

## VIEILLISSEMENT

Plus d'équilibre  
pour moins de  
chutes

Les accidents de la vie courante restent une cause importante de décès en France. Les personnes âgées, plus fragiles, en sont les premières victimes, notamment suite à une chute. Pourtant des solutions existent pour réduire ce risque et les traumatismes qui en découlent.

### Chutes, blessures, intoxications et autres accidents domestiques se produisent quotidiennement en France.

À la maison, dans le jardin, sur le terrain de sport ou dans la cour de récréation, dix à douze millions d'accidents de la vie courante sont ainsi recensés en France chaque année selon la Direction générale de la santé. Ils sont généralement sans gravité, mais pas toujours. Ils occasionnent en effet près de cinq millions de recours aux urgences, un demi-million d'hospitalisations et plus de 20 000 morts par an. Ainsi, en 2012, 21 470 Français sont décédés des suites

de tels accidents selon une récente étude de Santé publique France réalisée par Linda Lasbeur et Bertrand Thélot, épidémiologistes. Ce qui représente tout de même 3,8 % du total de la mortalité, toutes causes confondues, cette année-là. Cette étude s'est intéressée à caractériser plus précisément ces accidents de la vie courante. « Nous avons utilisé les données du Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès (CépiDc) de l'Inserm au Kremlin-Bicêtre », précise Linda Lasbeur. Résul-

« Le taux de mortalité a baissé en moyenne de 2,2 % par an tous âges confondus »

tat : les chutes représentent la première cause de mortalité par accidents de la vie courante avec un taux de 12 décès par an pour 100 000 habitants. Viennent ensuite les suffocations (3,8/100 000), les intoxications (2,8/100 000), notamment médicamenteuses (66 %) et causées par l'alcool (20 %), les noyades (1,4/100 000) et les accidents causés par le feu (0,6/100 000). Toutefois ces chiffres cachent certaines disparités. « Nous avons observé une surmortalité masculine tous types d'accidents confondus », continue

l'épidémiologiste. Le taux de mortalité est en effet de 37/100 000 pour les hommes contre 21/100 000 pour les femmes. La raison ? À tout âge, les hommes auraient tendance à prendre plus de risques que les femmes.



© SP/Phéa

### Les seniors en première ligne

Mais bonne nouvelle : « Le taux de mortalité a baissé en moyenne de 2,2 % par an tous âges confondus entre 2000 et 2012, se réjouit Linda Lasbeur. Ce recul est particulièrement prononcé chez les enfants de moins de quinze ans avec une diminution de 5,4 % par an. » Malgré cette baisse significative, les accidents de la vie courante restent toujours la première cause de mortalité de l'enfant. En 2012, ils sont la cause de 221 décès, souvent par suffocation pour les plus petits et par noyade pour les plus grands. « La majorité d'entre eux pourrait être évitée par de la prévention, un comportement adéquat des adultes et des réglementations », soutient la chercheuse.

L. Lasbeur et al. *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire*, 10 janvier 2017 ; 1 : 2-12

F. El-Khoury et al. *BMJ*, 22 juillet 2015 ; 351 : h3830

Cependant la population la plus touchée par les accidents de la vie courante, tout particulièrement par les chutes, est celle des personnes âgées : 69 % de l'ensemble des décès et 85 % des décès par chute concernent les sujets de 75 ans et plus. Et lorsque ces chutes ne sont pas fatales, elles sont souvent associées à des traumatismes physiques graves (fractures, commotions, blessures) et à des séquelles psychologiques avec de lourdes conséquences sur leur état de santé et leur autonomie. Les prévenir est donc un enjeu important de santé publique. Des programmes de prévention ont donc été mis en place en collaboration avec Santé publique France. Ils reposent principalement sur l'aménagement du domicile pour éviter les chutes. L'Agence nationale de l'habitat (Anah) accorde d'ailleurs des subventions sous certaines conditions, notamment aux personnes aux revenus modestes.

### L'activité physique, clé de la prévention

D'autres solutions existent également. « Des exercices physiques qui comprennent un entraînement spécifique de l'équilibre permettent de réduire le risque de chute de la personne âgée », rassure **Patricia Dargent-Molina**, épidémiologiste

au Centre de recherche épidémiologie et statistique Sorbonne Paris Cité (CRESS). C'est en effet le principal résultat de l'étude Ossébo. Supervisée par la chercheuse et Bernard Cassou, gériatre à l'Hôpital Sainte-Périne de Paris, Ossébo avait pour objectif d'évaluer l'impact d'un programme d'exercices physiques de deux ans sur le nombre et la gravité des chutes de personnes âgées qui habitent toujours leur domicile. En 2012, 706 femmes de plus de 75 ans à risque modéré de chutes ont donc été recrutées dans seize villes françaises. Elles ont ensuite été réparties en un groupe témoin et un groupe d'intervention dans lequel les seniors devaient effectuer des exercices qui stimulent l'équilibre statique et dynamique : se tenir sur un pied, se déplacer en évitant des obstacles, marcher en rattrapant un ballon au vol... Des exercices réalisés en petits groupes lors de séance hebdomadaire et, dans la mesure du possible, à domicile. « Ce programme a été conçu et mis en place par Siel Bleu », précise Patricia Dargent-Molina, un groupe associatif qui cherche à améliorer l'autonomie et la

qualité de vie des personnes fragiles. Les membres ont accepté de nous aider en partageant leur réseau et leur expérience en matière d'activités physiques adaptées (APA) avec des personnes âgées. » Les séances d'exercices étaient en effet supervisées par des professionnels de Siel Bleu formés en APA, ces méthodes qui permettent aux personnes aux capacités physiques limitées, par exemple à cause d'une maladie ou d'un handicap, de réaliser des

« Nous avons observé une réduction de près de 20 % du taux de blessure consécutive à une chute »

activités qui améliorent leur santé et leur bien-être.

Deux ans plus tard, les résultats sont là. « Nous avons observé une réduction de près de 20 % du taux de blessure consécutive à une chute chez les femmes qui ont suivi le programme d'exercices, s'enthousiasme la chercheuse. Celles-ci ont également

meilleures performances aux tests cliniques et affirment se sentir mieux physiquement. » Et leur confiance en soi remonte, éloignant ainsi la peur de tomber. Par ailleurs, associer ce travail de l'équilibre à des exercices d'endurance et de renforcement musculaire des membres, comme la marche nordique, est conseillé. « Ils permettent de mobiliser de la force en cas de déséquilibre et de maintenir dans le temps les capacités physiques fonctionnelles indispensables pour rester autonome : s'asseoir et se relever d'une chaise, monter un escalier... », explique Patricia Dargent-Molina. Les chutes chez le sujet âgé vivant à domicile ne sont donc pas inéluctables. Reste maintenant à diffuser ces résultats pour en faire bénéficier le plus grand nombre. Et à déterminer quels programmes d'exercices pourraient être efficaces pour les personnes âgées les plus fragiles, notamment celles qui vivent en institution. La chercheuse a déjà son idée : « Il faudra probablement associer activités physiques et cognitives. » Pour se sentir mieux dans sa tête, dans son corps et ainsi garder l'équilibre.

**Simon Pierrefixe**

**Patricia Dargent-Molina** : unité 1153 Inserm/Université Paris-Descartes – Centre de recherche épidémiologie et statistique Sorbonne Paris Cité (CRESS)



➡ Séance d'exercices dispensée par l'association Siel Bleu et destinée aux seniors dans le but d'améliorer leur équilibre.