

Une approche prometteuse dans la prévention des chutes à domicile

L'intégration d'exercices d'équilibre et de force dans les activités de la vie quotidienne (The LiFE study)

Un tiers de la population de plus de 65 ans chute au moins une fois par an, proportion atteignant 50% au-delà de 80 ans. Les conséquences sont importantes: traumatismes multiples, augmentation de la dépendance fonctionnelle, du risque d'institutionnalisation et des coûts de la santé. Les études de prévention des chutes par l'activité physique en individuel ou en groupe (rythmique Jaques-Dalcroze, Tai Chi) ont démontré une certaine efficacité surtout lorsque des exercices d'équilibre y sont intégrés et que l'activité est pratiquée à haute dose sur une longue période. La difficulté de ces approches est d'obtenir une participation sur la durée et de toucher une population à haut risque de chute.

Cette étude australienne récente (1), s'est intéressée à évaluer le bénéfice d'exercices d'équilibre et de force, intégrés dans les activités de la vie quotidienne (AVQ) à domicile, pour réduire l'incidence des chutes chez des patients de plus de 70 ans (moyenne 83,4 ans) à haut risque de chute (deux chutes ou plus ou une chute traumatique durant les 12 derniers mois). 317 patients ont été aléatoirement assignés en parallèle dans trois bras durant une année: exercices fonctionnels intégrés dans les AVQ (programme LiFE), programme structuré (3x/semaine), ou un programme contrôle avec des exercices légers. Les patients avec des troubles cognitifs, une pathologie neurologique interférant avec la marche, une impossibilité de marcher seul, les résidents d'EMS et les patients avec une maladie sévère ou instable sont exclus de l'étude. La mesure d'outcome primaire est l'incidence de chutes à 12 mois. Plusieurs outcome secondaires sont également évalués (participation, force, équilibre, qualité de vie, etc.). L'incidence des chutes dans le groupe LiFE est de 1,66, dans le groupe programme structuré de 1,9 et dans le groupe contrôle de 2,28 par personne en un an. Avec le programme LiFE une réduction significative de 31% de l'incidence des chutes est mise en évidence comparée au groupe contrôle (incidence rate ratio 0,69 (CI 95%, 0,48-0,99)). La différence entre programme structuré et contrôle n'était pas significative. L'équilibre statique et dynamique et la participation étaient également significativement meilleurs dans le groupe LiFE.

Commentaires :

Ce programme LiFE est séduisant car il permettrait une diminution de l'incidence des chutes chez des patients à haut risque, sous réserve de certaines limitations (suivi différent entre les groupes, intervalle de confiance supérieur tout proche de 1 !) qui nécessitent encore la consolidation de ces résultats. La clé de cette réussite a certainement un lien avec la très bonne participation des patients en raison des aspects ludiques et agréables des exercices physiques, qui de surcroît se déroulent au domicile du patient. D'autre part



ces exercices d'équilibre et de force sont pratiqués quotidiennement de manière répétitive du fait de leur intégration dans les actes de la vie quotidienne.

Au total, ce programme LiFE rejoint les recommandations des programmes de promotion de l'activité physique de Promotion Santé Suisse chez les aînés (2). Le message fondamental est que « toute occasion de bouger est bonne à saisir » et qu'il faut valoriser les petits changements dans la vie quotidienne qui permettent d'augmenter les périodes d'activité durant la journée.

▼ Dr méd. Stéphane Biselx, Sierre

Références :

1. Clemson L et al. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE Study): randomised parallel trial, BMJ 2012; 345; e4547.
2. Seematter-Bagnoud L et al. Promotion de l'activité physique chez les aînés : enjeux et stratégies spécifiques. Rev Med Suisse 2012 ; 8 :1 453-7.