Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée

Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses

Band: 6 (2014)

Heft: 1: Les soins médicaux : quels modèles d'avenir pour les EMS?

Artikel: Une alimentation saine, suffisamment de vitamine D et beaucoup de mouvement : "On diminue ainsi le risque de chute"

Autor: Metzger-Breitenfellner, Renate / Kressig, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-813725

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une alimentation saine, suffisamment de vitamine D et beaucoup de mouvement:

«On diminue ainsi le risque de chute»

Un tiers des personnes de plus de 65 ans chute une fois dans l'année. Les personnes concernées perdent en mobilité et finissent à l'hôpital ou en EMS. On ne doit pas en arriver là, estime le gériatre Reto Kressig. Il plaide pour une bonne alimentation et la pratique de la rythmique.

Propos recueillis par Renate Metzger-Breitenfellner

Reto Kressig, pourquoi les personnes âgées tombent-elles si souvent?

Reto Kressig – Cela tient en partie à l'état de santé individuel des personnes: faiblesse musculaire ou cachexie, troubles de la marche ou de l'équilibre, déficits visuels et auditifs ou encore diminution des capacités cognitives et psychiques. Les aides à la marche en lien avec des capacités de coordination amoindries peuvent également présenter un risque de chute. En revanche, je suis plus sceptique quant à l'incidence des facteurs environnementaux, tels que les tapis de sol, les seuils de porte ou l'éclairage insuffisant. Aucune des études réalisées à ce jour sur l'environnement des personnes âgées n'a pu prouver des réductions significatives des risques de chutes grâce à des interventions architecturales.

Reto W. Kressig est professeur et médecin-chef pour la gériatrie à la faculté de médecine de l'Université de Bâle. Jusqu'en 2006, il exerçait au sein du Département de réhabilitation et gériatrie des Hôpitaux Universitaires de Genève, où il avait déjà contribué à développer un programme de réhabilitation de la mobilité et de l'équilibre (MOBEQ), intégrant notamment l'Institut Jaques-Dalcroze.

Il est fréquent que les personnes qui ont chuté une fois, chutent à nouveau. Comment expliquer ce phénomène?

Une marche sûre résulte de l'interaction entre des fonctions organiques et des facteurs les plus divers. Il y a chute lorsque l'un de ces facteurs est perturbé et que le corps n'arrive plus à compenser la perturbation. Une chute est ainsi un symptôme non spécifique indiquant que quelque chose ne fonctionne pas dans le corps.

Peut-on reconnaître le risque de chute? Y a-t-il des signaux d'alerte?

Oui. Les troubles de la mobilité peuvent être assez facilement décelés grâce au test Timed Up & Go. Le test indique le nombre de secondes nécessaires à une personne pour se lever d'une chaise, marcher trois mètres, faire demi-tour, revenir et se rasseoir sur la chaise. Entre 14 et 20 secondes, on estime que la mobilité est légèrement diminuée, au-delà de 20 secondes qu'elle est réduite. Des analyses quantitatives de l'équilibre et de la marche permettent de constater les irrégularités dans la démarche. Plus la démarche est irrégulière, plus le risque de chute est élevé. Aussi les moindres variations dans la suite des pas – par exemple un écart de 1,7 centimètre entre deux pas – peut doubler le risque de chute.

«Plus la démarche est irrégulière, plus le risque de chute est élevé.»

Entre 30 et 80 ans, la masse musculaire de l'individu diminue de 30 %. N'y a-t-il donc rien à faire contre cette perte musculaire?

Des exercices multi-tâches en musique faisant appel aux capacités cognitives et motrices: un atelier mémoire Jaques-Dalcroze pour personnes âgées à Bâle. Photo: Martin Töngi

Si. Un entraînement musculaire ciblé combiné à des exercices de l'équilibre peut contrecarrer efficacement la perte musculaire et diminuer considérablement le risque de chute. A cela s'ajoute une bonne alimentation – le corps a besoin de protéines et de vitamines D. Grâce à une substitution optimale en vitamine D – 800 à 1000 unités par jour – le taux de chutes peut être ramené de 50%.

Tout le monde sait maintenant que l'exercice est bon pour la santé. Pourtant, les gens ne bougent pas. Pourquoi?

Parce que ça ne les intéresse pas ou qu'ils pensent en faire déjà assez. Or, il est prouvé que la moitié des personnes âgées ne bougent que trois heures et demie par semaine. C'est très peu si l'on songe à tout ce que l'on définit comme mouvement.

«Nous devons motiver les gens à bouger davantage.»

Quelles sont les mesures qui permettent de lutter contre ce manque d'exercice?

Nous devons motiver les gens à bouger davantage et éveiller leur intérêt à faire de l'exercice. Les interventions les plus efficaces sont celles qui activent simultanément le mouvement, la coordination et l'attention et >>

Deux nouvelles publications sur la prévention des chutes

Les chutes sont fréquentes en EMS. Pour les personnes qui en sont victimes, elles ont des conséquences graves sur leur état de santé. Pour l'entourage, elles représentent également une charge supplémentaire. Dès lors, les mesures servant à minimiser les chutes et leurs incidences font partie des principaux critères de qualité d'une institution.

Le Bureau de prévention des accidents (bpa) a élaboré, en étroite collaboration avec le Domaine spécialisé personnes âgées de Curaviva Suisse, deux nouvelles publications sur la prévention des chutes, axées sur la pratique professionnelle. Les publications sont parues en français et en allemand à l'automne 2013.

- «La prévention des chutes dans les EMS. Guide pratique comportant un outil d'analyse et des informations spécialisées»: cette publication s'adresse aux dirigeants des EMS ainsi qu'à leurs responsables des pratiques professionnelles et de la qualité. Au moyen de l'instrument d'analyse et des informations spécialisées disponibles relatives aux critères de qualité, les responsables peuvent vérifier et optimiser les mesures de prévention des chutes mises en place dans leur établissement ou en introduire de nouvelles. Le document facilite la conception et la rédaction de lignes directrices adaptées à l'institution, en matière de prévention des chutes.
- «Mesures architecturales pour la prévention des chutes dans les EMS»: ces recommandations s'adressent aux promoteurs, concepteurs, maîtres d'ouvrage ainsi qu'aux services techniques des institutions. La brochure présente les standards actuels concernant l'infrastructure, permettant aux responsables d'examiner le niveau de sécurité existant dans leur établissement et d'acquérir les compétences nécessaires pour s'engager dans une commission de planification des travaux, par exemple.

Entre février et mai 2014, les 1200 délégués à la sécurité du Bureau de prévention des accidents suivent une formation spéciale sur les mesures architecturales. Ils seront ensuite à disposition pour soutenir les EMS, au besoin et sur demande.

Pour commander les publications: www.bpa.ch/fr

qui ont en même temps une dimension psychique: la danse, le tai-chi et la rythmique selon Jaques-Dalcroze.

Vous avez introduit à Bâle la rythmique Jaques-Dalcroze qui a fait ses preuves en matière de prévention des chutes. Il y a quelques offres à Berne, Zurich, Zoug, Schwyz et Genève. Pourquoi ne pas l'introduire plus largement en Suisse?
Parce que personne, apparemment, n'a un intérêt commercial à soutenir une telle offre. Ce n'est pas un médicament qui génère des bénéfices pour l'industrie pharmaceutique. De plus, la pratique de la rythmique exige une certaine qualité: elle a besoin d'espace, d'un piano, d'une monitrice formée à la rythmique Jaques-Dalcroze. C'est un investissement trop important.

Les chutes engendrent des coûts. Les caisses maladie ne peuvent pas rester indifférentes ...
Oui, naturellement. La rythmique Jaques-Dalcroze diminue effectivement le risque de chute. La caisse de santé allemande AOK, dans le Bade-Wurtemberg, a testé un modèle de prévention des chutes ciblé et efficace auprès de 10 000 résidents en institution et épargné ainsi 800 000 euros. Rapporté à l'ensemble des établissements pour personnes âgées dans le Land, cela se traduit par une épargne annuelle de 37 millions d'euros. ●

Texte traduit de l'allemand

La rythmique selon Jaques-Dalcroze

Depuis plus d'un siècle, la rythmique selon Emile Jaques-Dalcroze occupe une place prépondérante dans l'éducation musicale des enfants, des adolescents et des adultes, en Suisse et dans 20 autres pays sur quatre continents. C'est aussi une activité physique régulière pratiquée avec succès par les personnes âgées ainsi que par les personnes souffrant de démence.
La rythmique Jaques-Dalcroze comprend des exercices multi-tâches dirigés par la musique et faisant appel aux capacités cognitives et motrices. Ils sollicitent simultanément l'équilibre, la marche et, par conséquent, la coordination, l'attention et la mémoire. Avec un accompagnement au piano, les professeures de rythmique formées conduisent les participants à travers les exercices, en rythme et pas à pas. Elles adaptent le programme aux capacités physiques des seniors. Cette rythmique sensibilise les individus à leur être dans son entier, elle développe les perceptions et favorise la mobilité psychique et physique. Chez les personnes souffrant de troubles cognitifs, elle réduit l'agressivité et ouvre de nouvelles perspectives de rencontre et de communication. La rythmique Jaques-Dalcroze soulage l'entourage qui aide et qui soigne et diminue le stress.

Pour plus d'informations: www.dalcroze.ch

Une nouvelle culture de la mobilité

La prévention des chutes figure au catalogue de formation des EMS genevois depuis une quinzaine d'années, lorsque le Département de la santé et de l'action sociale (selon l'intitulé de l'époque), poursuivant des objectifs de santé publique pour la population âgée, a intégré à son projet de Planification sanitaire qualitative (PSQ) un programme de prévention des chutes. En 2003, à la fin du projet PSQ, convaincues de l'importance qu'il y avait à poursuivre cette action, la Haute école de santé (HEdS) et la Plateforme de formation de la Fédération genevoise des EMS (Fegems) ont repris les acquis du programme de prévention des chutes et ont mis en place un nouveau dispositif de formation dès 2006.
Dans une approche interdisciplinaire, ce dispositif de formation alterne entre des étapes de formation inter-EMS et les mises en pratique intra-EMS. Un «groupe de suivi et d'analyse de la pratique», réunissant les personnes-ressources «chutes» des différents établissements, doit ensuite permettre d'assurer la mise en commun et le partage des expériences sur la durée, au-delà de la formation à proprement parler.
Si les objectifs poursuivis restent les mêmes, à savoir, principalement, diminuer le nombre de chutes et de fractures et instaurer une culture de la prévention et du suivi des chutes, le dispositif de formation a évolué au fil des années, développant un nouveau paradigme, comme l'explique le physiothérapeute Pierre Bellemare, chargé d'enseignement à la HEdS, qui anime des séquences de la formation: «Davantage que la prévention, nous mettons l'accent sur la promotion de la mobilité en tenant compte des paramètres bio-psycho-sociaux du résident.» Et parce que la mobilité – qui implique souplesse, force, endurance et équilibre – s'inscrit dans une vision globale et interdisciplinaire, d'autres intervenants sont étroitement associés au projet, proposant des approches complémentaires: ergomotricité, basse-vision ou nutrition. «En instaurant une culture de la mobilité au sein de l'EMS, poursuit Pierre Bellemare, nous souhaitons changer la représentation de l'EMS.» Et d'expliquer: qui dit mobilité, dit compression de la morbidité, par conséquent ambiance générale plus détendue et sécurité accrue au travail, et au final, meilleure image de l'EMS.
Depuis 2006, 231 professionnels ont été formés. Le projet se poursuit. Une nouvelle volée devrait démarrer à l'automne. Des réflexions sont en cours pour évaluer, notamment, l'impact des démarches qualité sur la formation, et faire l'inventaire des changements de pratiques et des mesures introduites au sein des établissements. Le point faible du projet reste encore cependant la traçabilité et le suivi des chutes: «Nous avons des retours positifs, mais nous manquons encore d'une base scientifique pour objectiver ces bonnes impressions», admet Catherine Guillod, chargée d'enseignement à la HEdS dans la filière soins infirmiers et coordinatrice de la formation pour la prévention des chutes depuis 2006. *(amn)*