquence de la chute et les troubles cognitifs mais aussi en raison du rôle des fonctions cognitives dans le contrôle du mouvement et de la posture.

Chez les sujets âgés indemnes de troubles cognitifs, les études de cohortes, les études transversales et les études randomisées contrôlées indiquent que les effets de l'activité physique sur l'incidence des chutes pourraient faire intervenir d'autres fonctions que physiques. En effet, une bonne condition physique est associée à de meilleures fonctions cognitives, tout particulièrement les fonctions exécutives et la plasticité cérébrale.

Une bonne fonction cognitive pourrait compenser en partie

l'augmentation du temps de réaction chez les sujets sains âgés en cas de déséquilibre et serait associée à de meilleures performances dans des tâches faisant appel aux fonctions exécutives (marche en contexte d'attention divisée ou double-tâche).

L'activité physique aérobie ainsi que l'entraînement en résistance, d'intensité modérée ou élevée, améliorent la performance cognitive, la mémoire à court et long terme, le raisonnement verbal, les fonctions exécutives et la plasticité cérébrale, ainsi que les processus d'inhibition corticale. Certaines études transversales suggèrent un lien entre la fonction cardio-respiratoire et les capacités cognitives au cours du vieillissement.

Si le lien entre activité physique et cognition chez les sujets âgés sains est établi, il faut cependant considérer la difficulté à déterminer la part des facteurs liés au statut social et au niveau d'éducation dans les effets bénéfiques de l'activité physique sur la cognition.

Chez les patients présentant un déficit cognitif léger (MCI, *Mild Cognitive Impairment*), les programmes d'activité physique visant à améliorer la force musculaire, les capacités aérobies et les capacités fonctionnelles apportent les mêmes bénéfices sur ces paramètres que chez les sujets non déments, mais les effets sur les fonctions cognitives observés dans certaines études restent cependant discutés.

L'activité physique pourrait avoir un effet plus général de prévention du déclin cognitif et de restauration des structures cérébrales chez les personnes âgées quel que soit le degré d'altération. Un essai randomisé sur un an montre que les activités de type *tai chi chuan* avec des exercices cognitifs et de la coordination motrice pourraient différer l'entrée dans la démence des personnes atteintes de MCI.

Les mécanismes qui sous-tendent les effets de l'activité physique, loin d'être totalement élucidés, sont un centre d'intérêt important pour la recherche.

## **Toute une gamme d'activités physiques accessibles et bénéfiques aux personnes âgées montre leur efficacité, même si les liens ne sont pas directs avec la prévention des chutes**

Une littérature abondante montre l'efficacité tant au plan physique que psychologique, particulièrement dans le cadre du vieillissement, de toute une gamme d'activités physiques accessibles aux plus âgés. On peut citer la pratique de la danse offrant des possibilités de stimuli qui apparaissent comme particulièrement pertinentes pour le public âgé tant sur le plan physique que psychologique. Plus récemment, dans la population des plus de 60 ans, la pratique des exercices aquatiques a démontré son intérêt sur l'amélioration des fonctions d'équilibration, et en particulier l'aquagym qui est devenue très populaire associant les bienfaits de l'eau chaude, du soulagement des contraintes articulaires et le caractère ludique. Le *tai chi chuan*, situé entre gymnastique douce et art martial, sollicite tout particulièrement la réalisation de changements posturaux coordonnés. Peu d'études se sont intéressées à la méthode Feldenkrais qui a pour objectif, la prise de conscience du mouvement et qui consiste à apprendre à ne plus faire des gestes de manière automatique mais à les exécuter en toute conscience en dosant ses efforts. Des effets de cette approche ont été retrouvés sur l'équilibre, la mobilité avec une amélioration sur la confiance en soi et la peur de tomber. Certains rééducateurs utilisent des exercices issus de la méthode en complément d'exercices traditionnels.

Les nouvelles technologies ont mis à la disposition de l'activité physique et de la rééducation de nouveaux outils pour favoriser le mouvement et le contrôle postural. Il peut s'agir de simples *feed-back* visuels connus depuis longtemps en rééducation ou de jeux vidéo favorisant l'interactivité ou encore l'utilisation de la réalité virtuelle. Des perspectives intéressantes apparaissent avec l'utilisation de jeux interactifs pour favoriser le mouvement et le contrôle postural dans la population âgée. Dans l'état actuel des connaissances, il faut rester prudent quant à leur efficacité. Un travail de recherche

important reste à faire sur les contenus et la nature des interfaces proposées.

Ces activités améliorent l'autonomie fonctionnelle des personnes, ce qui est un objectif complémentaire de celui de réduire le nombre de chutes.

### **L'activité physique a des effets bénéfiques sur la qualité de vie chez le sujet âgé**

Les conséquences de la chute étant particulièrement délétères sur la qualité de vie et l'estime de soi, les retentissements de l'activité physique sur la qualité de vie et le bien-être sont à considérer. La qualité de vie et le bien-être peuvent être évalués selon de très nombreux aspects tels que le bien-être émotionnel (anxiété, émotions, optimisme...), les perceptions de soi (compétences, estime globale de soi, image du corps, perception de sa condition physique...), le bien-être physique (douleur, perception des troubles somatiques, état de santé...) et le bien-être perçu (qualité de vie, bien-être subjectif, sens donné à sa vie...). Cette évaluation est difficile, les niveaux de preuve variant en fonction des volets étudiés. Cependant, les personnes âgées qui consacrent du temps à l'activité physique ont une meilleure perception de leur santé en général, de leur vitalité et de leur condition mentale et physique.

À la notion de qualité de vie est souvent associée la qualité du sommeil. Or les troubles du sommeil augmentent avec l'âge sous la forme d'insomnie, de réveils précoces... avec une prévalence de ces troubles entre 12 et 30 % chez les plus de 65 ans. Il est généralement admis que l'exercice physique améliore la qualité du sommeil.



## **L'engagement dans une pratique d'activité physique chez les personnes âgées dépend de nombreux facteurs**

**En France, une personne âgée de plus de 55 ans sur deux pratique une activité physique, mais il existe de fortes disparités selon le genre et le statut socioéconomique**

Les études sur l'activité physique distinguent en général l'activité physique liée aux activités professionnelles, l'activité physique exercée dans le cadre domestique et de la vie courante (déplacements compris) et l'activité physique et sportive qui fait partie des activités de loisir. Le sport est considéré comme une activité physique spécifique qui se pratique selon des règles définies par les fédérations sportives.

Selon l'OMS en 2010, les personnes âgées devraient pratiquer au cours de la semaine, au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes. Pour en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue. Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine. En complément, des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine. Chez les sujets âgés présentant des incapacités, un modèle de programme hebdomadaire basé sur les niveaux de preuve pour chaque situation d'incapacité est recommandé.

En France, 53 % des plus de 50 ans pratiquent une activité physique et sportive. Cependant, l'âge joue un rôle décisif dans

la pratique avec une rupture à l'âge de la retraite : 71 % de pratiquants pour la tranche d'âge des 55-59 ans *versus* 56 % pour les 60-65 ans et 25 % pour les plus de 75 ans. Les femmes ont moins de pratique que les hommes et les écarts s'accroissent avec l'âge : par exemple pour les plus de 75 ans, 16 % des femmes ont une pratique *versus* 40 % des hommes.

Par ailleurs, le statut socioéconomique joue fortement sur l'engagement sportif des personnes âgées : 36 % des sujets modestes de la tranche d'âge des 60-64 ans ne déclarent aucune pratique d'activité physique *versus* 17 % des personnes bénéficiant de hauts revenus ; pour la tranche d'âge des 70-75 ans, 56 % des personnes à faibles revenus *versus* seulement 28 % des seniors les plus aisés.

### **Les données de prévalence de l'activité physique chez les personnes âgées en France ne tiennent pas compte de la typologie de la population**

Selon Toussaint (2008), l'hétérogénéité de la population âgée impose de distinguer :

- les « seniors valides » parmi lesquels on distingue trois catégories : les valides pratiquant une activité sportive (en excellente condition physique) dont la pratique est proche de celle des adultes jeunes ; les valides pratiquant une activité physique ou sportive de loisir non encadrée (en bonne condition physique) ; les valides sédentaires ;
- les sujets fragiles nécessitant une activité physique encadrée par un professionnel de l'activité physique et autre professionnel de la santé ;
- les sujets dépendants nécessitant également une activité physique encadrée.

La littérature fournit peu de données précises sur la pratique de l'activité physique selon qu'il s'agisse de sujets actifs, fragiles ou dépendants.

Les activités préférées des seniors sont le vélo, la marche, la natation et les activités comme le jardinage.

Une analyse par type de pratique confirme l'impact des caractéristiques socioéconomiques sur les disciplines choisies. Les personnes pratiquant la gymnastique d'entretien sont le plus souvent des femmes (82 % de pratiquantes), plutôt âgées (65 % des pratiquantes ont 50 ans et plus) et même souvent retraitées (46 % de ces personnes). C'est parmi les pratiquants de la randonnée pédestre que la part de cadres et professions intellectuelles supérieures est la plus élevée ainsi que pour la natation de loisir. La randonnée est très pratiquée par les retraités qui représentent près de 30 % des pratiquants de cette discipline. L'étude Suvimax réalisée en France chez les hommes et les femmes de plus de 45 ans montre effectivement que les activités préférées des seniors sont le vélo, la marche, la natation et parmi les activités de loisir les plus pratiquées, la marche et le jardinage.

### **L'engagement dans une activité physique chez les personnes âgées est plurifactoriel, dépendant de l'environnement urbain et matériel, de facteurs sociodémographiques, psychologiques et de l'état de santé**

La connaissance des déterminants de l'engagement ou du non-engagement dans une activité physique chez les personnes âgées est nécessaire afin de cerner les leviers à activer pour promouvoir l'adoption d'un style de vie actif. L'analyse de la littérature démontre que cette pratique repose sur une pluralité de facteurs environnementaux, sociodémographiques, psychologiques et liés à la santé.

À partir d'une approche socio-écologique, des travaux ont établi une relation entre l'engagement (ou le non-engagement) dans une activité physique et l'accessibilité des lieux de pratique d'une part, et la qualité des infrastructures d'autre part. Le potentiel piétonnier tel que les aménagements urbains favorisant la marche, la sécurité du voisinage contribuent positivement à la fréquence de l'activité physique, alors que la distance des lieux de pratique et l'habitation en zone défavorisée limitent celle-ci.

La pratique d'une activité physique régulière chez les personnes âgées dépend aussi de facteurs sociodémographiques. La pratique décline avec l'avancée en âge, et la proportion d'individus atteignant les recommandations est moins fréquente chez les femmes et les individus vivant seuls. Le niveau de scolarité est reconnu comme étant une variable cruciale contribuant à la différenciation des niveaux de pratique lors de l'avancée en âge. Les individus ayant les niveaux de scolarité les plus élevés s'engagent le plus fréquemment dans l'activité physique. Dans la même perspective, les individus ayant les niveaux de revenus les plus modestes et ayant occupé un emploi à forte pénibilité physique pratiquent peu d'activité physique lors de l'avancée en âge.

L'état de santé est la barrière à la pratique d'une activité physique la plus citée par les personnes âgées. Une relation négative émerge entre le nombre de pathologies, les incapacités fonctionnelles d'une part et la fréquence de pratique d'autre part. De plus, les interférences à l'engagement liées à l'état de santé augmentent avec l'avancée en âge.

Des facteurs psychologiques sont également associés à l'engagement ou au non-engagement dans une activité physique chez les personnes âgées indépendamment de l'état de santé objectif et des facteurs sociodémographiques et environnementaux. Le manque d'intérêt, le stress et les troubles émotionnels seraient des barrières à la pratique. Inversement, une perception favorable de l'état de santé et du support social contribue positivement à la pratique.

Par sa relation avec la restriction des activités, la peur de chuter contribue négativement à l'engagement dans une activité physique. De plus, cette relation persiste indépendamment des facteurs sociodémographiques, de l'état de santé, de tests objectifs et de l'expérience de chutes. Inversement, une perception favorable des capacités d'équilibre est associée positivement à la marche. La prise de conscience du risque d'être confronté à des problèmes de santé liés à l'avancée en âge inciterait à la pratique d'activités physiques permettant de réduire ces risques.

Les croyances des individus sur l'avancée en âge sont susceptibles d'influencer leur engagement dans une activité physique. Plus précisément, des croyances négatives à l'égard de la pratique de l'activité physique lors de l'avancée en âge, représentant une adhésion à des stéréotypes négatifs sur le vieillissement, peuvent avoir des implications négatives pour la pratique. Inversement, une perception de l'avancée en âge comme étant une période de bénéfices et d'opportunités d'enrichissement et de développement contribue positivement à l'engagement, et compenserait l'influence négative des problèmes de santé. Une relation a ainsi été établie entre l'âge subjectif, l'âge que se donnent les individus, la motivation pour la pratique d'une activité physique et le comportement.

À partir de la théorie sociale cognitive, des recherches ont démontré le rôle du sentiment d'efficacité personnelle en tant que prérequis essentiel à l'initiation et au maintien de l'engagement. Les travaux menés dans le cadre de la théorie du comportement planifié et de l'approche des processus d'action en faveur de la santé ont permis d'identifier les variables sous-jacentes à la formulation d'intention de pratique, ainsi que les facteurs permettant le passage des intentions au comportement. Les recherches inscrites dans le cadre de la théorie de l'auto-détermination ont contribué à la compréhension des variables motivationnelles explicatives de l'engagement, du non-engagement ou du désengagement de la pratique d'une activité physique, ainsi qu'à la définition des profils motivationnels des pratiquants âgés. Cette identification des facteurs psychologiques associés à la pratique à partir de ces cadres d'analyses est cruciale car ils permettent de guider les interventions en proposant des variables motivationnelles à activer et à renforcer afin d'amener les personnes âgées à adopter un style de vie actif.

## **Différentes politiques de prévention des chutes ont été récemment mises en place**

### **Les politiques de prévention des chutes s'appuient sur les données de la littérature scientifique et les recommandations des sociétés savantes**

En 2008, pour répondre à la directive européenne sur la prévention des accidents domestiques, la Commission de sécurité des consommateurs, associée au Conseil national de la consommation, à l'Institut national de la consommation et à Macif prévention, ont édité un Livre blanc sur la prévention des accidents domestiques en France qui énonce dix recommandations relatives à la prévention des chutes au domicile des personnes âgées :

- appréhender la prévention des chutes qui répond à un double enjeu, de santé publique pour une population vieillissante et de prévention de la perte d'autonomie ou de son aggravation ;
- mettre en place l'analyse multifactorielle des facteurs de risque de chute au moyen d'une labellisation ;
- faire jouer un rôle d'alerte aux professionnels agissant dans la proximité en leur permettant d'accéder à des formations qualifiantes ;
- promouvoir les aménagements du domicile des personnes âgées et favoriser les passerelles entre tous les acteurs concernés ;
- coordonner les programmes de prévention au plan local et faciliter les appels à projets et les réponses qui leur sont apportées au plan local ;
- diffuser plus largement les outils de communication de la prévention des chutes pour les rendre plus accessibles au grand public, aux professionnels et acteurs de terrain ;
- reconnaître le rôle pilote des conseils généraux, chefs de file de la prévention dans les départements, territoires pertinents de l'action sanitaire et sociale au plan local ;
- élaborer un plan national de prévention des chutes des personnes âgées à domicile, en cohérence avec l'existant ;
- inscrire cette proposition de plan national d'actions dans une perspective européenne ;

- promouvoir la prévention des chutes des personnes âgées auprès du réseau des villes-santé de l'OMS (2009).

**La réussite d'un programme de prévention dépend de ses conditions de mise en œuvre : individualisation, professionnels qualifiés, lieux de pratique adaptés**

S'il apparaît clairement qu'il y a nécessité de proposer des programmes personnalisés en fonction des caractéristiques de chaque personne, il semble également qu'il faille prêter attention aux conditions de mise en œuvre, que ce soit pour les professionnels qui vont accompagner les personnes âgées que pour les lieux d'intervention.

Le réseau européen ProFaNE (*Prevention of Falls Network Europe*) a proposé en 2005 les recommandations suivantes pour sensibiliser les personnes âgées aux activités physiques :

- encourager l'adhésion par la sensibilisation des personnes âgées, leurs familles, les soignants et les professionnels de la santé au fait qu'entreprendre des activités physiques spécifiques peut contribuer à améliorer l'équilibre et réduire le risque de chute ;
- promouvoir les avantages immédiats des programmes de prévention des chutes qui renvoient à une image de soi positive, une plus grande indépendance et une plus grande confiance ;
- encourager l'adhésion par l'utilisation d'invitations personnelles à participer (de préférence à partir d'un professionnel de la santé), par des reportages dans les médias pour illustrer l'acceptabilité sociale, la sécurité et les avantages multiples à participer. L'adhésion peut être encouragée par un soutien continu de la famille, des amis et des professionnels ;
- s'assurer que l'intervention répond aux besoins, aux préférences et aux capacités de l'individu. Une approche sur mesure, personnelle – même dans un contexte de groupe – peut grandement améliorer les chances des personnes âgées de s'engager dans un programme d'intervention ;
- encourager l'auto-gestion plutôt que la dépendance à des professionnels, en donnant aux personnes âgées un rôle actif : choix

ou modification de l'intervention, choix entre différentes activités avec une supervision pour assurer la sécurité ;

- s'appuyer sur des méthodes validées pour la promotion et l'évaluation des processus qui maintiennent l'adhésion, en particulier sur le long terme : encourager de façon réaliste les croyances positives, aider à la planification et à la mise en œuvre de nouveaux comportements, favoriser la confiance en soi, et fournir un soutien par exemple.

En 2008 aux États-Unis, le *National Center for Injury Prevention and Control* a proposé des tableaux permettant de déterminer les professionnels pouvant mettre en œuvre telle ou telle partie de l'intervention auprès des personnes âgées. Tous les acteurs de santé doivent s'engager : éducateur sportif, professeur d'éducation physique, médecin, optométriste, infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, ergothérapeute, travailleur social. Il s'agit d'une démarche collégiale des soignants de façon à orienter le patient chuteur dans le service approprié ou initialiser un suivi gériatrique. Les paramédicaux spécialistes de la rééducation et de la réhabilitation apportent leur contribution à la rééducation après la réalisation d'un bilan posturologique. Le monde associatif propose des activités physiques adaptées animées par des éducateurs sportifs et médico-sportifs, directement ou en relais d'une démarche thérapeutique médicale.

Le *National Center for Injury Prevention and Control* a également fait des suggestions sur les lieux où le programme peut se dérouler. Comme cités précédemment, les facteurs environnementaux sont des éléments clés pouvant interférer ou favoriser la pratique d'une activité physique chez les personnes âgées. Les lieux de pratique peuvent être aussi variés que : domicile, cabinet de kinésithérapie, cabinet médical, centre de loisirs pour seniors, centre sportif, foyers d'hébergement pour personnes âgées, hôpital, clinique ambulatoire.

Pour les personnes âgées vivant à domicile, les sociétés américaine et britannique de gériatrie recommandent une évaluation multifactorielle du risque de chute qui devrait être suivie par



des interventions directes adaptées aux facteurs de risque identifiés, associées à un programme d'exercices appropriés. Une stratégie visant à réduire le risque de chute doit inclure une évaluation multifactorielle des facteurs connus de risque de chute et la gestion des facteurs de risque identifiés.

Concernant les personnes âgées vivant dans les établissements de soins de longue durée, les sociétés américaine et britannique de gériatrie recommandent les interventions multifactorielles pour réduire les chutes. Les programmes d'exercices physiques peuvent être bénéfiques pour réduire les chutes dans cette population, cependant, leur effet reste encore à prouver. Leur mise en œuvre requiert de la prudence en raison du risque de blessure.

En 2009, la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG) sous l'égide de la Haute autorité de santé a publié des recommandations pour la pratique clinique sur l'évaluation et la prise en charge des personnes âgées faisant des chutes répétées. Parmi les préconisations, on peut retenir : « Les interventions multifactorielles visant à prévenir la chute, quel que soit le lieu de vie de la personne âgée, et dont les grands principes sont : la pratique régulière de la marche sans que le nombre d'heures ni le rythme ne soient précisés ; l'utilisation d'une aide technique à la marche adaptée au trouble locomoteur ; la révision si possible de la prescription des médicaments, surtout lorsque la personne prend plus de quatre médicaments par jour et/ou des psychotropes ; la correction d'un facteur de risque de chute dit précipitant lorsque ce dernier est accessible à un traitement. ».

### **Les actions de prévention des chutes sont trop rarement accompagnées d'une démarche simultanée d'évaluation**

En dehors des programmes d'intervention qui ont été évalués sur des expérimentations et dont les résultats sont publiés dans la littérature scientifique, on ne retrouve pas d'évaluation des plans nationaux. Cependant, tous les acteurs de santé s'accordent maintenant pour dire que la mise en place d'une action de santé

publique sur la prévention de la chute doit d'emblée s'accompagner d'une démarche d'évaluation.

Au Royaume-Uni, le Conseil de la recherche médicale a élaboré un cadre pouvant servir à la mise en place de différents programmes, intégrant une phase d'évaluation illustrée par un programme complexe de prévention des chutes. Il se divise en quatre étapes :

- le développement : identifier les preuves existantes, identifier ou développer une théorie, mettre en place des procédures puis recueillir les résultats ;
- la faisabilité : étudier la faisabilité par une intervention pilote et procéder à des tests, estimer le recrutement et les abandons, déterminer la taille de l'échantillon ;
- l'évaluation : évaluer l'efficacité, les procédures, le rapport coût-efficacité ;
- la mise en œuvre : disséminer/propager l'intervention, évaluer les facilitateurs et les barrières, assurer la surveillance et le suivi sur le long terme.

### **Il existe un déficit d'études coût-efficacité des programmes de prévention des chutes basés sur l'exercice physique chez les personnes âgées**

Les études coût-efficacité des programmes de prévention des chutes ont pour objectif de montrer que l'intervention de prévention est susceptible de faire faire des économies à la collectivité. Toutes les méta-analyses des 10 dernières années font état d'un réel déficit d'études coût-efficacité de qualité concernant la prévention des chutes par l'exercice physique chez les personnes âgées. Ces études coût-efficacité concernent principalement les personnes âgées vivant à domicile, très peu traitent de stratégies de prévention des chutes à l'hôpital ou en maison de retraite.

Plusieurs études mettent en évidence le caractère coût-efficace des interventions simples basées sur la promotion d'un type donné d'exercices physiques. D'une façon générale, les

interventions multifactorielles comportant des exercices physiques ne sont pas plus coût-efficaces que les interventions simples.

Même si les études concernent des interventions de durée variable, reposant sur des exercices physiques variables en nature et en intensité, des objectifs différents, des populations n'ayant pas les mêmes caractéristiques (âges, état de santé...), et un mode de calcul des coûts également variable (coût de la mise en place du programme ou coût sociétal), les résultats économiques toutefois convergent mais apparaissent globalement positifs.

Des recherches restent nécessaires pour connaître les stratégies ayant le meilleur rapport coût/efficacité dans différents groupes de personnes âgées, distinguées par leur profil de fragilité et de risque de chute et en fonction de leur environnement (domicile, établissement en particulier), que les programmes incluent des exercices physiques seuls ou associés à des mesures visant d'autres facteurs de risque de chute. Les estimateurs de coût/efficacité devront renseigner sur différentes dimensions, non seulement le coût par chute évitée, mais aussi par année vécue supplémentaire ou en termes de qualité de vie gagnée, en particulier.

# Recommandations

Parmi les personnes âgées qui vivent à leur domicile, près d'une personne de plus de 65 ans sur trois et une personne de plus de 80 ans sur deux chutent chaque année. Parmi celles qui chutent, la moitié font des chutes répétées (deux chutes ou plus au cours d'une année). La majorité des fractures qui surviennent chez les personnes âgées sont la conséquence d'une chute, et les chutes représentent la principale cause de décès par traumatisme chez les personnes de plus de 65 ans. Par ailleurs, il est très probable que les données sur le nombre de chutes, notamment celles sans conséquence grave, soient sous-estimées, car les personnes âgées n'évoquent pas volontiers leurs chutes ou les oublient.

Dans le but de réduire les chutes chez les personnes âgées, plusieurs initiatives, plans et orientations ont été menés en France : entre autres, en 2004, la Loi de santé publique avait pour objectif une diminution du nombre annuel de chutes de 25 % chez les personnes âgées de plus de 65 ans à l'horizon 2008 ; en 2009, la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG) en partenariat avec la Haute autorité de santé (HAS) ont proposé des recommandations de bonnes pratiques sur l'évaluation et la prise en charge des personnes âgées faisant des chutes répétées. Auparavant, dans une approche plus globale, le réseau francophone de prévention des traumatismes et de promotion de la sécurité avait publié en 2005 (Inpes, 2005) un référentiel de bonnes pratiques sur la prévention des chutes chez les personnes âgées vivant à domicile.

Au vu de leur fréquence et de leurs conséquences sanitaires et sociales (traumatismes physiques et psychologiques, perte d'autonomie et diminution de la qualité de vie), mais également économiques, les chutes constituent un réel problème de santé publique. Elles représentent une des causes principales d'hospitalisation chez les personnes âgées, et les chutes répétées entraînent souvent l'entrée en institution.

Cependant, la chute n'est pas une fatalité liée à l'âge. La cause d'une chute est souvent multifactorielle, résultant d'interactions entre différents facteurs de risque liés à la personne elle-même, à son état de santé, à ses capacités fonctionnelles, à des facteurs comportementaux et aux caractéristiques de son environnement. Certains de ces facteurs peuvent être prévenus ou retardés et faire l'objet de mesures correctrices. Plusieurs niveaux d'intervention sont possibles, depuis une information générale sur les facteurs de risque liés à l'avancée en âge jusqu'à une prise en charge en rééducation fonctionnelle individuelle après une chute traumatique. Parmi les multiples actions de prévention mises en place, les programmes d'exercices physiques reposant sur le travail de l'équilibre se sont révélés efficaces dans la réduction des chutes chez les personnes âgées vivant à leur domicile. L'activité physique peut non seulement prévenir les chutes mais également améliorer et maintenir la mobilité, les capacités fonctionnelles, la vie sociale et la qualité de vie des personnes âgées. Les chutes traumatiques pouvant conduire à une perte d'autonomie de la personne âgée, la prévention des chutes doit mobiliser tous les acteurs concernés : non seulement les personnes âgées mais également les proches, les aidants, les professionnels de santé et les acteurs territoriaux.

## Recommandations d'action

### 1. Sensibiliser et informer sur les chutes, identifier les personnes âgées à risque de chute

Chez les personnes âgées, la chute est rarement un simple accident dû au hasard. Il est possible de repérer des personnes à plus haut risque de chute que d'autres, grâce à des questions (sur les antécédents de chutes, la prise de médicaments psychotropes...) et des tests cliniques simples. De même, la sensation d'instabilité, des difficultés de marche et la peur de tomber peuvent être des signes d'alerte pour la personne âgée ou son entourage. La chute, surtout si elle est répétée, ne doit pas être « banalisée », car elle témoigne d'un état de fragilité

---

(c'est-à-dire d'un risque accru de devenir dépendant) et d'un mauvais état de santé de la personne.

### **SENSIBILISER ET INFORMER LES PERSONNES ÂGÉES ET LEURS PROCHES SUR LE RISQUE DE CHUTE, LES CONSÉQUENCES ET LA PRÉVENTION DES CHUTES**

Bien que peu d'études et recommandations ciblent le rôle des proches (familles ou aidants familiaux), ceux-ci pourraient jouer un rôle d'alerte dans la prévention des chutes : c'est-à-dire en plus de repérer les chutes, percevoir une peur de tomber, observer des difficultés de marche, et identifier des risques de chute associés à l'environnement ou à l'état de santé de la personne âgée. Les proches peuvent inciter la personne âgée à en parler au médecin traitant, l'aider à corriger certains facteurs de risque et l'encourager à maintenir une activité physique. Cependant, l'anxiété et l'inquiétude des proches vis-à-vis de la chute peuvent les conduire à porter un regard négatif sur la pratique d'une activité physique par leurs aînés et freiner ainsi l'engagement de ces derniers.

**Le groupe d'experts recommande** de sensibiliser la population générale sur le risque de chute chez les personnes âgées, sur les conséquences des chutes et leur caractère potentiellement évitable. **Il recommande** plus particulièrement d'informer les personnes âgées sur les facteurs de risque (antécédents de chute dans l'année écoulée, mauvaise acuité visuelle, troubles de l'équilibre et de la marche, prise de médicaments psychotropes, dangers de l'habitat...) et sur les moyens d'en corriger certains.

Ces informations pourraient être diffusées par les médias comme par d'autres vecteurs (caisses d'assurance maladie, mutuelles, médecins, pharmaciens...). Pour être efficaces, les messages de prévention doivent mettre en avant les bénéfices d'un bon équilibre sur la mobilité, l'autonomie, le bien-être et la qualité de vie, plutôt que de porter seulement sur la prévention et les conséquences des chutes. Ils doivent être adaptés à tous les groupes d'âge et à toutes les catégories sociales pour toucher une

population large, au-delà des personnes habituellement sensibles aux mesures de prévention en santé.

### **SENSIBILISER LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À L'ÉVALUATION DU RISQUE DE CHUTE ET AU REPÉRAGE DE LA FRAGILITÉ**

Étant donné la fréquence des chutes et leurs conséquences multiples et graves chez les personnes âgées ainsi que la possibilité de les éviter, il est indispensable d'identifier les sujets à risque de chute afin de leur proposer une prise en charge adaptée visant à prévenir les chutes et leurs conséquences.

Dans la plupart des cas de chute, il n'est pas observé de problèmes pathologiques particuliers. La chute résulte le plus souvent de multiples déficiences liées au vieillissement. De nombreux facteurs liés à la santé augmentent le risque de chute. Il s'agit de pathologies chroniques (déficits sensoriels, maladie d'Alzheimer et autres démences, maladie de Parkinson, diabète, dépression...), de syndromes gériatriques (dénutrition, hypotension orthostatique...) ou de médicaments (polymédication et prise de médicaments psychotropes notamment). D'autres conditions peuvent augmenter la gravité de la chute comme l'ostéoporose, l'incapacité à se relever du sol. La fragilité, définie par une diminution des capacités de réserves fonctionnelles, est associée à un risque élevé de chute, de chute grave, de déclin fonctionnel, de dépendance, d'entrée en institution et de décès. Selon cette définition, 25 à 50 % des sujets de plus de 85 ans peuvent être considérés comme fragiles. En France, selon l'étude Share (*Survey of Health, Aging and Retirement in Europe*), 15 % (12,2-17,8 %) des plus de 65 ans seraient fragiles.

**Le groupe d'experts recommande** une évaluation au moins annuelle du risque de chute pour toute personne âgée. Cette tâche incombe en premier lieu au médecin généraliste mais peut aussi être réalisée par d'autres professionnels de santé amenés à intervenir auprès de la personne âgée. **Le groupe d'experts recommande** qu'une attention particulière soit portée par le médecin traitant et les professionnels de santé, aux sujets âgés en

population générale présentant un ou plusieurs facteurs de risque de chute. La HAS a émis des propositions d'outils de repérage pour les médecins traitants et acteurs de soins paramédicaux<sup>5</sup>.

Quoique les données de la littérature scientifique ne permettent pas de conclure sur la supériorité d'un outil particulier pour aider les médecins généralistes ou les professionnels de santé à identifier en population générale, des personnes âgées à risque de chute, les sociétés savantes s'accordent sur le fait que ce repérage doit reposer sur la question « Êtes-vous tombé cette année ? », et, si oui, « Combien de fois ? » ainsi que sur la réalisation dans des conditions rigoureuses, d'un test simple et rapide d'équilibre et de marche. Le test le plus souvent proposé est le *Timed Up and Go Test*, c'est-à-dire le *Get Up and Go Test* chronométré. Il consiste à mesurer le temps nécessaire à la personne âgée pour réaliser l'épreuve suivante : se lever d'une chaise avec dossier, faire trois mètres, faire demi-tour, revenir vers la chaise et se rasseoir. Quoique la valeur seuil soit discutée, un temps égal ou supérieur à 14 secondes pourrait témoigner d'une difficulté posturale, d'un trouble de la mobilité pouvant être à l'origine d'un risque de chute.

La présence de troubles révélés par ces tests doit conduire à la recherche des facteurs du risque de chute et à leur prise en charge. Pour cela, le médecin généraliste peut s'appuyer sur une évaluation multifactorielle effectuée lors d'une consultation gériatrique qui préconisera les mesures de prévention des chutes à mettre en œuvre.

La population des personnes fragiles et celle des personnes à risque élevé de chute, c'est-à-dire de sujets ayant des troubles manifestes de l'équilibre et de la marche, un *Timed Up and Go Test* supérieur à 14 secondes, ou ayant fait plusieurs chutes dans l'année écoulée, ou encore ayant fait une chute grave (avec fracture ou suivie d'une station prolongée au sol) se recouvrent largement sans toutefois se confondre. Néanmoins, ces différentes populations relèvent toutes d'une prise en charge de même nature. Pour ces personnes, **le groupe**

---

5. [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche\\_parours\\_fragilite\\_vf.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche_parours_fragilite_vf.pdf)



**d'experts recommande** une évaluation multifactorielle en consultation ou hospitalisation de jour gériatrique afin d'aider ensuite le médecin à la mise en place des mesures de prévention personnalisées qui ont montré une efficacité à réduire l'incidence des chutes.

### **AGIR FACE À LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES**

De nombreux arguments physiopathologiques, cliniques, biologiques, expérimentaux et épidémiologiques supportent l'hypothèse d'un rôle des médicaments psychotropes dans la survenue de chutes. La prise de médicaments psychotropes multiplie par deux le risque de chute. Le rôle des médicaments psychotropes dans la survenue de chutes est d'autant plus important que leur utilisation est particulièrement élevée chez les sujets âgés avec un rapport bénéfice/risque souvent faible dans cette population. Il faut souligner que les effets indésirables des médicaments sont surtout évalués chez les personnes robustes et probablement sous-estimés chez les personnes très âgées et fragiles pour lesquelles les médicaments sont les plus prescrits.

**Le groupe d'experts recommande** que les ordonnances des patients âgés soient réévaluées régulièrement et que les prescriptions inappropriées et les interactions médicamenteuses soient repérées. Il convient également que médecins et pharmaciens informent les personnes âgées du risque de chute associé à la prise de certains médicaments, notamment les psychotropes. **Il recommande** qu'une évaluation du risque de chute soit effectuée avant toute primo-prescription de médicaments psychotropes.

Pour une meilleure évaluation bénéfice/risque, **le groupe d'experts préconise** que la chute soit intégrée aux effets indésirables dans les suivis de pharmacovigilance.

### **ASSURER UNE PRISE EN CHARGE POST-CHUTE DES PATIENTS ÂGÉS ACCUEILLIS AUX URGENCES**

La majorité des personnes âgées se présentant à l'hôpital dans le cadre des suites d'une chute bénéficient rarement d'une

prise en charge adéquate, visant à réduire le risque de nouvelle chute et de chute grave. En l'absence de traumatisme important, elles sont trop souvent autorisées à rentrer chez elles sans prise en charge appropriée, ni même aucune recommandation. La chute constitue pourtant une alerte et une opportunité pour prévenir le risque de récurrence. Dans les cas de chutes graves avec fracture, la rééducation est trop souvent uniquement orthopédique.

**Le groupe d'experts recommande** qu'une personne âgée accueillie aux urgences suite à une chute, puisse bénéficier d'une évaluation des facteurs de risque de chute et de la mise en place de mesures correctives. Le facteur de risque « peur de tomber » ne doit pas être négligé afin d'éviter l'installation d'un cercle vicieux de chutes à répétition. **Le groupe d'experts préconise** que les services d'accueil des urgences s'appuient sur les Unités mobiles gériatriques pour orienter le patient chuteur vers un service approprié ou, en cas de retour immédiat à domicile, initient une prise en charge et un suivi gériatrique adaptés. Pour les personnes accueillies aux urgences pour chute, comme pour celles sortant de services de soins de suite après un traumatisme lié à une chute, **il recommande** de mettre en place des parcours de soins et des programmes de prévention des chutes individualisés. Ces programmes individualisés au domicile doivent intégrer une évaluation des différents facteurs de risque de chute de la personne âgée.

## 2. Développer des programmes d'activités physiques adaptés à l'état de santé des personnes âgées

**RECOMMANDER UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À TOUT ÂGE POUR PRÉVENIR LES CHUTES ET CONSERVER UNE AUTONOMIE FONCTIONNELLE AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE**

Les études montrent que la pratique régulière d'activité physique est associée à de meilleures conditions physiologiques à tout âge au niveau cardio-respiratoire comme au niveau musculaire. Les sujets ayant pratiqué une activité physique tout au long de leur

vie comme les sujets de plus de 65 ans pratiquant régulièrement la marche montrent de meilleures performances de l'équilibre que les sujets sédentaires. L'activité physique permet de maintenir une bonne coordination entre posture et mouvement, cette coordination tendant à s'altérer au cours du vieillissement. Une bonne condition physique est associée à de meilleures performances dans de nombreuses tâches cognitives, avec un effet plus marqué dans les fonctions exécutives. De nombreuses données épidémiologiques dont quelques études randomisées suggèrent un effet protecteur d'une pratique d'activité physique, même modérée, sur le déclin cognitif, celui-ci étant identifié comme un facteur de risque de chute chez les personnes âgées.

**Le groupe d'experts recommande** la pratique régulière d'activités physiques et d'exercices pour prévenir les chutes et plus généralement pour conserver une autonomie fonctionnelle, gage de qualité de vie. **Il préconise également** de promouvoir l'activité physique tout au long de la vie pour bénéficier d'une réserve fonctionnelle suffisante au grand âge, et compenser la perte progressive de la force musculaire avec l'avancée en âge et maintenir les capacités cognitives.

### **COMPOSER DES PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES REPOSANT SUR UN TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE**

La fonction d'équilibration vise au maintien de l'équilibre lors de la station debout ou assise (équilibre statique) et lors des déplacements (équilibre dynamique). Le maintien de l'équilibre repose sur la coopération entre systèmes sensoriels (capables de détecter les positions et déplacements du corps et des objets dans l'espace) ainsi que sur la mise en jeu des réponses musculaires qui fournissent les réactions posturo-cinétiques appropriées.

De nombreuses études (essais contrôlés randomisés et méta-analyses) ont montré que des programmes d'exercice physique adaptés aux personnes âgées et comprenant un entraînement spécifique de l'équilibre réduisent le taux de chutes chez les personnes âgées vivant à leur domicile. Ces programmes d'exercices centrés

sur le travail de l'équilibre ne présentent pas de risque particulier (notamment, n'occasionnent pas de chute) dans la mesure où ils sont encadrés par des spécialistes de l'activité physique adaptée. C'est pourquoi **le groupe d'experts recommande** un travail sur l'équilibre s'appuyant sur les connaissances actuelles du contrôle de la motricité et de la posture. Les exercices d'équilibre doivent être considérés comme la clé de voûte de tout programme structuré d'exercices visant à prévenir les chutes.

Les exercices doivent, en premier lieu, mettre l'accent sur l'amélioration de l'équilibre dynamique, c'est-à-dire la capacité de contrôler la position du corps alors que le centre de masse est déplacé au-delà de la base de sustentation, lors de mouvements volontaires mais aussi dans le cas de perturbations imprévisibles. Les exercices d'équilibre dynamique tels le rattrapage de l'équilibre en position debout, des passages d'obstacle, des demi-tours qui correspondent à des stratégies particulièrement importantes dans les actes de la vie quotidienne permettent de retrouver ou de préserver la palette des stratégies de réaction au déséquilibre en fonction du contexte (équilibre statique/dynamique, mouvement actif/passif, sol dur/mou, environnement visuel stable/en mouvement).

La mise en œuvre d'un programme centré sur l'équilibre ne doit pas négliger le fonctionnement sensoriel. Optimiser le fonctionnement sensoriel, afin de mettre en jeu l'aspect fondamentalement multi-sensoriel de l'équilibre, favorise la compensation des informations sensorielles déficitaires. Les programmes doivent intégrer l'adaptation des comportements posturaux, les compensations mises en place lors de déficits sensoriels et/ou moteurs des personnes ; l'objectif est de favoriser l'élaboration de nouvelles stratégies se substituant aux fonctions déficitaires, c'est-à-dire la mise en place de nouvelles réponses à une même situation. Pour compléter ce programme, des exercices de marche destinés à améliorer l'équilibre dynamique devront compléter ce programme. Ces exercices pourront être exécutés sous des formes variées, en condition de double-tâche (par exemple, marcher en comptant), ou associés à des tâches sensorielles (ouverture et fermeture des yeux, écoute...).

### ADAPTER LES EXERCICES D'ÉQUILIBRE À L'ÉTAT DE SANTÉ ET À L'ÉTAT FONCTIONNEL DES PERSONNES ÂGÉES

Les programmes d'exercices physiques de l'équilibre, pratiqués en groupe dans des espaces dédiés ou individuellement à domicile, ont été trouvés efficaces pour réduire le taux de chutes chez les personnes âgées vivant à leur domicile, que celles-ci aient été sélectionnées ou pas sur la base de facteurs de risque de chute.

Le travail sur l'équilibre peut être dispensé aux différentes populations de personnes âgées, quel que soit le risque de chute, mais doit reposer sur des programmes différenciés selon qu'il s'agit de personnes âgées robustes, de sujets âgés fragiles ou de sujets âgés dépendants. Les programmes doivent s'adresser à des groupes de personnes de niveau homogène, constitués en s'appuyant sur des tests simples (par exemple, le test de vitesse de la marche sur 4 mètres).

Pour toutes les personnes âgées autonomes vivant à domicile et d'autant plus pour celles qui sont à risque élevé de chute (antécédents de chute, peur de tomber, difficulté d'équilibration, personnes fragiles), **le groupe d'experts recommande** de promouvoir des programmes structurés d'exercices physiques qui permettent d'améliorer les performances d'équilibration en incluant les différentes dimensions de l'équilibre.

Le programme doit tenir compte des paramètres suivants : fréquence, intensité, durée et spécificité de l'exercice. Bien que l'effet/dose de l'ensemble de ces techniques ne soit pas renseigné précisément dans la littérature, **le groupe d'experts recommande** que les programmes d'entraînement incluent prioritairement des exercices d'équilibre statique et dynamique, au minimum de 50 h (soit au moins deux heures par semaine pendant au moins six mois). L'intensité des activités sera corrélée à l'état de santé de la personne âgée avec une progression en fonction des capacités individuelles : une perception d'exercices difficiles ou trop intenses peut être décourageante, à l'inverse une « facilité perçue » n'amène pas nécessairement à la perception d'un bénéfice.

**Le groupe d'experts insiste** sur le fait de conseiller des activités physiques qui conviennent à la personne, de manière à favoriser le maintien de ces activités sur le long terme.

Les programmes d'entraînement peuvent correspondre à une combinaison de séances d'exercices en groupe et de séances au domicile. Les programmes d'exercices en groupe offrent un environnement social stimulant et un niveau de supervision et d'encadrement dont beaucoup de personnes âgées ont besoin pour s'engager puis rester dans un programme d'exercice. Ce type de programme présente également l'avantage de favoriser le lien social et peut donc contribuer à lutter contre la solitude dont souffrent beaucoup de personnes âgées. Il nécessite également un investissement moindre en temps d'instructeur et en coût financier global.

Pour les personnes vivant en Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), la littérature scientifique aujourd'hui ne peut pas démontrer formellement un bénéfice du travail de l'équilibre sur la prévention des chutes. Il faut souligner l'hétérogénéité de l'état de santé et de la vulnérabilité des personnes vivant dans de tels établissements selon les pays, ce qui peut expliquer l'absence de preuves formelles. Cependant, **le groupe d'experts préconise** également un travail de l'équilibre pour les personnes âgées vulnérables, qu'elles soient en Ehpad ou vivant à domicile. Pour ces personnes, le programme de travail de l'équilibre devra être adapté aux spécificités de la personne âgée en s'appuyant sur une évaluation gériatrique standardisée<sup>6</sup> (EGS). Il devra s'intégrer dans une prise en charge globale des risques de chute (facteurs intrinsèques et extrinsèques) et devra être animé par une personne compétente connaissant les caractéristiques de la population âgée.

---

6. L'évaluation gériatrique standardisée est une méthode de diagnostic multidimensionnelle et interdisciplinaire, dont le but est de déterminer les capacités fonctionnelles, psychologiques, médicales et sociales d'une personne âgée fragile, dans le but de développer un plan de soins personnalisé.

### ASSOCIER D'AUTRES TYPES D'EXERCICES AU TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE

Si le renforcement musculaire et le travail en endurance ont peu d'effet direct sur l'équilibre, ils ont respectivement des effets positifs sur l'efficacité des muscles sollicités en cas de déséquilibre et sur la mobilité. Ainsi, les programmes ne doivent pas négliger le renforcement musculaire, un travail d'endurance et un travail des amplitudes articulaires afin de favoriser des réponses rapides lors des déséquilibres. Associer des exercices musculaires en puissance aux exercices de modification de la base de sustentation ou à des exercices en multitâche améliore les performances d'équilibre statique et dynamique.

**Le groupe d'experts recommande** d'associer au travail de l'équilibre, un travail de renforcement musculaire avec des exercices favorisant souplesse et endurance. De même, l'amélioration de la vitesse de marche et des caractéristiques des pas (variabilité, longueur, largeur, fréquence, temps d'appui...) constitue un objectif important dans les programmes de prévention des chutes. La vitesse de marche démontre l'utilisation fonctionnelle des acquis obtenus au terme d'exercices d'équilibre dynamique, d'exercices qualitatifs de marche et du renforcement musculaire. La progression se fera en fonction des capacités individuelles.

Une altération de la force musculaire, de la puissance musculaire, des capacités aérobie et d'équilibre sont des facteurs de risque de chute. Une densité minérale osseuse faible est un facteur de risque de fracture. Les effets de l'activité physique sur ces différents facteurs de risque varient en fonction du type, de l'intensité, de la fréquence et de la durée des exercices. **Le groupe d'experts recommande** une évaluation de ces différents paramètres avant de débiter un programme d'activité physique, de manière à l'adapter au mieux aux déficiences de la personne. Une mesure de la densité minérale osseuse devrait être préconisée chez les sujets chuteurs en l'absence d'ostéoporose connue et traitée.

L'incapacité à se relever lors d'une chute est un marqueur de fragilité, et un maintien prolongé au sol semble être un élément

de mauvais pronostic en termes de mortalité. La station prolongée au sol peut avoir de graves conséquences physiques et psychologiques même chez les sujets robustes (destruction du tissu musculaire, déshydratation, confusion). La capacité à se relever du sol dépend de la conservation des automatismes, des possibilités articulaires et musculaires, de l'adaptation à l'effort et de la peur de tomber. Bien que peu de littérature traite de l'efficacité de l'apprentissage du relevé de sol, **le groupe d'experts recommande** de promouvoir la mise en place d'exercices pour apprendre aux personnes âgées à se relever du sol.

Pour les personnes restées longuement au sol, au même titre qu'en cas de chutes répétées, **le groupe d'experts recommande** une évaluation multifactorielle, ces personnes ayant un risque élevé de nouvelle chute et un mauvais pronostic.

Tous ces programmes doivent introduire une démarche éducative pour favoriser les comportements préventifs au quotidien. Si les exercices sont pratiqués en groupe, **le groupe d'experts recommande** également d'inciter les personnes âgées à pratiquer individuellement entre les séances, en s'appuyant sur les conseils donnés par les professionnels.

#### **PROPOSER POUR LES SUJETS ÂGÉS FRAGILES ET À RISQUE ÉLEVÉ DE CHUTES UNE APPROCHE MULTIFACTORIELLE ET PERSONNALISÉE**

Les interventions dites multifactorielles combinent différentes mesures de prévention ciblées sur les facteurs de risque propres de la personne. Cette approche repose sur une évaluation individuelle préalable du risque de chute qui permet ensuite une prise en charge personnalisée visant à corriger les risques repérés.

Les interventions multifactorielles comprennent le plus souvent des exercices physiques associés à d'autres mesures comme la révision des médicaments (notamment la réduction des traitements psychotropes), la correction d'une hypotension orthostatique, la correction de troubles visuels, l'adaptation du domicile, l'ajout de suppléments vitaminiques ou plus généralement l'amélioration de l'état nutritionnel, les soins des pieds et



l'amélioration du chaussage, le diagnostic et le traitement de certaines pathologies comme par exemple, la dépression...

D'après les données de la littérature, les interventions multifactorielles menées dans des populations de sujets âgés vivant à domicile réduisent le nombre de chutes mais ne diminuent pas le risque d'être un « chuteur ». La grande hétérogénéité des études et des résultats ne permet pas de préciser les circonstances dans lesquelles les approches multifactorielles sont les plus efficaces.

**Le groupe d'experts recommande** pour les personnes âgées fragiles ou à risque élevé de chutes (qui ont fait plusieurs chutes au cours de l'année écoulée, qui présentent des troubles manifestes de l'équilibre et de la marche ou qui ont fait au moins une chute grave nécessitant un avis médical) que les exercices physiques proposés s'intègrent dans une approche multifactorielle individualisée. Pour les personnes âgées plus robustes, des programmes d'exercices physiques à pratiquer en groupe dans des lieux facilement accessibles et/ou individuellement au domicile doivent être largement proposés.

### 3. Favoriser la mise en œuvre des programmes

#### SUSCITER LA MOTIVATION POUR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les actions de promotion de l'engagement dans une activité physique chez les personnes âgées doivent prendre en considération le rôle des facteurs psychosociaux. Parmi une multitude de déterminants, le sentiment d'efficacité personnelle de l'individu, c'est-à-dire la croyance en ses capacités à s'engager dans une activité physique, est la variable la plus fortement associée à l'engagement et au maintien à long terme. De plus, la croyance selon laquelle l'avancée en âge est associée à l'incapacité de pratiquer une activité physique interfère avec l'adoption d'un style de vie actif. Il a été démontré que des programmes d'activité physique pouvaient contribuer au développement du sentiment d'efficacité personnelle chez les personnes âgées.

**Le groupe d'experts recommande** de mettre en œuvre des interventions visant à renforcer la confiance des personnes âgées en leurs capacités tout en modifiant leur perception de l'activité physique. Des ateliers de découverte de l'activité physique peuvent aider à sensibiliser les personnes sédentaires (une personne de plus de 80 ans sur deux) à la pratique d'activité physique. Une prise de conscience du niveau d'activité physique pourrait se faire lors de ces ateliers par l'utilisation de questionnaires d'auto-évaluation (tels que le « *Voorips* ») ou la réalisation de tests mesurant l'aptitude physique (par exemple, test de marche de 6 minutes qui doit être réalisé dans les conditions de sécurité et de mesure répondant aux recommandations internationales). Démarrer ou reprendre une activité physique améliore rapidement les capacités cardio-respiratoires. Il convient de conjuguer et d'adapter les programmes d'activité physique en insistant sur ceux qui améliorent les capacités cardio-respiratoires à la base du renforcement musculaire et de l'amélioration de la posture et de l'équilibre.

D'après les travaux les plus récents sur la multi-dimensionnalité de la motivation pour l'activité physique chez les personnes âgées, les actions de promotion doivent permettre la prise de conscience des risques encourus par la sédentarité et également souligner le plaisir et les bénéfices sociaux, physiques et émotionnels suscités par l'adoption d'un style de vie actif. Les interventions de promotion de la pratique d'une activité physique pourront particulièrement s'adresser aux personnes ayant un faible niveau de vie.

**Le groupe d'experts recommande** pour susciter la pratique d'activité physique chez les personnes âgées sédentaires, de mettre en place des conseils personnalisés prenant en considération leur mode de vie et leur culture sans trop bouleverser leurs habitudes.

#### **AMÉLIORER LA FORMATION DES INTERVENANTS DANS LE CHAMP DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA RÉÉDUCATION**

L'application de programmes de prévention des chutes et de rééducation chez les personnes âgées nécessite de solides

connaissances sur les modifications des fonctions motrices et posturales liées au vieillissement ainsi que sur les particularités des différentes populations, en particulier celles des sujets âgés fragiles. **Le groupe d'experts recommande**, pour chacun des types d'intervenants (éducateurs sportifs, professionnels de l'activité physique adaptée et paramédicaux, rééducateurs), d'insister dans leur formation sur la connaissance des tests d'évaluation des capacités motrices et posturales, sur la construction de programmes spécifiques (prévention des chutes, amélioration de la condition physique générale, diminution des risques cardio-métaboliques...), adaptés aux différents types de population âgée.

### **FAVORISER LES RÉSEAUX INTÉGRANT LES ACTEURS DU MONDE MÉDICAL, ASSOCIATIF ET SPORTIF**

Tous les acteurs de santé doivent s'engager sur le long terme. En prévention primaire, ce sont les personnes âgées qu'il est nécessaire d'éduquer sur la fragilité et la dépendance fonctionnelle puis les aidants dans une démarche anticipative.

Le repérage des trajectoires de vie des personnes âgées à risque de chute est une démarche collégiale des soignants visant à orienter le patient chuteur vers le service approprié ou à initier un suivi gériatrique. Les professionnels paramédicaux spécialistes de la rééducation et de la réhabilitation apportent leur contribution à la rééducation. Le monde associatif propose des activités physiques adaptées, directement ou en relais d'une démarche thérapeutique médicale, animées par des éducateurs sportifs et médico-sportifs.

**Le groupe d'experts recommande** un partenariat solide entre les différents intervenants de la santé, du sport et des diverses associations. Certaines initiatives, déjà anciennes, ont permis d'établir des partenariats, comme par exemple les Clubs cœur et santé liés à la Fédération française de cardiologie qui proposent des activités adaptées aux personnes souffrant ou ayant souffert de pathologies cardiaques. Pour que l'ensemble des problématiques médicales pouvant bénéficier des apports d'une activité

physique et sportive puissent trouver un relais, il est nécessaire de favoriser une coordination entre les organismes de tutelle responsables de la santé (Agence régionale de santé), du sport (Direction régionale de la jeunesse et des sports), les collectivités locales et les associations.

**Le groupe d'experts recommande** que les éducateurs et animateurs sportifs du milieu associatif, qui assurent des programmes d'activités physiques, soient associés à la démarche médicale et paramédicale. **Le groupe d'experts incite** les associations à proposer des activités multiples permettant un choix suivant les capacités de chacun et en accord avec les programmes recommandés.

Devant l'augmentation du nombre de personnes âgées, le recrutement d'éducateurs ayant reçu une formation de qualité pour dispenser des activités physiques adaptées est indispensable. Parmi les compétences requises, ces éducateurs doivent être attentifs à la cohésion du groupe, à l'entraide, à la convivialité pour une meilleure intégration de tous et une pérennité de chacun dans son activité.

#### **DÉFINIR UN CAHIER DES CHARGES AFIN DE GUIDER L'ÉLABORATION ET L'IMPLÉMENTATION DE PROGRAMMES HARMONISÉS D'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES**

Les recommandations proposées dans la littérature internationale pour la mise en œuvre des programmes, se fondent sur l'évidence scientifique de l'efficacité des interventions de prévention des chutes par l'activité physique ou, pour les thématiques sur lesquelles les études manquent à ce jour, sur des consensus d'experts.

D'après la littérature, les programmes ne sont efficaces que s'ils ont une intensité suffisante (modérée à soutenue), une durée suffisante et un volume encourageant l'activité physique et respectant les capacités des personnes âgées. L'augmentation du niveau des exercices doit être progressive, avec des paliers pour permettre l'adaptation et le maintien d'une activité physique sur du long terme. Il est nécessaire d'éviter tout découragement

et des effets indésirables comme les traumatismes musculo-squelettiques qui, même sans gravité, pourraient entraîner un arrêt de la pratique. L'assiduité de la personne, son adhésion au programme, la présence ou non de chute pendant le programme seront des éléments importants pour adapter le programme à la progression de la personne.

En France, de plus en plus d'acteurs de terrain s'investissent dans la réalisation de programmes de prévention des chutes. Néanmoins, il reste difficile à ce jour d'évaluer leur efficacité en termes de réduction des chutes accidentelles (souvent peu de descriptif précis du contenu et du protocole de mise en œuvre, ou de référence à un programme spécifique, validé dans la littérature, caractéristiques des participants...). Des outils restent à mettre en place pour favoriser l'évaluation de l'intérêt sur le plan clinique et de la santé publique de ces différents programmes.

**Le groupe d'experts recommande** de définir un cahier des charges (voir annexe 2) qui pourrait s'appuyer sur les documents labellisés du groupe *Prevention of Falls Network for Dissemination* (ProFouND), financé par la Commission européenne. Ces documents préconisent des exercices reposant sur les preuves médicales, et proposent des programmes de formation pour les professionnels concernés.

**Le groupe d'experts recommande** que ce cahier des charges comporte un contrôle qualité-efficacité pré- et post-programme et six mois après la fin du programme. Cette évaluation doit utiliser pour des raisons de faisabilité, des techniques simples pouvant être réalisées sans équipements particuliers, par exemple le test TUG, la vitesse de marche et l'échelle de Berg pour l'équilibre, le nombre d'assis-debout en 30 secondes pour la fonction musculaire, le *Falls Efficacy Scale International* (FES-I) pour la peur de tomber. L'évaluation devrait également porter sur l'assiduité et l'adhésion de la personne au programme.

Le cahier des charges pourrait être un document de référence pour l'obtention d'une labellisation, reconnue par les ARS (agence régionale de santé), des programmes et des formations destinés aux professionnels de l'activité physique adaptée et de

la rééducation ciblant des personnes âgées à risque de chute. Cette labellisation donnerait une meilleure visibilité et une meilleure harmonisation du contenu des programmes mis en place sur tout le territoire.

D'autres outils sont à mettre en place pour favoriser la diffusion de bonnes pratiques (plateformes d'expériences, forum, liste des chercheurs impliqués dans le thème pour accompagner l'initiation de programmes...).

### **SENSIBILISER LES COLLECTIVITÉS À LA NÉCESSITÉ D'UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Les facteurs environnementaux sont des éléments clés pouvant interférer ou favoriser la pratique d'une activité physique chez les personnes âgées. L'éloignement de lieux de pratique (clubs, associations, parcs), les difficultés de transport, les risques liés aux aménagements urbains constituent des barrières à l'engagement. Les aménagements urbains, tels que le potentiel piétonnier, sont des facteurs essentiels pour une pratique régulière d'activité physique.

En 2007, l'OMS a publié un Guide mondial des villes-amies des aînés, suivi en 2010 par la mise en place d'un réseau des « Villes et communautés amies des aînés ». De bonnes pratiques ont été développées par certaines municipalités permettant d'identifier les principales caractéristiques d'une ville adaptée à une population vieillissante.

**Le groupe d'experts recommande** d'encourager les villes françaises à s'inscrire dans la démarche de l'OMS pour relever le défi du vieillissement. Dans le cadre de la prévention de la chute, **il propose** que les collectivités territoriales soient informées sur la nécessité d'agir en amont de la chute et sur les bienfaits de la pratique d'activités physiques (actions de promotion, développement de lieux de proximité pour la pratique d'activités, gratuité des activités...). La mise en place au niveau des villes et des intercommunalités d'une démarche dynamique sur la voirie, les transports, le mobilier urbain, l'accessibilité et le caractère accueillant des commerces et services ainsi que des efforts de

sensibilisation à destination de l'ensemble de la population répondront aux besoins des personnes âgées, tout en améliorant le bien-être de tous.

## Recommandations de recherche

### 1. Développer des recherches interventionnelles et des études d'impact

**RÉALISER DES ÉTUDES PERMETTANT DE PRÉCISER LES PROGRAMMES OPTIMAUX EN TERMES D'EFFICACITÉ ET D'ACCEPTABILITÉ, NOTAMMENT POUR LES PERSONNES LES PLUS ÂGÉES, LES MOINS MOBILES ET LES PLUS FRAGILES**

Les programmes qui ont été évalués en milieu communautaire varient beaucoup en termes de contenu, intensité, fréquence, durée, modalité de délivrance et populations cibles. Cette variété traduit en partie le fait qu'il n'y a pas de programme unique valable pour tous, et que le type de programme doit être parfaitement adapté à l'âge, à l'état de santé et à l'état fonctionnel des personnes ciblées pour être efficace et acceptable. Cependant, les programmes optimaux pour différents sous-groupes de la population âgée ne sont pas clairement définis.

Une des principales difficultés est de concevoir des programmes « suffisamment » intenses tout en restant acceptables, en particulier sur le long terme. Cette difficulté est particulièrement notable pour les programmes visant les personnes les plus âgées (> 75 ans) et les moins mobiles, qui sont celles qui sont les plus à risque de chute et de traumatisme et qui devraient donc être ciblées en priorité.

Bien que la « dose » (fréquence × durée) minimum d'exercice pour obtenir un effet positif ne soit pas clairement déterminée, on considère généralement que ce minimum correspond à 50 h au total, ce qui équivaut, par exemple, à 2 h par semaine pendant au moins 6 mois. La plupart des programmes qui ont été évalués ont une durée d'1 an ou moins, et on observe généralement une

diminution significative de la participation au bout de quelques mois, d'où la nécessité de développer et tester des stratégies visant à favoriser l'adhésion (et donc le maintien des bénéfiques) sur le long terme (par exemple, exercices à la maison en complément des sessions collectives ou prenant la suite d'une série de sessions collectives).

**Le groupe d'experts recommande** de mettre en place des essais d'intervention ciblant prioritairement les personnes âgées qui vivent à leur domicile mais sont à plus haut risque de chutes (car plus âgées, moins mobiles, plus fragiles) et visant à évaluer l'efficacité et l'acceptabilité sur le long terme de différents types de programmes d'exercices pour la prévention des chutes.

Chez les sujets vivant en maison de retraite ou Ehpad et plus généralement chez les sujets âgés très fragiles, l'effet de l'exercice n'est pas clairement démontré. Les recherches interventionnelles doivent être poursuivies pour déterminer les types d'interventions et les types de programmes d'exercice capables de réduire significativement les chutes dans ces populations. Plus spécifiquement, il convient de déterminer des interventions efficaces chez les personnes présentant des déficits des fonctions cognitives, motrices et sensorielles ainsi que dans certaines pathologies à risque de chute, telles que la maladie de Parkinson, l'incontinence urinaire, le diabète ou le post-accident vasculaire cérébral.

#### **ÉVALUER L'EFFICACITÉ DES PROGRAMMES NON SEULEMENT SUR LES CHUTES MAIS AUSSI SELON LA GRAVITÉ DES CONSÉQUENCES DES CHUTES**

Du point de vue de la santé publique, il est important de promouvoir des programmes qui ont démontré leur efficacité non seulement par rapport aux chutes, mais aussi par rapport à la gravité des conséquences des chutes selon une typologie précise et uniformisée, tenant compte de la gravité du traumatisme, des conséquences du maintien prolongé au sol et du retentissement psychique et social.



La plupart des essais réalisés jusqu'ici n'avaient pas une taille suffisante pour montrer de façon claire un effet bénéfique du programme sur la prévention des chutes traumatiques, en particulier des plus sévères (comme celles qui s'accompagnent d'une fracture, par exemple) ou, plus généralement sur la prévention des chutes entraînant le recours à des soins médicaux.

**Le groupe d'experts recommande** que les futurs essais incluent un nombre suffisamment grand de sujets (plusieurs centaines) pour pouvoir évaluer l'efficacité du programme non seulement sur les chutes, mais aussi sur les chutes graves.

Des essais de grande taille, incluant plusieurs centaines de personnes, permettraient également de comparer directement l'efficacité de différents programmes (par exemple, *Tai chi* versus un programme d'équilibre et de renforcement musculaire ; exercice seul versus intégré dans un programme multifactoriel/multiple) ou les stratégies d'implémentation (par exemple, exercices à la maison ou en groupe laissés au choix des participants ; sessions collectives et d'exercices au domicile combinées versus sessions collectives seules ; programmes de différentes fréquences/durées). Ces essais permettraient également de réaliser des analyses en sous-groupes pour déterminer les bénéfices de l'intervention selon les groupes de personnes âgées (sous-groupes définis en fonction de l'âge, de l'existence ou non d'antécédents de chute, du niveau de risque initial apprécié par des tests simples et couramment utilisés tels que le TUG, la vitesse de marche ou l'équilibre monopodal, par exemple).

Quels que soient les objectifs spécifiques et la taille des futures études, **le groupe d'experts recommande** que des données valides sur différents types de chutes selon la gravité des conséquences, soient fournies afin de faciliter la comparaison des résultats entre études et la mise en commun (« *pooling* ») des données pour réaliser des méta-analyses. Pour cela, **le groupe d'experts recommande** d'adopter une classification précise et bien standardisée des conséquences des chutes dès l'élaboration du protocole.

**APPROFONDIR LES CONNAISSANCES SUR LES MÉCANISMES  
D'ACTION DES PROGRAMMES D'EXERCICE POUR LA PRÉVENTION  
DES CHUTES, ET MIEUX APPRÉCIER LEUR IMPACT SUR LA VIE  
DES PERSONNES ÂGÉES**

Dans les essais sur la prévention des chutes, l'impact des programmes d'exercice sur les facteurs physiques « intermédiaires » (capacités d'équilibre et de marche, force musculaire...) n'est pas toujours rapporté ; et lorsque ces effets sont rapportés, ils sont généralement relativement modestes. L'effet bénéfique de l'exercice vis-à-vis des chutes pourrait également passer par un effet positif sur les facteurs cognitifs (fonctions exécutives...), psychologiques (peur de tomber, état psychologique...) ou bien encore sur le niveau général d'activité physique. Par ailleurs, il est important d'apprécier l'impact des programmes de prévention quels qu'ils soient sur la vie des personnes, et en particulier sur leur qualité de vie perçue en lien avec la santé (capacités physiques, bien-être psychologique, sommeil, perception de l'état général de santé...). Mais peu d'essais de prévention des chutes ont évalué l'impact du programme d'exercice sur ces différents facteurs.

**Le groupe d'experts recommande** d'évaluer l'impact des programmes d'exercice non seulement sur les chutes mais aussi sur les « facteurs intermédiaires » (physiques, cognitifs et psychologiques, niveau général d'activité) et sur les différents indicateurs de la qualité de vie perçue en lien avec la santé (mobilité/capacités physiques, bien-être moral, sommeil, santé perçue). Une meilleure connaissance de ces effets permettrait de mieux comprendre pourquoi certains programmes sont plus efficaces que d'autres, et donnerait donc des informations utiles pour concevoir des programmes optimaux en termes d'efficacité. Elle permettrait également de mieux apprécier le bénéfice global des programmes sur la qualité de vie liée à la santé.

**LES FUTURS ESSAIS DOIVENT AVOIR UNE APPROCHE PRAGMATIQUE**

Un très grand nombre d'essais ont montré l'efficacité de programmes d'exercice pour la prévention des chutes chez les

personnes âgées vivant à leur domicile, mais l'efficacité de ces programmes « en conditions réelles » n'est pas clairement établie.

**Le groupe d'experts recommande** que les futurs essais soient de nature pragmatique de façon à évaluer la faisabilité, l'efficacité et l'acceptabilité des programmes en conditions réelles (par exemple, programme mis en œuvre en collaboration avec les acteurs de terrain, cours collectifs donnés dans des locaux où sont habituellement proposées des activités aux personnes âgées, sélection de la population d'étude sur la base de critères simples, facilement utilisables par les médecins généralistes et autres intervenants de terrain). Il est également recommandé que les auteurs diffusent un descriptif détaillé du programme et du processus d'implémentation (protocole initial et écarts éventuels par rapport à ce protocole) de façon à pouvoir mieux apprécier dans quelle mesure le programme pourrait être généralisé.

### **RÉALISER DES ÉVALUATIONS COÛT-EFFICACITÉ DES PROGRAMMES DE PRÉVENTION**

En dehors des programmes de recherches interventionnelles dont les résultats sont publiés dans la littérature scientifique, on ne retrouve pas d'évaluation des plans nationaux. De même en France, très peu de scénarios proposés sont évalués et leur faisabilité estimée ; peu de données sont disponibles sur les problèmes rencontrés par les personnes, la compréhension et l'appropriation des messages à moyen ou long terme.

Les évaluations de ces programmes doivent prendre en compte : le nombre de chuteurs, de chutes et chutes graves, la poursuite du programme, l'observance étant un facteur important, mais également l'autonomie, la mobilité, la qualité de vie, le parcours de soins, les coûts.

Les comparaisons de l'analyse coût-efficacité des différents types d'exercice physique ne sont possibles que si un minimum de normalisation des essais existe : à savoir une durée de suivi uniforme des essais, une mesure standardisée des coûts incluant les pertes de production et les coûts à long terme pour la société et

une mesure identique de l'efficacité (réduction des coûts des soins, retard à l'hébergement en institution). La constitution du groupe témoin, la définition retenue de la chute, le type d'échelle retenu pour évaluer les dimensions de la qualité de vie attachée aux états de santé, la définition des coûts, la taille de l'échantillon, l'horizon temporel et la perspective dans laquelle l'étude est menée (du point de vue de la société, d'un financeur du système de soins ou d'un offreur de soins) sont des facteurs qui ne sont pas toujours explicites dans les évaluations des interventions de prévention des chutes.

**Le groupe d'experts recommande** une approche des coûts assez large incluant le coût de la mise en œuvre de l'intervention, du groupe témoin et des différents groupes d'intervention, des coûts totaux en santé, des coûts des services de santé liés aux chutes, des coûts d'opportunité (qui désignent le coût d'une action estimé en termes d'opportunités non réalisées) de la personne âgée et de son aidant informel, des Qalys<sup>7</sup> (*Quality Adjusted Life Year*) afin d'avoir une mesure et une évaluation des coûts et des indicateurs de chutes évitées et du nombre d'années de vie sans incapacité gagnées. L'articulation entre l'intervention proposée, l'adhésion des publics âgés concernés aux exercices physiques proposés et la réduction des chutes n'a pas encore été analysée. Les données sont insuffisantes pour comprendre pourquoi un programme est efficace et quelles sont les raisons économiques qui contribuent à son efficacité.

**Le groupe d'experts recommande** qu'un cahier des charges comprenant un certain nombre d'informations (adhésion, profil des participants, évaluation des patients en début et en fin de programme, contenus du programme, critères d'observance, implication des acteurs de terrain) soit élaboré afin de réaliser une évaluation économique et sociale sur le long terme, en partenariat avec des équipes spécialisées en économie de la santé, de tous les programmes financés par de l'argent public.

---

7. Unité de mesure indiquant le nombre d'années de vie supplémentaires en parfaite santé associé à un traitement

## **2. Mieux définir les facilitateurs et les freins à l'engagement dans la pratique d'activité physique chez les personnes âgées**

### **IDENTIFIER LES INTERACTIONS ENTRE LES DIFFÉRENTS FACTEURS LIÉS À L'ENGAGEMENT**

Actuellement, l'engagement des personnes âgées dans une activité physique est considéré comme un phénomène plurifactoriel : l'environnement urbain et matériel, les facteurs socio-démographiques et l'état de santé agissent comme des barrières ou des facilitateurs de l'engagement. Des facteurs psychologiques, reposant sur la perception et les sentiments éprouvés à l'égard de l'activité physique ou de l'état de santé, jouent un rôle motivationnel indépendamment de cet ensemble de variables. Cependant, la majorité des études appréhendent ces différents facteurs comme des entités indépendantes, et peu de travaux questionnent les interactions potentielles entre les différents facteurs susceptibles de favoriser ou limiter l'engagement. En particulier, quelle est la contribution des facteurs psychologiques, notamment motivationnels, dans l'engagement à la pratique, et quelle est leur capacité à compenser les barrières sociodémographiques, environnementales et liées à la santé ?

**Le groupe d'experts recommande** de développer des études prospectives permettant d'analyser conjointement les effets des facteurs facilitant et des facteurs limitant la pratique de l'activité physique chez les personnes âgées.

### **APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES CONTRIBUANT À L'ADHÉSION AUX PROGRAMMES DE PRÉVENTION**

Si de nombreux facteurs psychologiques ont été mis en relation avec la pratique ou non d'une activité physique chez les personnes âgées, les implications de la personnalité et de l'âge subjectif, c'est-à-dire l'âge que se donnent les individus, sont peu étudiées.

**Le groupe d'experts recommande** que des travaux soient menés afin de tester le rôle des dispositions individuelles et de la dimension subjective de l'âge chez les personnes âgées dans l'engagement ou non d'une pratique d'activité physique, ainsi que les processus sociocognitifs explicatifs de cette relation.

#### **TESTER LES MODÈLES SOCIOCOGNITIFS DE L'ENGAGEMENT POUR BÂTIR LES INTERVENTIONS**

Les recherches existantes ont souligné l'utilité des modèles socio-cognitifs récents tels que la théorie du comportement planifié, l'approche des processus d'action en faveur de la santé et la théorie de l'autodétermination, pour prédire l'engagement dans une activité physique des personnes âgées. En proposant de renforcer les variables motivationnelles, ces modèles permettent ainsi de guider les interventions pour amener les personnes âgées vers un style de vie actif. Cependant, très peu d'études utilisent les variables définies par ces cadres théoriques. Le groupe d'experts recommande de mener des interventions guidées par les modèles sociocognitifs de l'engagement, et de tester l'efficacité de l'activation des leviers motivationnels proposés par ces modèles sur l'engagement et le maintien de la pratique d'activité physique chez les personnes âgées.

### **3. Mieux évaluer l'incidence des chutes en France et améliorer les outils prédictifs**

#### **CONDUIRE DES TRAVAUX ÉPIDÉMIOLOGIQUES SUR L'INCIDENCE DES CHUTES ET LEURS CONSÉQUENCES, EN LIEN AVEC LA TRANSITION VERS LA FRAGILITÉ**

En France, le nombre de chutes chez les personnes âgées est probablement sous-estimé, notamment parmi celles vivant en Ehpad. Les cohortes et enquêtes existantes chez les personnes âgées telles que Safes (Sujets âgés fragiles évaluation et suivi), Paquid (évolution des fonctions cognitives, démence,

dépendance), Epidos (risque de fracture ostéoporotique chez les femmes de plus de 75 ans) et Suvimax 2 (alimentation et vieillissement) ne sont pas toutes représentatives de l'ensemble de la population âgée et n'intègrent pas toutes l'évènement « chute ». Notamment, peu de données sur les évènements « chutes » sont disponibles dans la population résidant en Ehpad, qui pour la plupart est poly-pathologique et poly-médicamentée, et particulièrement à risque de chute traumatique. Par ailleurs, cette population est peu intégrée dans les essais thérapeutiques si bien qu'elle peut être amenée à recevoir des traitements médicamenteux non adaptés à sa physiologie.

Compte-tenu des enjeux en santé publique, de la démographie de la population âgée et de la mutation de la structure familiale, **le groupe d'experts souligne** la nécessité d'un recensement fiable et régulier des chutes, notamment celles en Ehpad.

Face à un manque de données représentatives de la population générale actuelle, **le groupe d'experts recommande** d'intégrer systématiquement un volet « chutes » dans le cadre de grandes cohortes « généralistes » (abordant différents aspects du vieillissement) et incluant une grande variété de situations sociales et de santé en spécifiant leur état de santé (robustes, fragiles, dépendantes) avec un suivi des évènements « chutes ». **Le groupe d'experts recommande** aussi d'intégrer une composante « activité physique » et « qualité de vie » (autonomie, dépendance, alimentation, sommeil, peur de tomber). L'évolution de l'état de santé de la population incluse (selon la typologie « robuste, fragile, dépendant ») est nécessaire pour une meilleure connaissance des facteurs de risque, de la prévalence des chutes et du risque de dépendance de la population. Afin d'évaluer l'aspect médico-économique de la prise en charge de la fragilité et la dépendance associées aux chutes, cette étude devra se poursuivre lors des changements de lieu de vie (entrée en institution) et de prise en charge.

La mise en place de cette étude pourrait prendre exemple sur la cohorte Elsa (*English Longitudinal Study of Ageing*), source de données interdisciplinaires sur la santé, l'invalidité, les marqueurs biologiques, la situation économique et la qualité de vie pendant la vieillesse.

## MIEUX ÉVALUER LES OUTILS PRÉDICTIFS DE CHUTES

Les personnes à risque de chute ont plus de difficultés à effectuer une double-tâche qui requiert de partager son attention entre deux tâches, telles que parler et marcher en même temps. La standardisation des conditions des tests de dépistage des sujets à risque de chute, en particulier ceux de « double-tâche », est nécessaire pour un repérage plus efficace des sujets à risque de chute et des comparaisons entre les études. Cependant, l'épreuve d'une simple tâche avant une double-tâche est nécessaire pour objectiver plus clairement l'impact de la double-tâche.

**Le groupe d'experts recommande** de mener des enquêtes sur les outils de dépistage du risque de chute, notamment des tests de double-tâche afin de mieux les valider et de déterminer leur pertinence dans l'orientation et le suivi de la prise en charge. Par exemple, les études devront déterminer si les sujets ayant des modifications des paramètres de marche en condition de double-tâche ont un risque de chute accru et si chez ces sujets l'entraînement de la marche sous double-tâche peut modifier significativement les mesures spatiotemporelles de la marche, puis limiter les chutes.

## 4. Mieux documenter les aspects psychologiques et comportementaux du risque de chute liés à la peur de tomber

### IDENTIFIER LES VARIABLES MÉDIATRICES ET MODULATRICES DE LA RELATION ENTRE LA PEUR DE CHUTER ET LE RISQUE DE CHUTE

Si les travaux existants ont établi une relation entre la peur de chuter et l'augmentation du risque de chute ultérieure, peu de connaissances existent sur les processus explicatifs de cette relation comme sur les paramètres susceptibles de moduler cette relation. L'hypothèse la plus couramment évoquée est la restriction d'activité : la peur de chuter serait associée à un évitement de l'engagement dans certaines activités, dont l'activité physique. À ce jour, aucune étude n'a clairement mis à l'épreuve ce modèle.



Ainsi, le **groupe d'experts recommande** de mener des études prospectives afin de tester l'hypothèse du rôle médiateur de la restriction des activités dans l'association entre la peur de chuter et les chutes futures. **Il propose également** d'étudier les variations de la relation entre la peur de chuter et la chute en fonction de l'âge.

### **APPROFONDIR LE RÔLE DE LA PERSONNALITÉ ET DES FACTEURS COGNITIFS SUR LA PEUR DE CHUTER**

De rares travaux ont mis en évidence une contribution de la personnalité et des variables cognitives sur la peur de chuter, indépendamment de facteurs sociodémographiques, physiques et des expériences de chutes. Cependant, les études sur la personnalité n'ont testé que la contribution d'un seul trait, le névrosisme, sans tenir compte du potentiel des autres traits définis par le modèle de la personnalité en cinq facteurs : l'extraversion, le caractère consciencieux, l'ouverture aux expériences et le caractère agréable. De plus, les résultats concernant la relation entre le fonctionnement cognitif et la peur de chuter sont inconsistants.

Ainsi, le **groupe d'experts recommande** d'étudier les conditions dans lesquelles la cognition et la personnalité pourraient amplifier ou limiter l'émergence de la peur de chuter.

### **IDENTIFIER LES INTERACTIONS ENTRE LES DÉTERMINANTS DE LA PEUR DE CHUTER**

La peur de chuter est un phénomène plurifactoriel, reposant sur des variables sociodémographiques, physiques, cognitives, psychologiques et sur les expériences de chute antérieures. Cependant, la majeure partie des travaux n'ont considéré ces différents facteurs que de façon indépendante, sans envisager leurs interactions. De plus, la majorité des travaux sur les déterminants de la peur de chuter reposent sur des études transversales qui ne renseignent pas sur le lien de causalité. L'investigation des interactions entre facteurs pourrait permettre d'approfondir les

processus de compensation et d'amplification de la peur de chuter.

**Le groupe d'experts recommande** de mener des travaux expérimentaux en modulant certaines variables psychologiques (induction d'anxiété) et physiques (manipulation de la vitesse de marche, de l'équilibre) afin d'approfondir la connaissance sur les facteurs influençant la peur de chuter. Des études prospectives devraient être mises en place afin de tester la relation entre les facteurs sociodémographiques, physiques, cognitifs, psychologiques et l'évolution de la peur de chuter.

## **5. Éclaircir les mécanismes fondamentaux qui sous-tendent les facteurs de risque de chute**

### **MIEUX CONNAÎTRE LA PHYSIOPATHOLOGIE DE L'ÉQUILIBRE**

En pratique clinique comme en recherche, les perturbations de la posture et de l'équilibre sont généralement appréhendées comme étant liées au vieillissement dans son ensemble. Cependant, la notion de sujet chuteur peut révéler des déficiences d'origine sensorielle, motrice ou centrale très différentes et bien spécifiques. Les connaissances actuelles sont insuffisantes sur les types de déficiences qui expliquent les altérations de l'équilibre associées à certains facteurs de santé (pathologies, déficits fonctionnels et cognitifs, dénutrition, sarcopénie, médicaments...). Par ailleurs, les mécanismes compensatoires qui sont mis en place pour compenser les effets de ces déficiences sur l'équilibre sont mal connus voire ignorés.

**Le groupe d'experts préconise** des recherches fondamentales sur la physiopathologie de l'équilibre, ayant une approche plus analytique permettant de préciser le poids respectif des déficiences sensorielles et cognitives, en particulier, et de mieux connaître comment s'effectue la compensation après apparition de l'une ou l'autre de ces déficiences. Ces connaissances seraient utiles dans le cadre du développement de stratégies de rééducation de l'équilibre et de prévention des chutes.

Il apparaît que la capacité à maintenir une position debout ne dépend pas seulement de la difficulté inhérente de la tâche (c'est-à-dire des exigences sensorielles, motrices et cognitives) mais aussi de la peur que ressent l'individu à l'idée de tomber. Dans ce cadre, les recherches futures devraient examiner, chez le jeune adulte, l'effet de la peur de tomber sur le contrôle postural (par exemple, dans des situations expérimentales de menace posturale, lorsque le sujet est placé en hauteur), ce qui permettrait de préciser comment, dans les pathologies liées à l'âge, la peur de tomber influe sur l'équilibre.

Il est répertorié un grand nombre de facteurs de risque de chute liés à la santé. Il serait pertinent de mettre en place des études d'impact de la correction de ces facteurs de risque sur l'équilibre, la marche et le risque de chute.

**Le groupe d'experts recommande** de mener des études dans des sous-groupes de sujets et de patients à haut risque de chute en raison de facteurs de risque spécifiques pour améliorer la prévention des chutes, par exemple :

- étudier l'impact de la correction des déficits sensoriels (audition, vision) ou encore de l'entraînement à la mobilité chez les sujets ayant une perte du champ visuel binoculaire ;
- étudier chez les malnutris, l'effet potentiel sur les chutes d'une intervention nutritionnelle seule ou combinée à des exercices physiques ;
- développer des recherches sur la sarcopénie, dont la définition actuelle englobe la diminution de la force, de la masse et de la qualité musculaire. La diminution des performances motrices et de la force est beaucoup plus associée aux événements péjoratifs comme les chutes que la masse musculaire. La sarcopénie est tenue pour responsable d'une part importante des limitations fonctionnelles et de la dépendance motrice des personnes âgées.

Il apparaît également nécessaire de définir des indicateurs illustrant les capacités fonctionnelles. Le nombre de chutes rapporté à l'activité quotidienne ou à la vitesse de marche pourrait satisfaire à l'un de ces critères.

Une meilleure connaissance de la physiopathologie des troubles de l'équilibre devrait permettre d'en améliorer la prise en charge et d'adapter les pratiques d'activité physique. Une approche plus analytique, telle qu'elle est réalisée chez l'adulte jeune, serait profitable.

**PROMOUVOIR DES TRAVAUX DE RECHERCHE SUR DE NOUVELLES  
APPROCHES MÉDICAMENTEUSES**

Les personnes âgées de plus de 75 ans sont souvent fragilisées par certaines pathologies et désordres fonctionnels liés au vieillissement : insuffisance rénale (réduisant l'excrétion des médicaments), arthrose, hypertension, diabète, insuffisance cardiaque... Du fait de ces polyopathologies chroniques, elles consomment le plus souvent plusieurs médicaments au long cours avec le risque d'une accumulation de ces molécules dans l'organisme, créant un risque d'interactions médicamenteuses, des surdosages et des effets indésirables sur l'équilibre.

Parmi les solutions qui pourraient être envisagées pour contre-carrer ces effets indésirables, **le groupe d'experts recommande** la recherche de molécules innovantes permettant d'améliorer l'équilibre et la force musculaire par exemple. Ces nouvelles thérapeutiques devront être évaluées seules ou en association avec des programmes d'activité physique adaptés.



## ANNEXE 1

### **Expertise collective Inserm : principes et méthode**

L'Expertise collective Inserm<sup>8</sup> a pour mission d'établir un bilan des connaissances scientifiques sur un sujet donné dans le domaine de la santé à partir de l'analyse critique de la littérature scientifique internationale. Elle est réalisée à la demande d'institutions (ministères, organismes d'assurance maladie, agences sanitaires...) souhaitant disposer des données récentes issues de la recherche utiles à leurs processus décisionnels en matière de politique publique.

L'expertise collective est une mission de l'Inserm depuis 1994. Près de quatre-vingts expertises collectives ont été réalisées dans de nombreux domaines de la santé. L'Inserm est garant des conditions dans lesquelles l'expertise est réalisée (pertinence des sources documentaires, qualification et indépendance des experts, transparence du processus) en accord avec sa Charte de l'expertise qui en définit la déontologie<sup>9</sup>.

Le Pôle Expertise collective Inserm rattaché à l'Institut thématique multi-organismes Santé publique d'Aviesan<sup>10</sup> assure la coordination scientifique et technique des expertises selon une procédure établie comprenant six étapes principales.

### **Instruction de la demande du commanditaire**

La phase d'instruction permet de préciser la demande avec le commanditaire, de vérifier qu'il existe une littérature scientifique accessible sur la question posée et d'établir un cahier des charges

---

8. Label déposé par l'Inserm

9. Charte de l'expertise Inserm accessible sur : <http://extranet.inserm.fr/integrite-scientifique>

10. Alliance nationale pour les sciences de la vie et de la santé

qui définit le cadrage de l'expertise (périmètre et principales thématiques du sujet), sa durée et son budget à travers une convention signée entre le commanditaire et l'Inserm. La demande du commanditaire est traduite en questions scientifiques qui seront discutées et traitées par les experts.

### **Constitution d'un fonds documentaire**

À partir de l'interrogation des bases de données bibliographiques internationales et du repérage de la littérature grise (rapports institutionnels...), des articles et documents sont sélectionnés en fonction de leur pertinence pour répondre aux questions scientifiques du cahier des charges, puis sont remis aux experts. Ce fonds documentaire est actualisé durant l'expertise et complété par les experts selon leur champ de compétences.

### **Constitution du groupe multidisciplinaire d'experts**

Pour chaque expertise, un groupe d'experts de 10 à 15 personnes est constitué. Sa composition tient compte d'une part des domaines scientifiques requis pour analyser la bibliographie et répondre aux questions posées, et d'autre part de la complémentarité des approches et des disciplines.

Les experts sont choisis dans l'ensemble de la communauté scientifique française et parfois internationale. Ce choix se fonde sur leurs compétences scientifiques attestées par leurs publications dans des revues à comité de lecture et la reconnaissance par leurs pairs. Les experts doivent être indépendants du partenaire commanditaire de l'expertise et de groupes de pression reconnus. Chaque expert doit compléter et signer avant le début de l'expertise une déclaration de lien d'intérêt conservée à l'Inserm.

La composition du groupe d'experts est validée par la Direction de l'Institut de santé publique d'Aviesan.

Le travail des experts dure de 12 à 18 mois selon le volume de littérature à analyser et la complexité du sujet.

## **Analyse critique de la littérature par les experts**

Au cours des réunions d'expertise, chaque expert est amené à présenter son analyse critique de la littérature qui est mise en débat dans le groupe. Cette analyse donne lieu à la rédaction des différents chapitres du rapport d'expertise dont l'articulation et la cohérence d'ensemble font l'objet d'une réflexion collective.

Des personnes extérieures au groupe d'experts peuvent être auditionnées pour apporter une approche ou un point de vue complémentaire. Selon la thématique, des rencontres avec les associations de la société civile peuvent être également organisées par le Pôle Expertise collective afin de prendre connaissance des questions qui les préoccupent et des sources de données dont elles disposent.

## **Synthèse et recommandations**

Une synthèse reprend les points essentiels de l'analyse de la littérature et en dégage les principaux constats et lignes de force.

La plupart des expertises collectives s'accompagnent de recommandations d'action ou de recherche destinées aux décideurs. Les recommandations, formulées par le groupe d'experts, s'appuient sur un argumentaire scientifique issu de l'analyse. L'évaluation de leur faisabilité et de leur acceptabilité sociale n'est généralement pas réalisée dans le cadre de la procédure d'expertise collective. Cette évaluation peut faire l'objet d'un autre type d'expertise.

## **Publication de l'expertise collective**

Après remise au commanditaire, le rapport d'expertise constitué de l'analyse, de la synthèse et des recommandations, est publié par l'Inserm.

En accord avec le commanditaire, plusieurs actions de communication peuvent être organisées : communiqué de presse, conférence de presse, colloque ouvert à différents acteurs concernés par le thème de l'expertise (associations de patients, professionnels, chercheurs, institutions...).



Les rapports d'expertise sont disponibles en librairie et sont accessibles sur le site Internet de l'Inserm<sup>11</sup>. Par ailleurs, la collection complète est disponible sur iPubli<sup>12</sup>, le site d'accès libre aux collections documentaires de l'Inserm.

---

11. <http://www.inserm.fr/index.php/thematiques/sante-publique/expertises-collectives>

12. <http://www.ipubli.inserm.fr>

## ANNEXE 2

### **Cahier des charges pour un programme d'exercices collectifs : proposition du groupe d'experts**

Le cahier des charges proposé ne comprend pas une liste exhaustive des possibilités mais le contenu minimum de ce type de programme.

**Le groupe d'experts préconise** au minimum une évaluation initiale et une évaluation finale destinées à mesurer l'efficacité individuelle des différents aspects du programme.

#### **Bases des exercices**

La construction d'un programme d'exercices dans le cadre de la prévention de la chute doit s'appuyer sur les théories du contrôle moteur et de la posture. Elle repose sur l'adaptation des comportements posturaux, la compensation des déficits sensoriels par les autres entrées sensorielles et/ou des déficits moteurs par l'utilisation de synergies motrices nouvelles ou utilisées dans d'autres situations. L'adaptation des comportements posturaux permet la mise en place de nouvelles réponses à une même situation. Elle a pour but de favoriser l'élaboration de nouvelles stratégies se substituant aux fonctions déficitaires.

Les exercices doivent, en premier lieu, mettre l'accent sur l'amélioration de l'équilibre dynamique, lors de mouvements volontaires mais aussi dans le cas de perturbations imprévisibles. Ce volet a pour but de permettre de retrouver ou de préserver la palette des stratégies de réaction au déséquilibre en fonction du contexte (équilibre statique/dynamique, mouvement actif/passif, sol dur/mou, environnement visuel stable/en mouvement).

Un autre point essentiel consiste à favoriser les interactions et compensations sensorielles en activant simultanément les différentes entrées sensorielles par des mouvements du sujet et/ou de son environnement.

Pour compléter ce programme, les exercices de marche sous des formes variées et d'équilibre devront être exécutés en condition de double-tâche.

Enfin, le renforcement musculaire, fondé sur des exercices en puissance, doit être privilégié afin de favoriser des réponses rapides lors des déséquilibres.

### **Évaluation de la personne âgée**

Il s'agit de tests cliniques simples, validés et fiables pouvant être réalisés sans équipement particulier.

#### ***Équilibre***

Le test TUG (*Timed Up and Go Test*), la vitesse de marche et l'échelle de Berg sont cités ici à titre d'exemple. Le TUG et la vitesse de marche pourront être également réalisés en double-tâche, la mobilisation de l'attention entre deux tâches différentes correspondant à des situations très courantes dans la vie quotidienne. Pour cela, demander à la personne de raconter une histoire, de citer des noms de fleurs ou de compter à rebours tout en réalisant le test. La double-tâche repose sur le fait que les personnes qui présentent un risque de chute plus important ont des difficultés à partager leur attention entre deux tâches différentes, ce qui dans la vie quotidienne est très courant (par exemple, parler et marcher en même temps).

#### ***Fonction musculaire***

Nombre d'assis-debout en 30 secondes : test de force et de puissance musculaire des membres inférieurs

## ***Souplesse articulaire***

Appréciation clinique de la mobilité de la tibio-tarsienne

## ***Endurance***

Test des 6 minutes : périmètre de marche parcouru en 6 minutes

Observation des signes de fatigue lors de la répétition d'exercices

## ***Peur de tomber***

Exemple : *Falls Efficacy Scale International* (FES-I)

Si la perspective est de s'inscrire dans des travaux de recherche, des évaluations plus élaborées devront être réalisées.

## **Contenu des séances et mise en œuvre**

### ***Équilibre***

Les axes principaux sont les suivants :

- optimiser le fonctionnement sensoriel afin de mettre en jeu l'aspect fondamentalement multisensoriel de l'équilibre et de favoriser la compensation des informations sensorielles déficitaires. Le maintien de l'équilibre pourra être réalisé sur différentes surfaces, dans différentes conditions visuelles, lors de mouvements volontaires ou en réponse à des mouvements imposés ;
- développer ou ré-adapter les stratégies posturales (hanche, cheville, pas de rattrapage...) et supprimer les stratégies inadaptes (par exemple : rigidification du corps sur un sol instable) ;
- déplacer volontairement le centre de masse ;
- résister à des forces extérieures ;
- favoriser les ajustements posturaux anticipés lors de mouvements rapides par exemple des membres supérieurs ;

- diversifier les exercices de marche : varier la vitesse et la direction, alterner petits pas et grands pas, tâches additionnelles (marcher en tournant la tête plus ou moins rapidement) ;
- réaliser des exercices de marche et d'équilibre (exemple sur trampoline) ou des ajustements posturaux anticipés en condition de double-tâche. Le but est d'induire un partage de l'attention sur chacune des deux tâches ;
- susciter l'intérêt et la motivation par des interactions (par exemple par la danse : valse, tango...).

Bien que l'effet/dose de l'ensemble de ces techniques ne soit pas précisément renseigné dans la littérature, on peut estimer qu'environ 50 h soit 2 heures par semaine sont nécessaires pour une bonne efficacité, pour une durée d'au moins 6 mois.

### ***Souplesse articulaire***

Échauffement de l'ensemble des articulations

Mobilisation active spécifique des articulations tibio-tarsiennes

Si possible, mobilisation de la tête dans l'espace en évitant les amplitudes extrêmes.

### ***Fonction musculaire***

Travail musculaire en puissance des muscles des membres inférieurs, quadriceps, stabilisateurs du bassin, fléchisseurs dorsaux et plantaires de la cheville

### ***Endurance***

Marche rapide, augmentation de la distance parcourue

## ***Relever du sol***

La capacité à se relever du sol se situe aux confins de la conservation des automatismes, des possibilités articulaires et musculaires, de l'adaptation à l'effort et de la peur de tomber.

La progression se fera en fonction des capacités individuelles.

## **Évaluation**

Réévaluer périodiquement (tous les 3 à 6 mois) le suivi des séances, leur impact ; ce peut être :

- un questionnaire sur les incapacités. Cette intervention peut être faite par du personnel clinique ou des bénévoles entraînés ;
- un questionnaire de satisfaction des chuteurs eux-mêmes, sans oublier l'avis des aidants pour augmenter l'observance des séances ;
- des indicateurs simples (TUG, nombre d'assis-debout en 30 secondes, nombre de chutes/mois, peur de tomber, aide technique délaissée du fait d'une réassurance positive...).



**POUR COMMANDER L'OUVRAGE D'EXPERTISE  
COLLECTIVE**

**Activité physique et prévention des chutes chez les  
personnes âgées**

Éditions Inserm, janvier 2015, 518 pages, 40 €

Collection Expertise collective

ISBN 978-2-85598-920-5

- Librairies

- Lavoisier

[www.lavoisier.fr](http://www.lavoisier.fr)

*Pour tout renseignement*

Inserm

Département de l'information scientifique et de la communication

101, rue de Tolbiac

75654 Paris Cedex 13

Tél. : 01 44 23 60 78

Fax : 01 44 23 60 69

[maryse.cournut@inserm.fr](mailto:maryse.cournut@inserm.fr)







Expertise collective

Synthèse et recommandations



ISBN 978-2-85598-921-3

[www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)