



Paris, le 30 octobre 2013

Information presse

Faire de l'exercice pour prévenir les conséquences des chutes chez les personnes âgées.

Des programmes d'exercices physiques bien conçus peuvent limiter le risque de blessures consécutives aux chutes chez les personnes âgées. Selon un article publié ce jour par l'équipe de Patricia Dargent directrice de recherche Inserm (Unité Inserm 1018 " Centre de recherche en épidémiologie et sante des populations"), non seulement la pratique d'un tel exercice peut réduire les chutes mais également leur gravité. Ces programmes permettraient d'éviter par exemple les fractures (col du fémur) qui nécessitent des soins médicaux et entraînent une perte d'autonomie parfois importante chez les personnes âgées. Ces résultats obtenus à partir d'une revue de la littérature sont publiés dans [The British Medical journal](#).

A partir d'un certain âge, certaines activités qui semblaient banales peuvent vite provoquer un accident (glisser sur un tapis, monter sur un escabeau pour remplacer une ampoule, etc.). De plus, tandis qu'une chute peut être sans réelle gravité chez une personne en bonne santé (qui s'en tire avec un gros bleu), elle peut se révéler grave et handicapante pour une personne âgée. Ces blessures sont très communes et représentent une cause majeure de douleur à long terme et une diminution de certaines capacités fonctionnelles. Elles augmentent aussi le risque de perte d'autonomie et la nécessité d'avoir recours à une maison de repos ce qui représente un fort coût économique.

Si l'effet de l'exercice sur la prévention des chutes avait déjà été démontré, leur impact sur la survenue de blessures graves n'avait pas été pris en compte. Il a été analysé par des chercheurs de l'Inserm qui ont passé en revue tous les programmes existants pour voir s'ils étaient associés à un risque significativement inférieur de fractures ou d'autres blessures graves.

Leur étude a inclus 17 essais menés dans le monde entier; soit un total de 2195 participants faisant de l'exercice et 2110 n'en faisant pas (groupes témoins). L'âge moyen des participants à ces programmes était de 76 ans et 77 % d'entre eux étaient des femmes.

Parmi les programmes recensés, deux d'entre eux consistaient à faire du Tai-chi tandis que les autres consistaient à faire des exercices simples d'entraînement de l'équilibre, le plus souvent associés à des exercices de renforcement musculaire.

Les résultats de la méta-analyse suggèrent que ce type de programme permet de réduire significativement le taux de chutes entraînant un traumatisme grave, une fracture et/ou nécessitant des soins médicaux.

Cette étude, la première de sa sorte, suggère que réduire le risque de tomber et améliorer les réflexes de protection lors d'une chute (comme mettre les mains devant soi) en faisant régulièrement des exercices ciblés pourrait être un moyen simple et faisable pour empêcher les fractures et d'autres blessures graves chez les personnes âgées. Il s'agit pour les chercheurs d'une "*preuve supplémentaire pour encourager des patients à participer aux programmes d'exercices de prévention des chutes*".

Pour aller plus loin

L'équipe de Patricia Dargent mène en ce moment en France un programme de recherche baptisé 'Ossébo. Il s'agit d'un essai contrôlé randomisé de préservation de l'équilibre et de prévention des chutes et des fractures par l'exercice physique, réalisé chez des femmes âgées de plus de 75 ans vivant à leur domicile. Les premiers résultats de ce programme devraient être publiés en 2014.

Sources

The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

Fabienne El-Khoury, Bernard Cassou, Marie-Aline Charles, Patricia Dargent-Molina

The BMJ: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f6234>

Contact chercheur

Patricia Dargent

patricia.dargent@inserm.fr

Tel : 06 20 85 88 33

Fabienne El Khoury

fabienne.khoury@inserm.fr

Tel : 01.45.59.50.42

Contact presse

presse@inserm.fr