

Marcher, une mécanique qui se dérègle avec l'âge

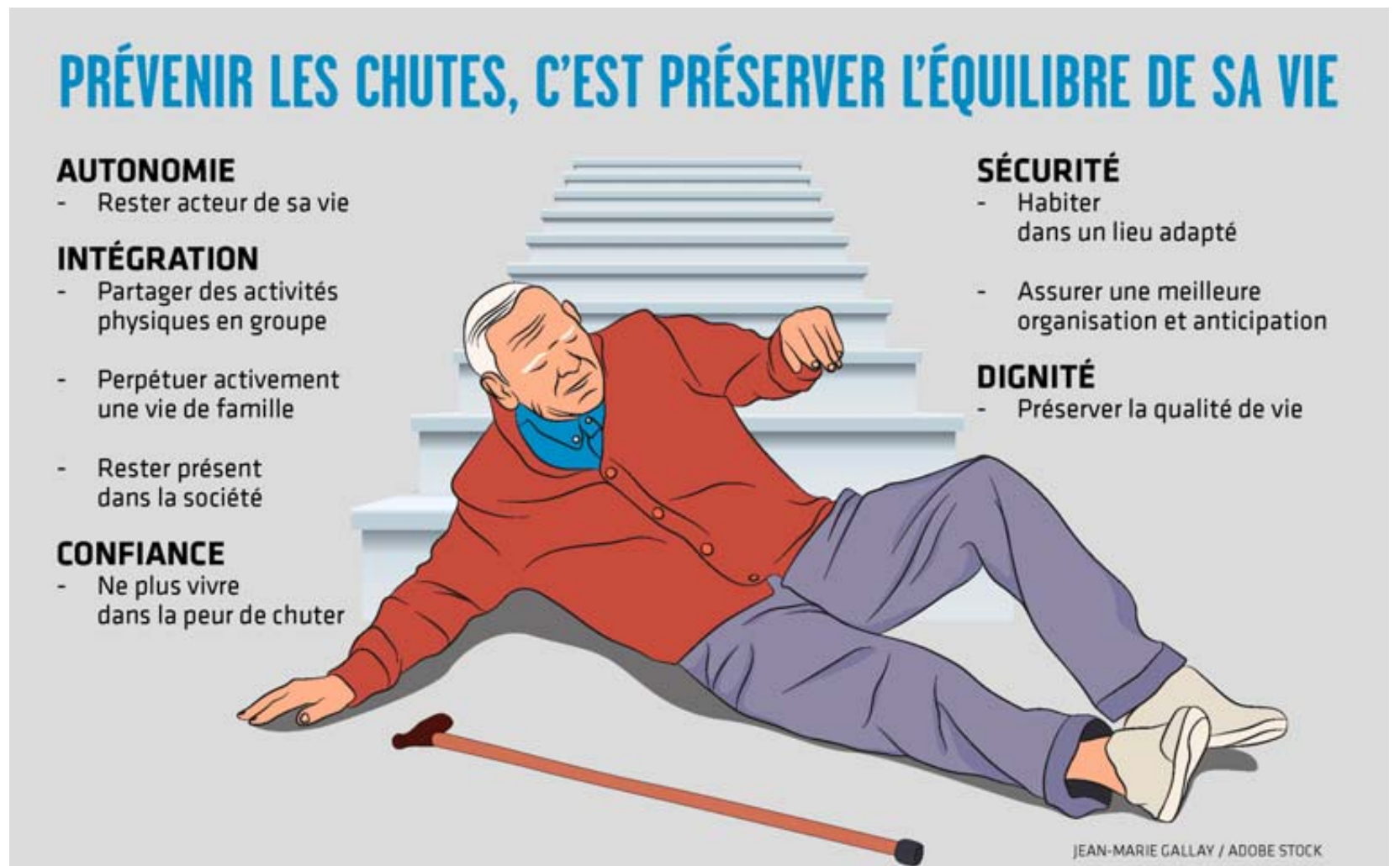
CHUTES En Suisse, une personne sur quatre de plus de 65 ans tombe chaque année. Un constat souvent méconnu, alors qu'il existe des gestes et moyens, simples et efficaces, de prévention à mettre en place.

PAR JOËLLE ANZEVUI

La marche est une activité inconsciente et automatique. Mais l'âge venant, elle requiert davantage d'attention. «La marche change», explique le Dr Martial Coutaz, Médecin chef de service Pôle Gériatrie MED au Centre Hospitalier du Valais Romand. «La longueur du pas et de l'enjambée diminue, les jambes s'écartent davantage et la stabilité latérale se dégrade. Une variation de seulement 1,7 cm dans la foulée suffit à doubler le risque de chute.» Avec le vieillissement, le système nerveux chargé de l'équilibre perd de son efficacité. Comme la vision ou l'audition, les capteurs du cerveau surveillant la position du corps et la qualité du sol sont moins performants. Ce qui était automatique devient un effort conscient. Pour mesurer cette fragilité, le gériatre pratique un test simple, le «stop walking when talking». Lorsqu'un patient âgé sort de la salle d'attente, il engage la conversation. Si le patient s'arrête pour répondre, le médecin peut en déduire un risque accru de chute dans les six mois. Ce signe montre en effet que le cerveau doit mobiliser beaucoup plus d'attention pour un geste - marcher - qui devrait aller de soi.

Effet pernicieux des médicaments

«Une chute est presque toujours multifactorielle», constate le gériatre. Les causes peuvent être intrinsèques: maladies neurodégénératives (troubles moteurs et cognitifs), déficits sensoriels (vue, audition), arthrose, troubles cardiaques, faiblesse musculaire. Mais aussi extrinsèques: tapis glissants, escaliers sombres, obstacles, aides à la marche inadaptées. Ou encore, situationnelles: se dépêcher, porter



«AVOIR CHUTÉ EST UN FACTEUR DE RISQUE DE RÉCIDIVE DE CHUTE.»

DR MARTIAL COUTAZ

une charge en descendant un escalier humide. Un facteur toutefois dans son discours, revient sans cesse: la médication. «C'est une catastrophe!» lâche le Dr. Martial Coutaz. «Somnifères, antidépresseurs, anxiolytiques ou même diurétiques en période estivale modifient l'équilibre et la vigilance. On ne doit pas traiter un octogénaire comme un trentenaire.» En Suisse, une

personne sur quatre de plus de 65 ans chute au moins une fois par an; après 85 ans, c'est une sur trois. «Dans mon service, sur environ 3000 patients âgés hospitalisés chaque année, 30 à 50 % des hospitalisations concernent des chutes». Il faut comprendre qu'avoir chuté est un facteur de risque de récurrence de chute, tout comme se sentir instable ou craindre de tomber. La peur réduit l'activité, accélère la perte musculaire et augmente encore le danger. «Les conséquences peuvent bouleverser des vies: une fracture du fémur entraîne 25 à 30 % de décès dans l'année, et pour les autres, 40 % ne rentreront plus chez eux.»

Il n'est jamais trop tard!

La prévention des chutes, selon le spécialiste, repose sur trois leviers: l'activité physique, l'adaptation de l'environnement et la révision

des traitements. «Marcher 150 minutes par semaine, c'est une base, mais il faut aussi renforcer ses jambes et travailler son équilibre. Le programme Otago propose des exercices simples à domicile: monter sur la pointe des pieds pour contracter les mollets, lever une jambe en arrière en s'appuyant sur une chaise, marcher en ligne comme un funambule en gardant une main posée pour la sécurité. Ces gestes répétés réduisent nettement le risque de chute.» L'habitat doit aussi être sécurisé. À 80 ans, il faut cinq fois plus de lumière qu'à 30 ans pour lire, rappelle le médecin. Des détails comme le choix des chaussures devient essentiel: une semelle fine aide à sentir le sol, une tige montante stabilise la cheville, où se trouvent de nombreux récepteurs de l'équilibre. Enfin, la révision régulière des ordonnances est indispensable. «Beaucoup de chutes pourraient être évitées si l'on osait réduire les doses ou arrêter certains traitements. Pour le gériatre, il n'y a jamais de cause perdue, même après 90 ans. «Des exercices simples restent utiles et protecteurs. Prévenir, c'est éviter l'accident, mais surtout préserver ce qui compte le plus: l'autonomie, la confiance, l'intégration et la dignité.»

CONSEILS

«Pour gagner 2 minutes, on perd 6 semaines!»

Avec **Françoise Bruchez**, monitrice de sport esa et ambassadrice d'«Équilibre en marche».

En quoi consiste ce programme?

Ce programme de prévention des chutes, initié par le Bureau de Prévention des Accidents (BPA), s'adresse à un large panel de personnes, rencontrant des problèmes d'équilibre: des jeunes seniors encore dynamiques aux personnes plus âgées. Les cours présentés sur le site sont adaptés à chacun, y compris aux personnes en chaise roulante, avec un rollator ou des cannes. Le principe repose sur 30 minutes d'entraînement ciblé sur trois volets: le renforcement musculaire, l'équilibre statique, et

l'équilibre dynamique. Une routine à répéter 3 fois par semaine pour améliorer ses réflexes et sa stabilité. Ces cours garantissent un contenu complet incluant aussi l'apprentissage pour se relever du sol et un suivi régulier des progrès. On peut également atteindre ces objectifs près de chez soi, dans le cadre d'autres activités (marche, aquagym, etc.) ou avec différents partenaires validés par le BPA, comme Pro Senectute.

Qu'est-ce qui permet encore d'agir sur la probabilité de chuter?

Prenons un exemple fictif. Je descends vite à la buanderie avec ma corbeille. Les deux mains prises,

j'oublie d'allumer la lampe. L'escalier est encombré par un carton de papiers à évacuer, je porte des sandales, je m'encoule... et je tombe. Résultat: hospitalisation, perte d'autonomie, besoin d'aide à domicile. Ce scénario illustre le fait qu'on peut aussi agir sur différents paramètres de son environnement direct pour diminuer le risque de chuter. Eclairage automatique, tapis fixés, main courante, marches clairement signalées par des adhésifs de couleur, autant de détails qui font la différence. Anticiper ses gestes, prendre son temps, vérifier régulièrement sa vue et son audition, porter des chaussures adaptées sont des mesures simples et efficaces. ●

Infos: equilibre-en-marche.ch

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

