

Les chutes des seniors sous la loupe



Elisabeth Reinert, volontaire de l'étude, est fière de sa capacité à rester en équilibre sans support. ADX



PRÉVENTION Des programmes d'exercices sont analysés à Morges pour conserver musculature et équilibre des aînés.

ANNE DEVAUX
anne.devaux@lacote.ch

Une étude en physiothérapie baptisée «Swiss CHEF Trial» est actuellement développée dans le district de Morges. Initié en 2016 par la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO) Valais-Wallis, le projet a reçu le prix de la Fondation Lenards qui lui a octroyé 450 000 francs.

Anne-Gabrielle Mittaz, physiothérapeute et professeure à la HES-SO, fait partie des trois enseignants et chercheurs qui ont conçu cette étude. Cheffe de projet, elle affirme: «Cela coûte moins cher de redonner confiance à une personne qui est tombée plutôt que de la laisser tomber dans sa santé.»

Trouver le meilleur programme

Objectif de l'étude: comparer les bénéfices et contraintes de trois différents programmes d'exercices proposés à domicile à des personnes de 65 ans et plus. L'étude déterminera le meilleur programme en termes de prévention et d'amélioration de la qualité de vie.

Volontaires activement recherchés

Isabelle Le Franc, physio-

thérapeute en gériatrie au Centre universitaire de traitement et réadaptation (CUTR) Sylvana à Epalinges, est coordinatrice du programme pour le canton de Vaud. Elle reconnaît que rechercher et motiver des personnes qui répondent aux exigences de l'étude est difficile. Seulement six personnes ont accepté d'intégrer l'étude à Morges et dans ses environs.

Catherine Girardello, physiothérapeute impliquée dans l'étude constate «un manque de communication sur le terrain. Il faudrait que l'étude décolle à Morges car les progrès sont constatés quelle que soit la méthode utilisée et un grand nombre de personnes âgées pourraient entrer dans l'étude.»

Elle soutient qu'il faut savoir la présenter aux personnes qui en ont besoin. Cela ne leur coûte rien financièrement, car leur participation est prise en charge par leur assurance. L'étude exige un véritable engagement de la part des volontaires, notamment de la régularité. La fonte musculaire et les pertes d'équilibre sont les causes les plus fréquentes à l'origine des chutes des seniors. La régularité peut faire hésiter certaines personnes, mais les bénéfices physiques et psychologiques que les participants en retirent sont indéniables.

Mélanie Roggero, physiothérapeute à Morges, intervient pour les trois évaluations comprises dans l'étude. Tout en concédant le manque

de recul sur les résultats, elle confirme également l'efficacité des programmes sur la santé des personnes.

Un encadrement minutieux

L'étude se déroule sur douze mois. Elle est randomisée et contrôlée. Quand les personnes acceptent d'entrer dans le programme, elles ne savent pas du tout dans quel groupe elles iront, pour ne pas influencer le résultat. Et Catherine Girardello de souligner: «Dans les études randomisées, il y a toujours un groupe traité avec un placebo. Or dans le cas présent, les participants de chaque groupe y trouveront un bénéfice réel.»

Avant d'être tiré au sort pour entrer dans l'un ou l'autre programme d'exercices proposés, une évaluation initiale de la personne est réalisée. Deux des trois programmes se déroulent avec un accompagnement à domicile, tandis que le troisième est suivi par des contacts téléphoniques. Les physiothérapeutes sont spécialement formés pour le cadre de «Swiss CHEF Trial». Après six mois, une seconde évaluation est effectuée pour chaque volontaire. Après, ces derniers sont tous livrés à eux-mêmes et

doivent continuer à faire les exercices de façon autonome. Des supports visuels sont à leur disposition pour les aider. A la fin de l'année, une dernière évaluation constate la progression des uns et des autres.



Le journal de suivi

Isabelle Le Franc reçoit le journal individuel rempli par les candidats, chaque mois. Ils y consignent leur activité physique, le temps qu'ils y consacrent, le niveau de difficulté des exercices qu'ils exécutent, s'ils ont chuté ou pas. Toutes les données sont confidentielles. Le journal recouvre un intérêt très important pendant la seconde moitié du programme car il permet de constater l'assiduité des seniors. Le but ultime consiste à les motiver pour intégrer les exercices dans leur vie quotidienne, sans contrôle extérieur.

INFO

Contacts:

Isabelle Le Franc-Guégou, coordinatrice
Région Lausanne:
isabelle.guego@chuv.ch- 079 556 12 86
Catherine Girardello, physiothérapeute à
Morges: 021 801 41 35
www.swiss-chef-trial.ch

LES CONDITIONS POUR PARTICIPER À L'ÉTUDE

Les personnes qui ont chuté au moins une fois au cours des 12 derniers mois ou qui ont peur de chuter sont concernées par l'étude. Elles doivent être âgées de 65 ans et plus, vivre à leur domicile et être capables de s'y déplacer sans aide auxiliaire. La condition de mobilité autonome à l'intérieur du domicile n'exclut pas le besoin d'un soutien à l'extérieur. Il faut aussi maîtriser le français afin de suivre les instructions. Des déficiences visuelles ou cognitives graves ne sont pas compatibles avec les programmes d'exercices de l'étude. Le médecin traitant est toujours informé de l'acceptation de son patient d'intégrer l'étude. S'il est d'accord, il délivre une ordonnance de physiothérapie à domicile. Le risque de blessure est très faible lors de la pratique des exercices. Une chute ou un problème de santé en cours d'étude amènent une évaluation spécifique à l'issue de laquelle une interruption momentanée, voire définitive du programme sera décidée.



« Sans connaître
le programme suivi par
les participants, je vois
d'excellents résultats. »

MÉLANIE ROGGERO PHYSIOTHÉRAPEUTE À MORGES



«Tombée comme un sac de pommes de terre»

Elisabeth Reinert, qui fêtera ses 74 ans en été, est une figure bien connue des Morgiens qui fréquentaient la bibliothèque municipale lorsqu'elle y travaillait.

LES CHUTES Il y a deux ans, Elisabeth Reinert marchait sur le trottoir et son genou s'est dérobé. Une chute lente qui a causé plus de peur que de mal. Une autre fois, en se promenant au bord du lac, son pied a buté et elle est alors «partie en avant comme un sac de pommes de terre». Et la retraitée d'ajouter: «Je ne regardais pas ou je mettais les pieds et je ne levais pas assez les pieds en marchant... J'ai d'abord été vexée, mais surtout après que le genou a lâché, je reconnais avoir eu peur de chuter». Son médecin généraliste lui avait prescrit des séances de physiothérapie et c'est ainsi qu'elle a rencontré Catherine Girardello qui lui a parlé du programme.

LA MOTIVATION «Je suis assez paresseuse, heureusement que j'ai ce programme», reconnaît l'ancienne bibliothécaire. Elle avoue que le plus dur a été de s'exercer avec une régularité sans faille, condition nécessaire au succès: «J'en ai fait une habitude comme on se brosse les dents, 30 minutes par jour. Le plus difficile, c'est de s'y mettre, alors je repousse un peu mais une fois que j'ai commencé, la demi-

heure passe très vite».

Après une année dans le programme, elle n'a plus peur de tomber et affirme qu'elle continuera même après la fin de l'étude. «L'autre jour, je marchais avec mes sacs de courses, j'ai buté contre un pavé et j'ai commencé à tomber en avant. J'ai réussi à me rétablir, j'étais vraiment fière, sinon je serai tombée lourdement. Psychologiquement, c'est important de constater les résultats.»

LA PRUDENCE «Je me sens beaucoup plus sûre de moi, je n'ai plus aucune appréhension, mais je reste prudente, je ne vais pas me mettre à courir sur les pavés et m'écrouler», plaisante Elisabeth Reinert.

Après la chute liée à la défaillance de son genou, elle a constaté que le plus difficile était de prendre les escaliers et de manquer d'équilibre quand il y a du monde ainsi que la peur de se faire bousculer.

La retraitée estime que l'espace public n'est pas facile à gérer. Les sorties d'école sont des moments à éviter et, plus globalement, les trottinettes, les vélos et particulièrement les gens à roller représentent un danger. Elle ne sort pas du tout en cas de neige et de verglas.

«Je ne me sens pas vieille, mais je sais que je suis âgée et je l'assume complètement.»