



Cette peur de tomber qui fait chuter nos aînés

La seule crainte de tomber diminue de manière significative les performances des personnes âgées en cours de réadaptation, révèle une étude lausannoise.



PAR ANTON VOS

ILLUSTRATIONS ILANA AHARON

La crainte de la chute, même si celle-ci ne s'est encore jamais concrétisée, est un indicateur indépendant qui permet de prédire les résultats d'un traitement visant à remettre sur pied un patient âgé. C'est en tout cas le résultat auquel est arrivée récemment une étude multidisciplinaire menée par le docteur Christophe Büla, du Service de gériatrie et de réadaptation gériatrique du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), en collaboration avec la psychologue Chantal Piot-Ziegler, de l'Université de Lausanne, et Kamiar Aminian, chercheur au Laboratoire de mesure et d'analyse du mouvement à l'EPFL.

«Quelques études épidémiologiques ont montré avant nous que les personnes craignant de chuter modifient, consciemment ou non, leur comportement de manière à diminuer leur mobilité ou certaines activités physiques, précise Christophe Büla.

On imagine alors que les patients entrent dans un cercle vicieux. En bougeant moins, ils subissent un déconditionnement musculaire qui fragilise leur équilibre et augmente les risques de chute et/ou de perte d'indépendance (entrée en institution). Pour approfondir notre compréhension du lien entre la peur de tomber et les performances mesurables, nous avons réalisé une étude prospective et suivi durant huit semaines 149 patients de plus de 65 ans.» Les chercheurs ont évalué les performances physiques des patients –

divisés en deux groupes, ceux craignant de tomber et les autres –, mais aussi leur capacité à accomplir des tâches domestiques quotidiennes comme se lever, se laver, s'habiller, etc. Les tests de mobilité ont montré une différence nette entre les personnes craignant la chute et les autres, les premières ayant des performances nettement inférieures aux secondes en fin de réadaptation. Ces résultats suggèrent que, indépendamment de la performance du patient au moment de son admission, la peur de la chute influence ses progrès et prétérite les résultats de la réadaptation.

«Pour éviter que les individus craintifs ne (re)chutent pour de bon, notre étude renforce l'idée qu'il faut tenir compte de cette peur lors de la prise en charge des personnes âgées, souligne Christophe Büla. Il ne faut pas seulement se concentrer sur la réadaptation physique, mais aussi psychologique.»

Un problème sérieux

Le problème de la chute est sérieux. En Suisse, une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et vivant à domicile est victime d'une chute chaque année. Au-delà de 80 ans, cette proportion se monte à 50%. Les conséquences sont loin d'être négligeables puisque cela se traduit par une dizaine de milliers de fractures de la hanche par année, même si seulement entre 1 et 2% des chutes mènent à cette extrémité (la majorité ne provoque que des lésions mineures). Le coût annuel engendré par ces accidents s'élève à 760 millions de francs (en 2000). Il pourrait bien atteindre le milliard de francs par an en 2020, si l'on se réfère aux estimations sur le vieillissement démographique. Du point de vue individuel, la victime développe une peur de rechuter et restreint volontairement son activité physique. Le risque de placement en institution est alors multiplié par trois ou quatre pour cette raison, mais aussi à cause de l'inquiétude suscitée chez l'entourage de la personne âgée. ■

