

Résultats de l'essai contrôlé randomisé multicentrique 'Ossébo'



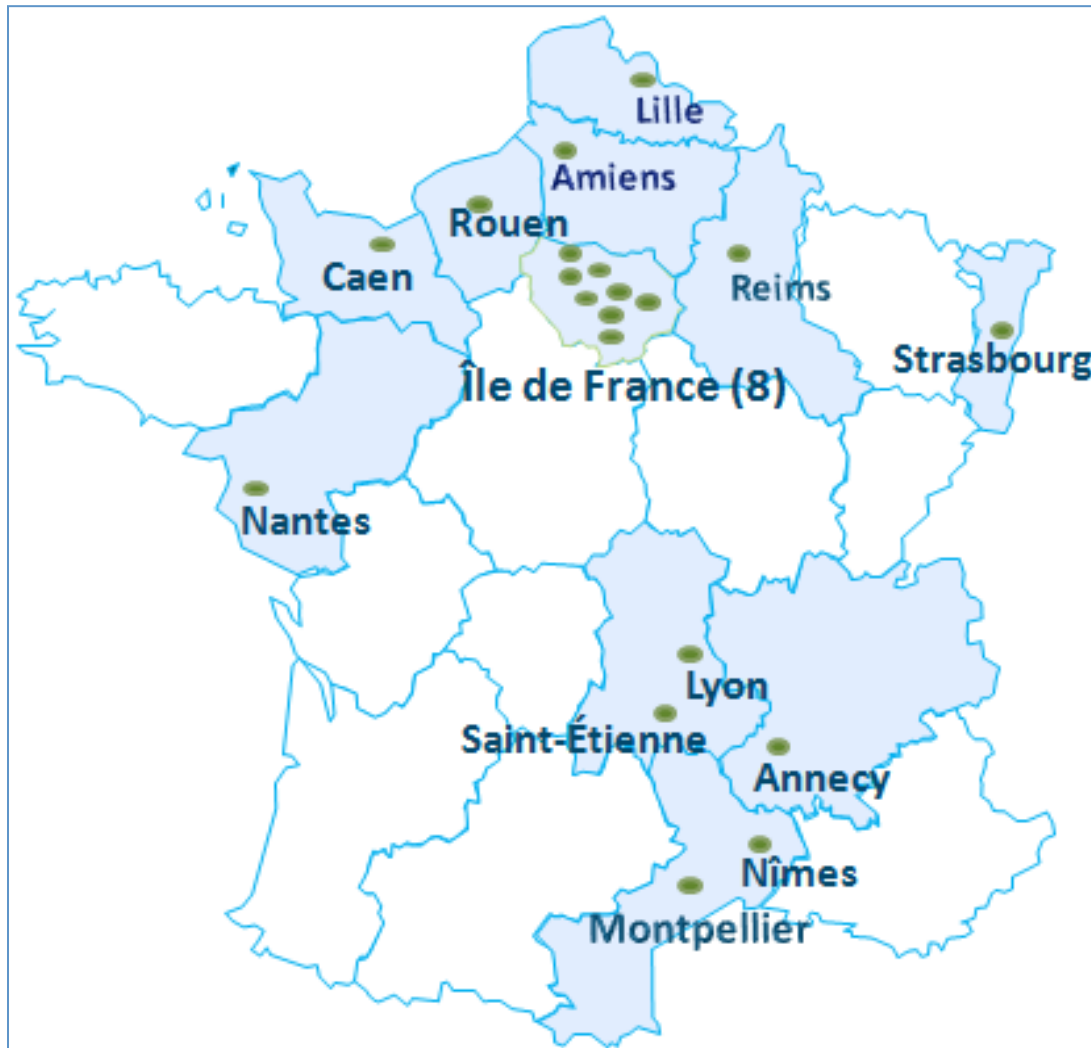
Coordinateurs:

Patricia Dargent-Molina

Bernard Cassou



Les centres

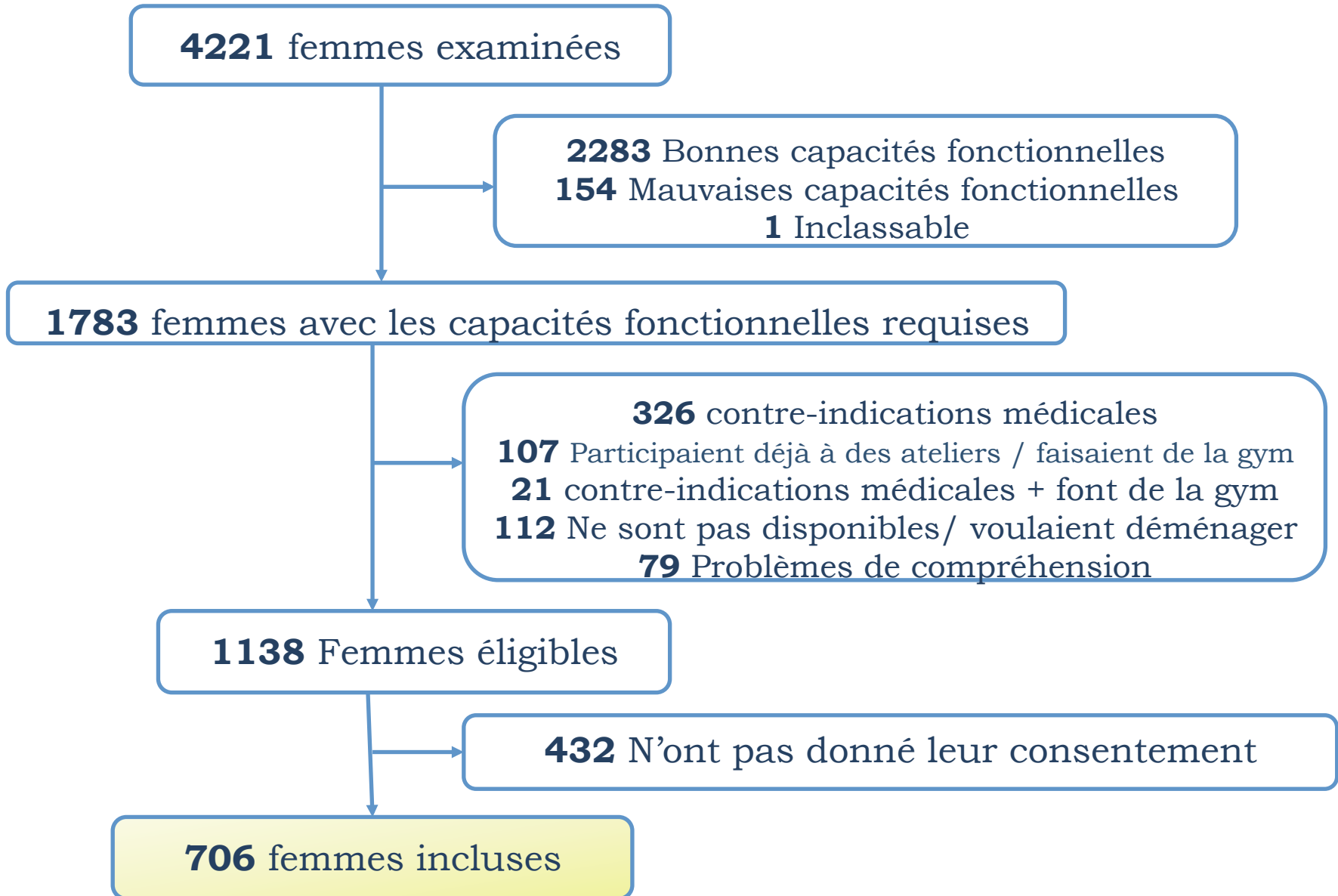


26 moniteurs en total
1-3 ateliers par centre

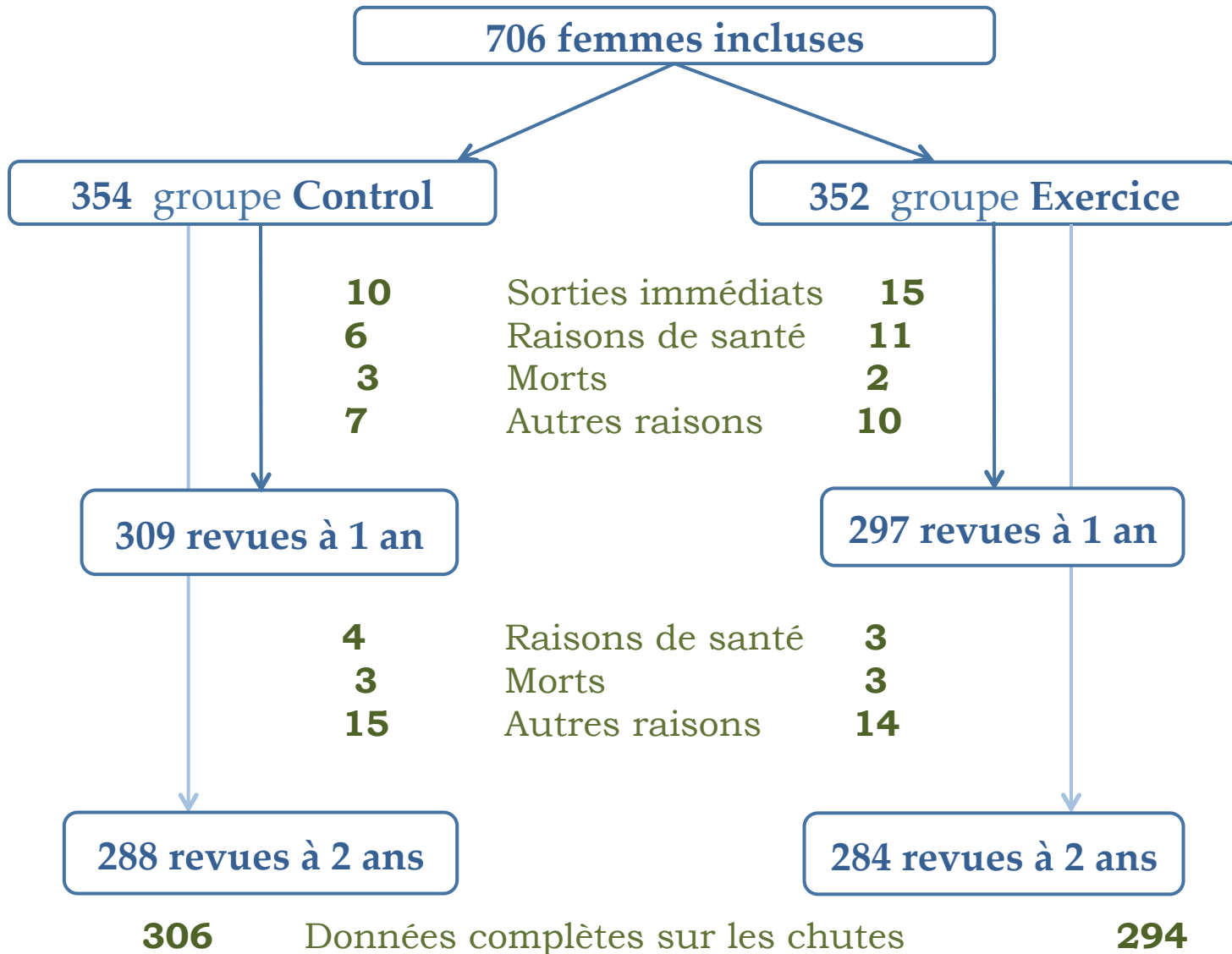
Critères d'inclusion

- Critères d'inclusion:
 - âgées entre 75 et 85 ans
 - vivant à leur domicile
 - ayant des capacités physiques diminuées:
 - incapacité à faire quatre pas le long d'une ligne en position tandem (marche funambule)
ou
 - un temps moyen de marche sur 6 mètres supérieur à 7 secondes (valeur médiane dans la population EPIDOS)
- Critères d'exclusion:
 - test de marche en 12,5 secondes ou plus ou qui ne peuvent pas tenir en équilibre pieds joints
 - présentent des problèmes de santé contre-indiquant la pratique d'exercices physiques
 - suivent déjà des cours de gymnastique ou des ateliers de prévention des chutes
 - ne pourraient pas suivre les ateliers (troubles cognitifs évidents, surdité, absences répétées ou prolongées du domicile, etc)

Population de l'étude



Population de l'étude



Comparaison initiale des 2 groupes

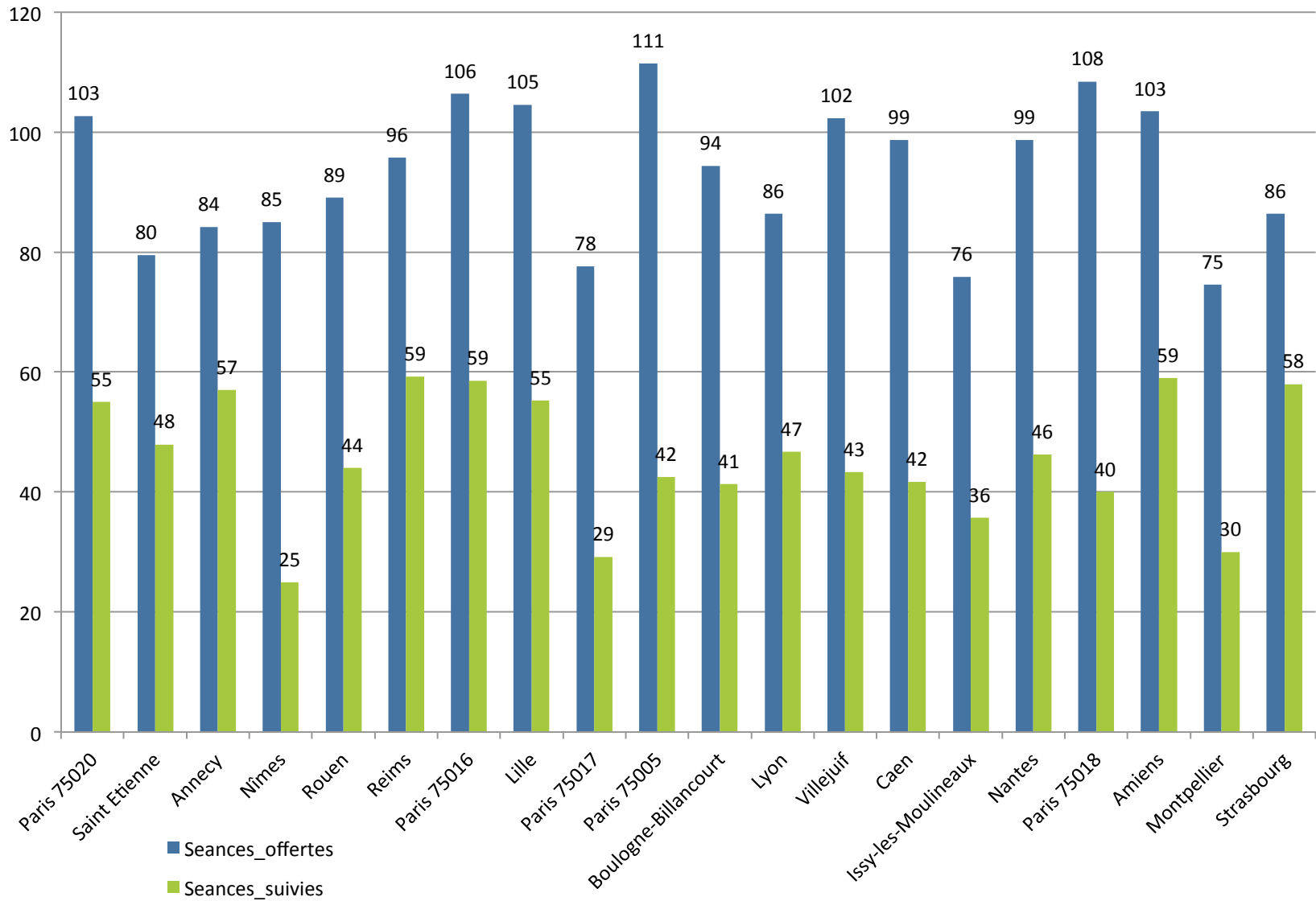
	Control N=354	Exercice N=352
Age	79.55 (2.8)	79.80(2.8)
Poids	65.8 (12.1)	66.1(12.2)
Chutes au cours 12 derniers mois	159 (44.9%)	137 (38.9%)
Prise de psychotropes	140 (39.5%)	149 (42.3%)
'Timed Get Up and Go' (sec)	12.39 (3.1)	12.38(2.875)
Temps moyen de marche sur 6m (sec)	7.46 (1.7)	7.44 (1.8)
Test de marche funambule (incapable)	83 (23.5%)	79 (22.4%)
Test de lever d'une chaise 5 fois sans les bras (sec)	15.55(4.6)	15.55(4.4)
Acuité visuelle (1/10th)	6.93 (2.2)	6.90 (2.1)
Sorties pour les courses (h/sem)	3.06(2.4)	2.78(2.3)
Temps de marche promenade (h/sem)	2.11(2.8)	1.89 (2.9)
Au moins une activité physique autre que la marche	135 (38.1%)	129 (36.6%)
Vit seule	230 (65.3%)	248 (70.9%)
Baccalauréat et plus	131 (38%)	151 (43.8%)

Participation aux ateliers dans le groupe intervention

- **94.9 ± 11.6** séances offertes en moyenne
- **58 femmes jamais** venues aux ateliers
- **38 femmes** abandons précoces (<5 séances)
- Parmi les 256 autres femmes:

	Nombre de séances suivies	Durée de participation (semaines)
100% Max	102	111
75% Q3	72.5	100
50% Median	57	84
25% Q1	35	66
0% Min	5	5
Moyenne	53.02	75.7

Participation par centre



Distribution du nombre des cycles suivis

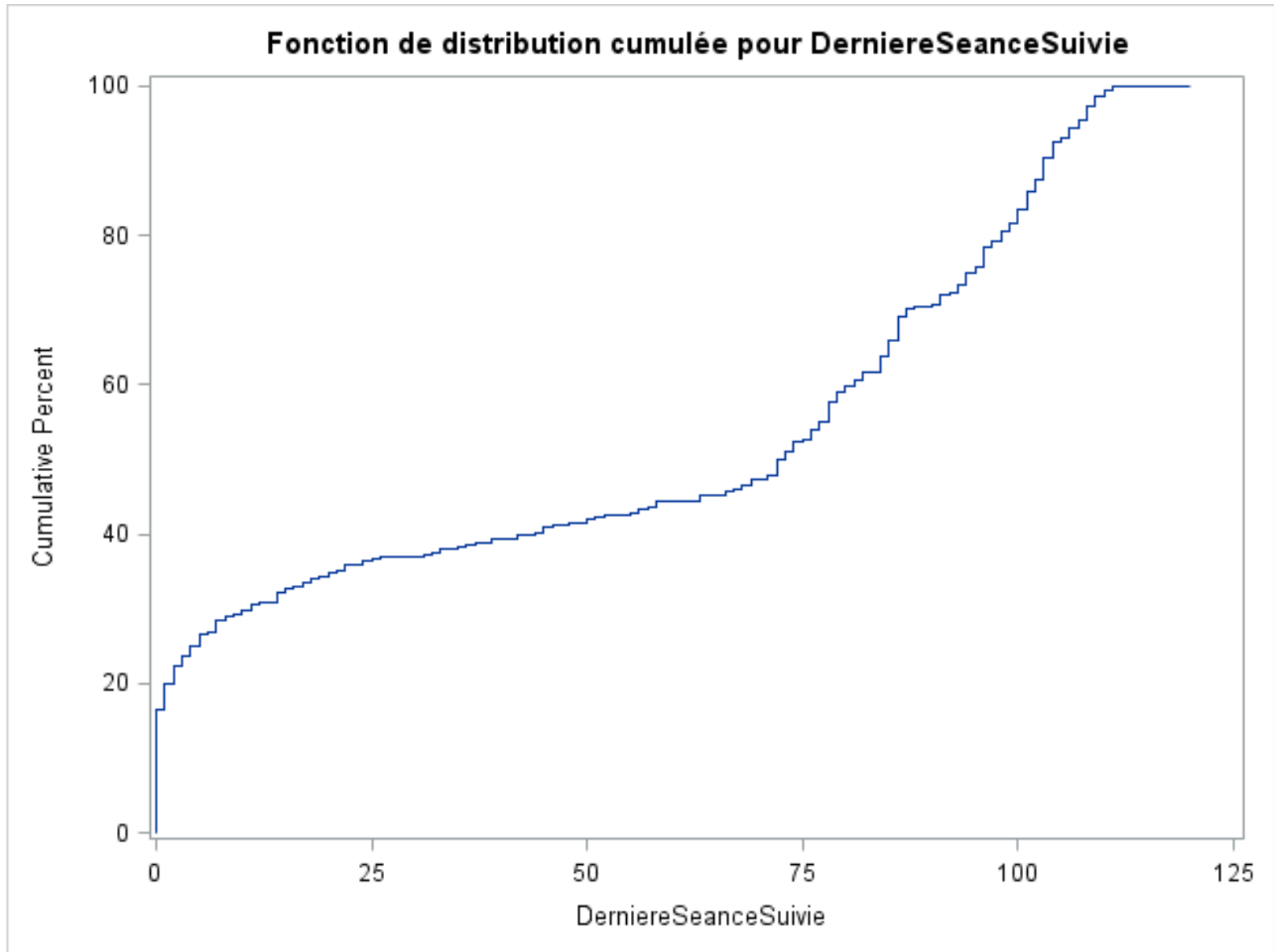
Cycles suivis	Durée de participation	Effectif
0	Pas venues	58
1	≤3 mois	51
2	3-6 mois	19
3	6-9 mois	8
4	9-12 mois	10
5	12-15 mois	10
6	15-18 mois	20
7	18-21 mois	49
8	>21 mois	127
	total	352

Parmi toutes les femmes qui ont commencé les ateliers:

~70% participaient encore à 1 an

~60% participaient encore à 18 mois

Dernière séance suivie



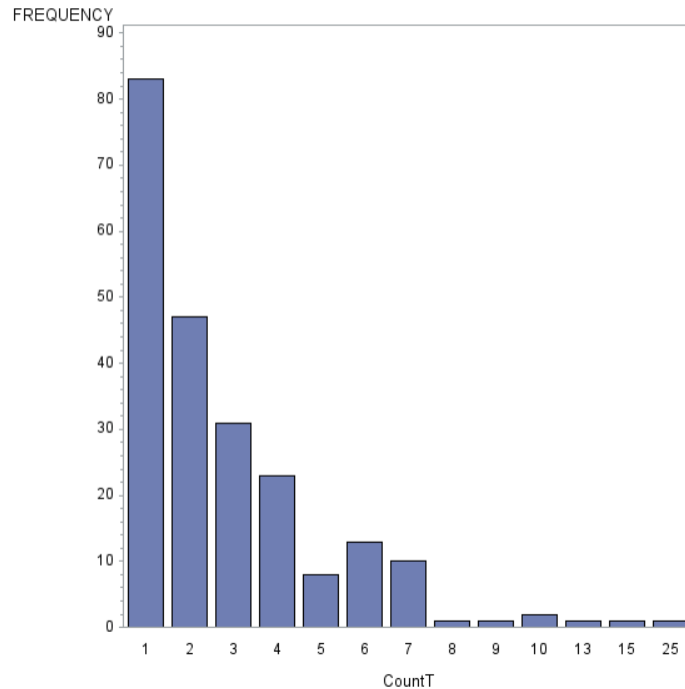
Suivi et incidence des différents types des chutes dans les 2 groupes

	Control	Exercice	Total
N	354	352	706
Temps de suivi moyen (SD)	1.99 (0.5)	1.92 (0.6)	1.95 (0.6)
Temps de suivi total	703.09	677.13	1380.22
Nombre de chutes totales (taux)	640 (0.92)	533 (0.79)	1173 (0.8)
Nombre de chutes traumatiques (taux)	397 (0.56)	305 (0.45)	702 (0.51)
Nombre de chutes avec blessures modérées (taux)	310 (0.44)	237 (0.35)	547 (0.40)
Nombre de chutes avec blessures graves (taux)	87 (0.12)	68 (0.10)	155 (0.11)
Nombre de chutes avec fractures (taux)	52 (0.07)	49 (0.07)	101 (0.07)
Nombre de chutes entraînant des soins (taux)	143 (0.20)	126 (0.19)	269 (0.19)
Nombre de chuteuses	222	208	430
Nombre de chuteuses avec trauma	189	170	359

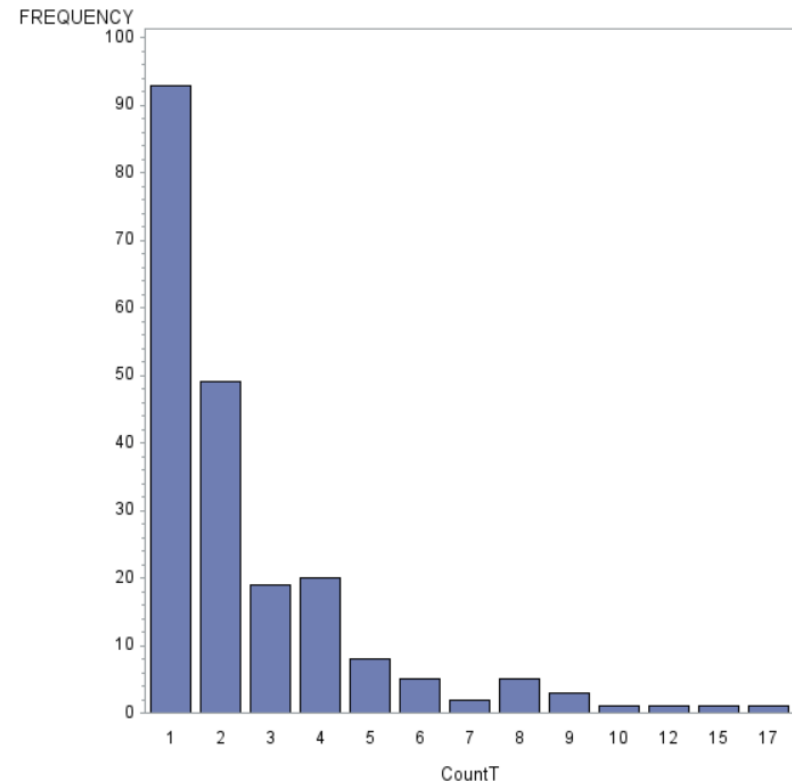
Distribution du nombre des chutes totales

Témoins

Bar chart T falls/groupe
gpe=1



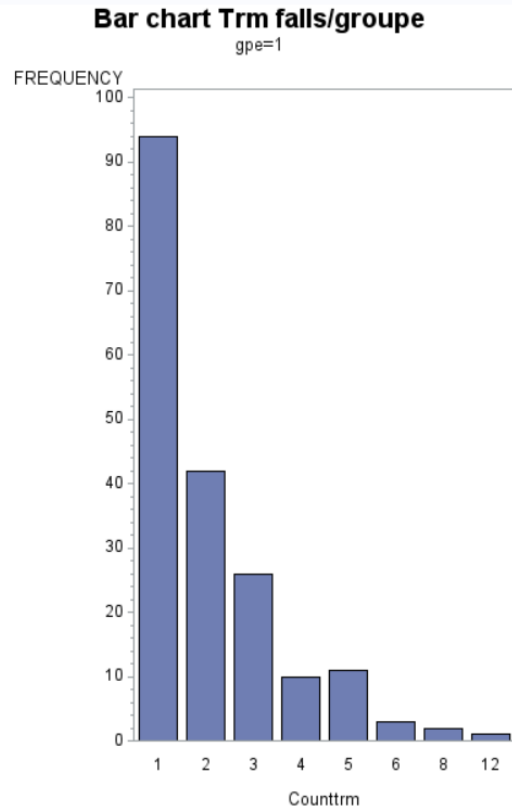
Bar chart T falls/groupe
gpe=2



Parmi les témoins chuteuses:
63% ont fait au moins 2 chutes
27% ont fait au moins 4 chutes

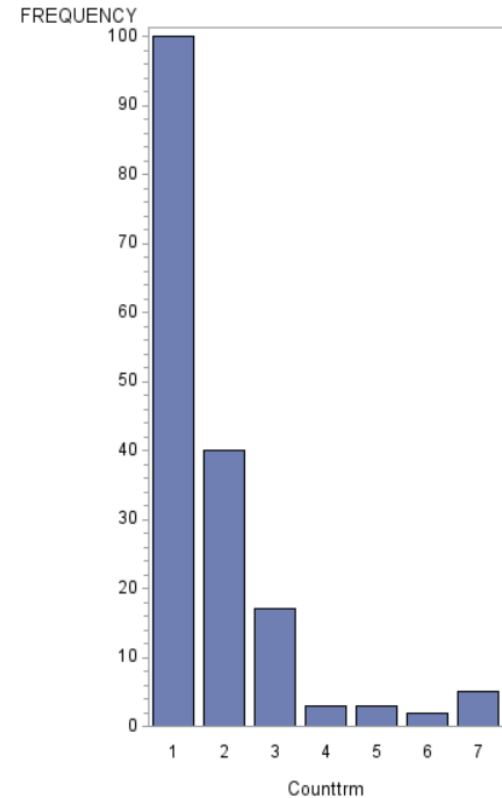
Distribution du nombre des chutes traumatiques

Témoin



Exercice

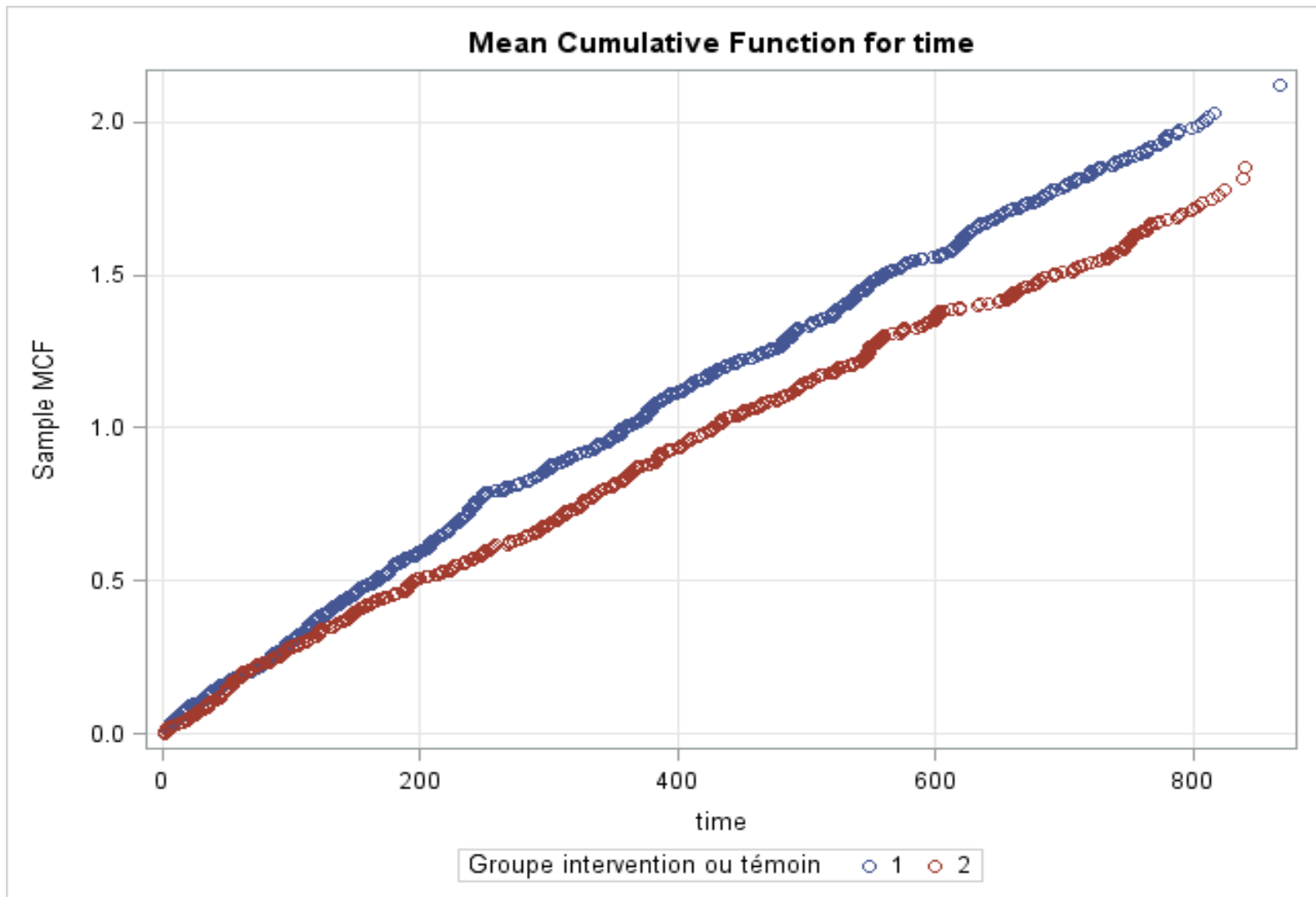
Bar chart Trm falls/groupe
gpe=2



Parmi les témoins qui ont fait au moins une chute traumatiques:

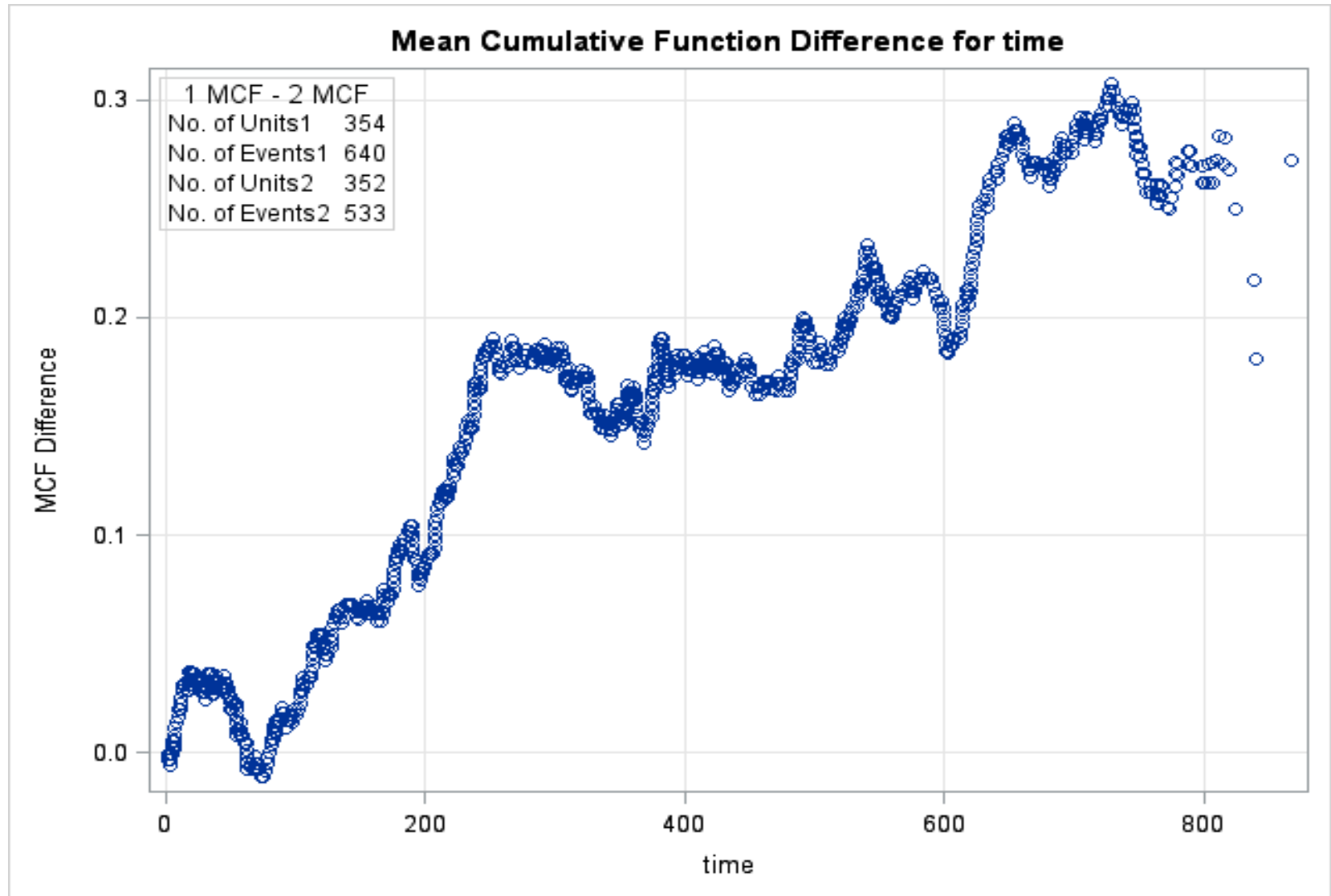
50% ont fait au moins 2 chutes traumatiques

Fonction moyenne cumulative moyenne: chutes totales

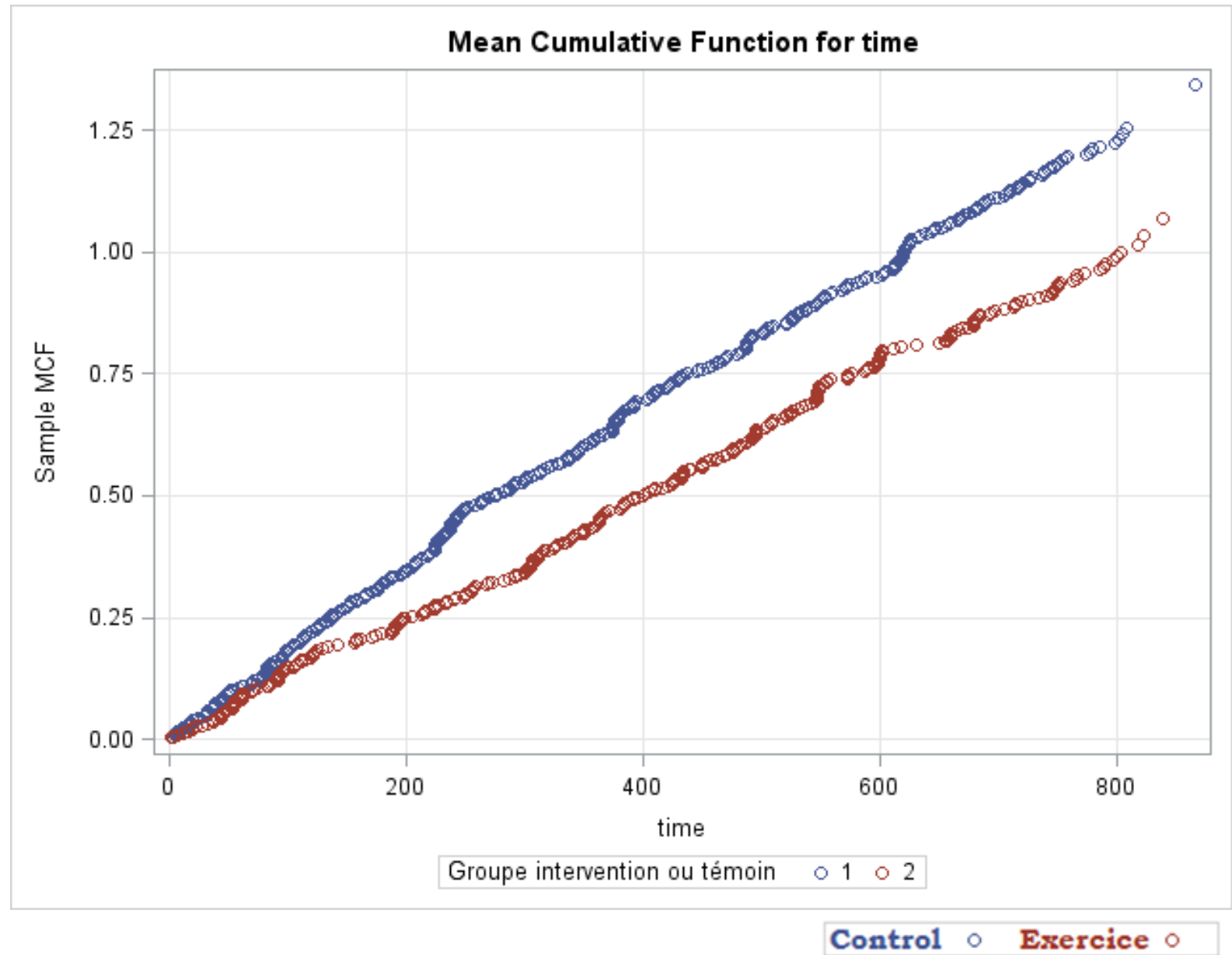


Control ○ **Exercice** ○

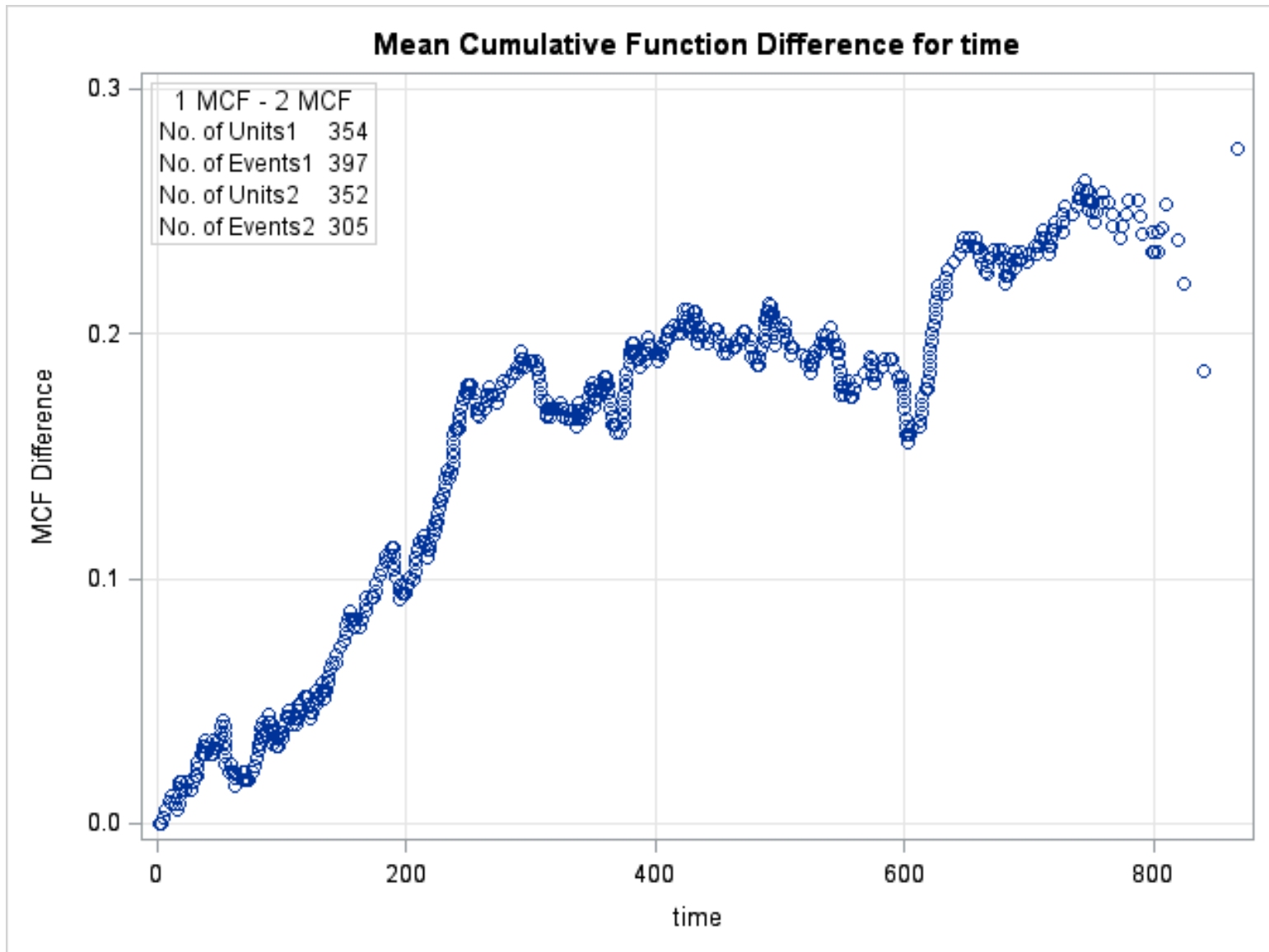
Différence de la fonction moyenne cumulative moyenne: chutes totales



Fonction moyenne cumulative moyenne: chutes traumatiques



Différence de la fonction moyenne cumulative moyenne: chutes traumatiques



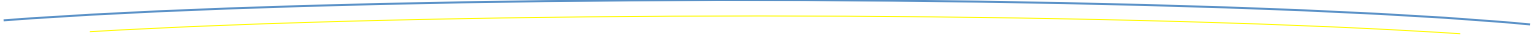
Effet de l'intervention selon le type et le lieu de la chute

	Control	Exercice	Rapport des taux (HR)
Chutes totales	640	533	0.88 (0.77 - 1.00)
Chutes traumatiques	397	305	0.81 (0.67 - 0.99)
Chutes graves	87	68	0.83 (0.60-1.16)

Effet de l'intervention selon le type et le lieu de la chute

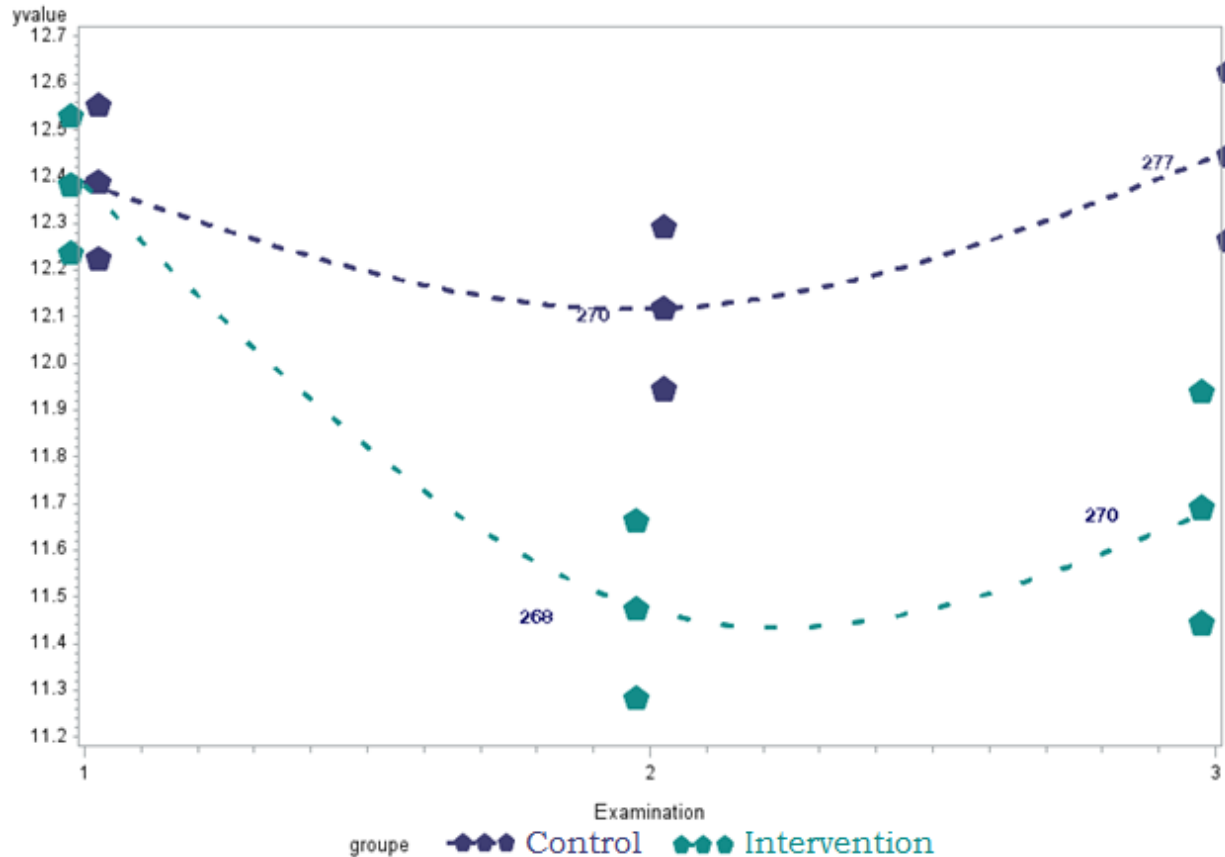
	Control	Exercice	Rapport des taux (HR)	HR ajusté
Chutes totales	640	533	0.88 (0.77-1.00)	0,86 (0,76-0,97)
A l'intérieur	329	294	0,93 (0,77-1,11)	0,91 (0,77-1,07)
A l'extérieur	306	227	0.80 (0.65-0.99)	0,78 (0,66-0,94)
Chutes traumatiques	397	305	0.81 (0.67-0.99)	0,82 (0,70-0,96)
A l'intérieur	192	162	0,87 (0,68-1,11)	0.85 (0.67 -1.04)
A l'extérieur	205	141	0.73 (0.58-0.93)	0,74 (0,59-0,93)
Chutes graves	87	68	0.83 (0.60-1.16)	0,83 (0,60-1,16)
A l'intérieur	37	37	1,03 (0,65-1,66)	1.10 (0.69 -1.75)
A l'extérieur	50	31	0.68 (0.42-1.08)	0,71 (0,44-1,13)

**Effet de l'intervention sur les scores
des tests d'équilibre. la qualité de
vie. et la peur de tomber**

Two decorative horizontal lines are positioned below the text. The top line is blue and the bottom line is yellow. Both lines are slightly curved, following the general shape of the text above them.

Timed Get up and go

Tps pour réaliser le timed get up and go



Différence à 1 an (C - I)

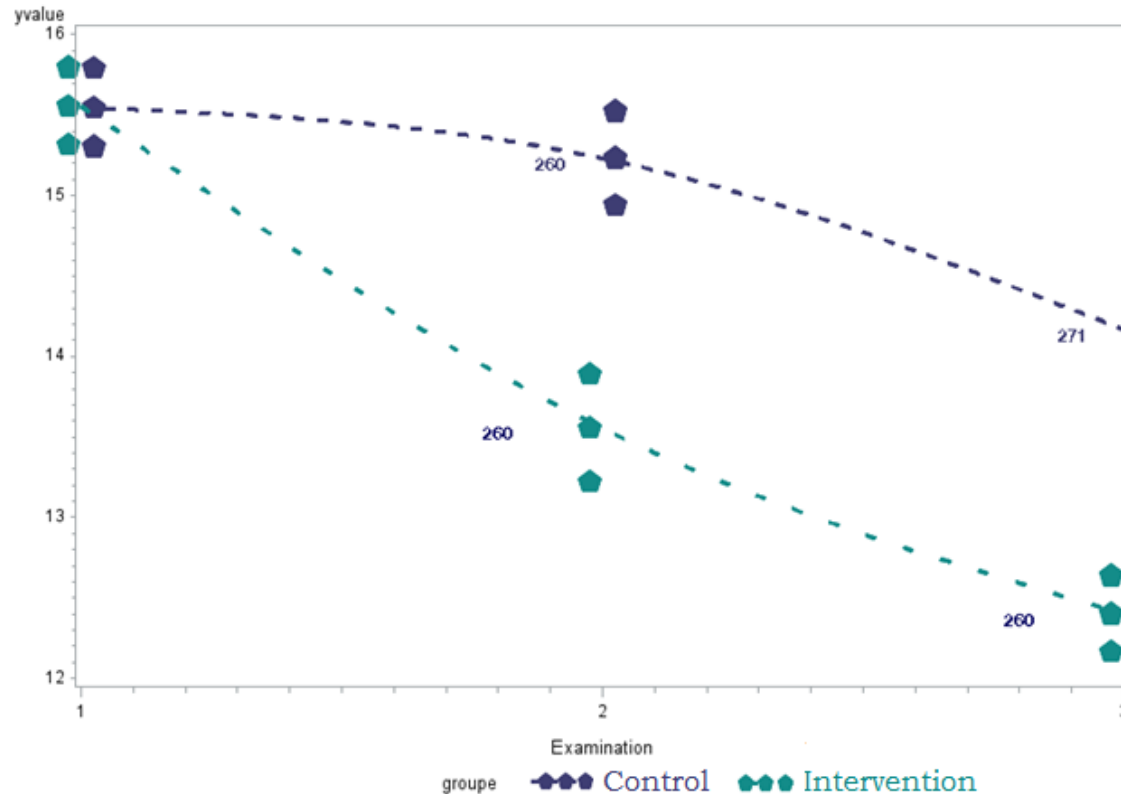
0.53
(0.06 - 1.01)

Différence à 2 ans (C - I)

0.68
(0.10 - 1.27)

Se lever 5 fois sans les bras

Temps mis pour se lever 5 fois sans les bras



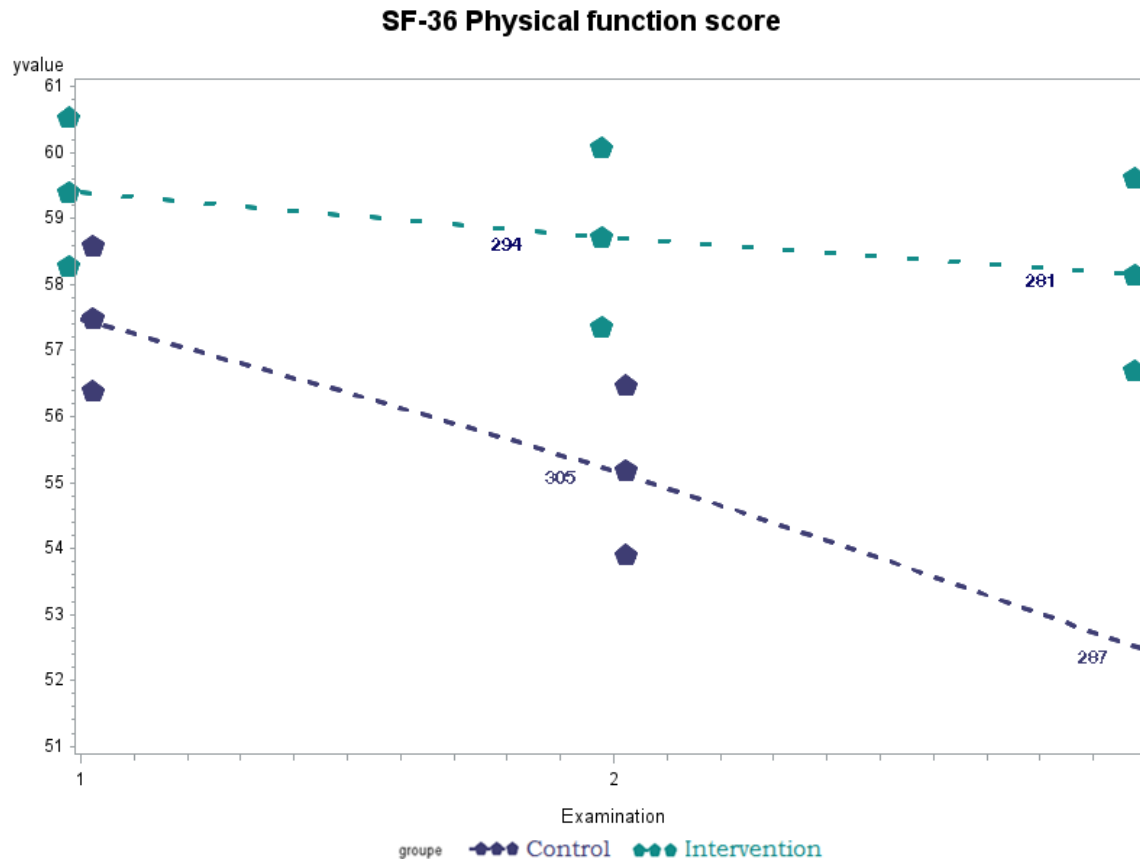
Différence à 1 an (C - I)

1.51
(0.67 - 2.35)

Différence à 2 ans (C - I)

1.70
(1.08 - 2.33)

Qualité de vie: Score des fonctions physiques



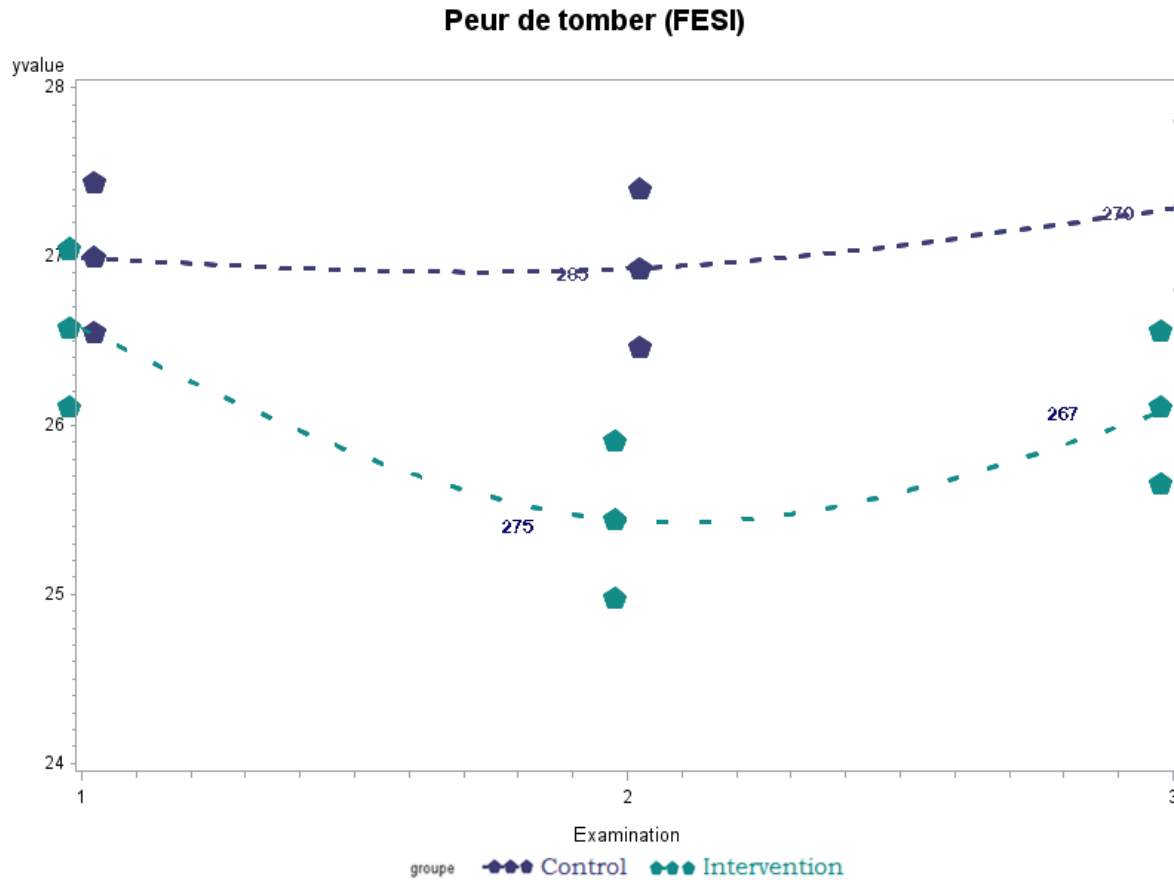
Différence à 1 an (C - I)

-3.90
(-7.51 - -0.30)

Différence à 2 ans (C - I)

-5.27
(-9.06 - -1.48)

Score de la peur de tomber



Différence à 1 an (C - I)

1.50
(0.23 - 2.76)

Différence à 2 ans (C - I)

1.12
(-0.19 - 2.41)