

Avant-propos

Au cours du xx^e siècle, nos sociétés ont connu un allongement de l'espérance de vie qui représente une victoire sans précédent pour l'humanité. Cependant, le vieillissement des populations pose la question de la qualité de vie au cours des années gagnées quand on sait qu'avec l'avancée en âge, chaque individu peut être exposé à des déficiences sensorielles, motrices et cognitives ainsi qu'à des pathologies chroniques. Une des résultantes de l'altération de l'état de santé est la fragilité définie par une diminution des capacités physiologiques de réserve qui altère les mécanismes d'adaptation au stress et s'associe à un risque augmenté de chute. Or les conséquences de la chute de la personne âgée vont au-delà des traumatismes physiques, car elles peuvent conduire à une perte d'autonomie, voire une entrée en institution.

Dans le cadre du plan national « Bien vieillir », le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports souhaite définir une stratégie nationale d'action avec l'optimisation des programmes d'exercices physiques visant à prévenir les chutes chez les personnes âgées. Pour ce faire, il souhaitait s'assurer au préalable de la pertinence et de l'efficacité des programmes d'activité physique au regard des résultats déjà obtenus au plan international.

Le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports a sollicité l'Inserm pour la réalisation d'une expertise collective dans le but de disposer d'un bilan des connaissances scientifiques sur la contribution de la pratique d'une activité physique à la prévention des chutes chez les personnes âgées.

Pour répondre à cette demande, l'Inserm a réuni un groupe pluridisciplinaire d'experts compétents dans le champ de l'épidémiologie, l'épidémiologie clinique, la médecine physique et de réadaptation, la gérontologie et la gériatrie, la psychosociologie, la neurobiologie et l'économie de la santé.

À partir des recherches bibliographiques dans les bases de données françaises et internationales³, l'Inserm a constitué un fonds documentaire de 1 570 références qui ont été soumises à l'analyse critique du groupe d'experts.

Le groupe d'experts a structuré sa réflexion sur les points suivants :

- approches épidémiologique et clinique des chutes accidentelles des personnes âgées : état des lieux, conséquences physiques, fonctionnelles et psychologiques ;

3. Cairn, Cochrane, Medline, Pascal, PsycInfo, Scopus, Web of Science

- facteurs de risque : facteurs démographiques, facteurs socioéconomiques, facteurs liés à l'état de santé et au parcours de vie ;
- tests d'évaluation des risques ;
- programmes de prévention : identification des différentes formes d'exercice physique pouvant contribuer à la prévention des chutes chez les personnes âgées et leur déclinaison selon l'état de santé ; évaluation des programmes d'activité physique ou sportive de prévention des chutes qui ont déjà fait l'objet d'une validation ;
- stratégies développées pour faire adhérer les personnes âgées, notamment les plus vulnérables/fragiles aux programmes d'activité physique et sportive ;
- approche économique : coûts des chutes (coûts des soins, coûts de la dépendance qui en résulte...), coûts des programmes de prévention.

L'analyse de la littérature scientifique a été complétée par l'audition de trois personnalités qui ont présenté et rédigé une communication sur les thèmes suivants :

- Vieillesse de la population, espérances de vie et espérances de santé : un cadrage démographique ;
- Personne âgée : quelles représentations sociales ? Hier et aujourd'hui ;
- Évaluation de l'apport d'un programme d'activité physique et de séances éducatives dans la prévention des chutes.

Le groupe d'experts a également auditionné plusieurs représentants des associations d'activité physique et sportive.

À l'issue de leur analyse, les experts ont proposé une synthèse des connaissances scientifiques sur le sujet et ont élaboré des recommandations d'action et de recherche pour prévenir les chutes chez les personnes âgées et prendre en charge les sujets chuteurs.