Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 12

Artikel: Bouger pour ne pas tomber
Autor: Zirilli, Anne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826183

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

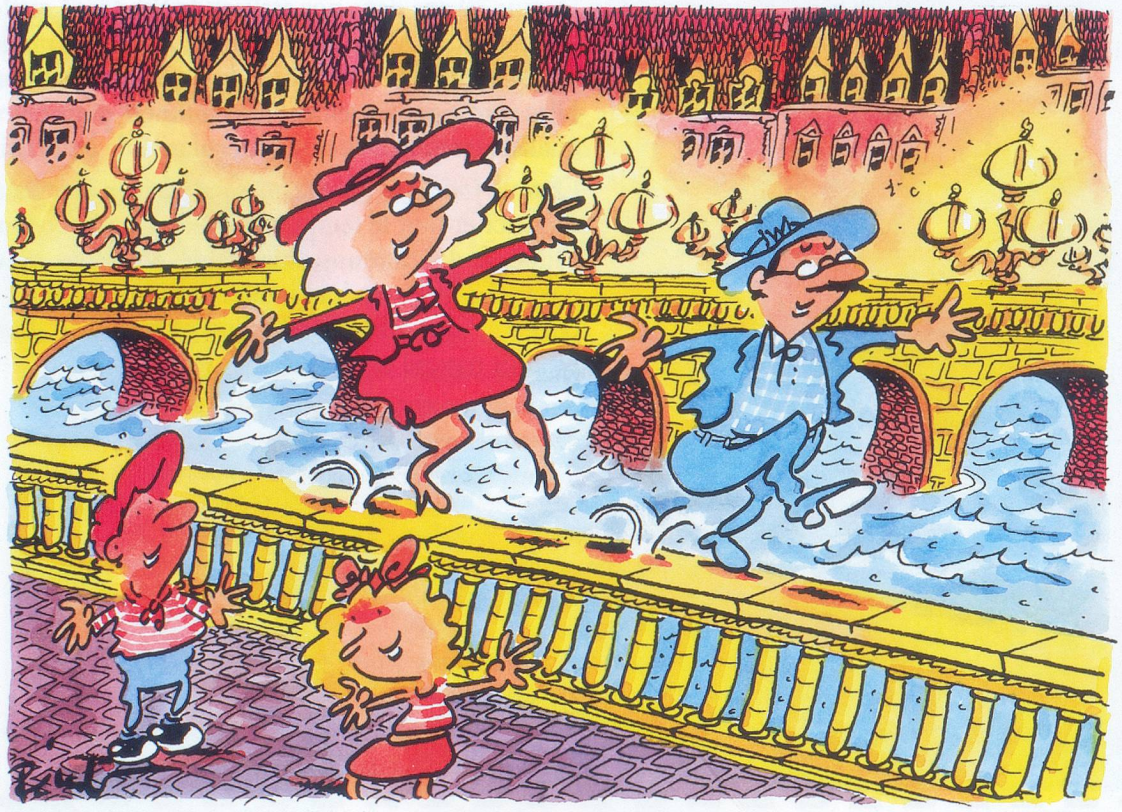
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 05.12.2025

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

Bouger pour ne pas tomber

Plus on avance en âge, moins solide on est sur ses jambes, plus on a de risque de tomber. Pourtant il est possible d'éviter les chutes en appliquant une stratégie dont l'exercice est le pilier central. Les résultats sont spectaculaires.



Dessin Pécub

A partir de 65 ans, une personne sur trois vivant à domicile chute chaque année. A partir de 80 ans, c'est une sur deux. Dans 15 à 20% des cas, la chute entraîne des conséquences graves. Et quand on s'en tire avec un hématome, on garde au creux du ventre une peur justifiée: celle de retomber et de perdre peu à peu son autonomie.

Et pourtant, les moyens sont là, qui permettent d'éviter ce désastre. «Nous disposons d'une panoplie d'interventions bénéfiques. Aucune d'entre elles n'est efficace à 100%, mais prises ensemble, elles permettent de diminuer le risque jusqu'à 70%», certifie le Dr Christophe Büla, du service de gériatrie et de réadaptation du CHUV, à Lausanne.

Ces mesures passent par la suppression des médicaments qui endorment, le réaménagement de l'appartement, l'amélioration de la nutrition *(lire encadré ci-contre)*. Mais la plus importante, celle qui permet de se protéger sans se restreindre, qui ravive la confiance en soi, crée du bien-être et favorise l'autonomie, c'est l'exercice physique. Car on tombe aussi et surtout parce qu'on a désappris à bouger et que le muscle fond quand on cesse de l'utiliser. Par chance, il suffit de reprendre l'exercice pour retrouver ses forces à la vitesse grand V, même à un âge très avancé.

Les muscles rajeunissent

Les progrès sont spectaculaires, comme le démontrent une kyrielle d'études toutes plus scientifiques les unes que les autres. Aline Vacheron, licenciée en Sciences du sport et créatrice d'un cours de prévention des chutes à la clinique Bois-Cerf, à Lausanne, les passe en revue dans son mémoire de fin d'études. C'est à n'en pas croire ses yeux! De façon quasi unanime, tous ces travaux démontrent qu'on récupère en trois mois d'entraînement la force perdue au cours des cinq dernières années.

Encore plus réjouissant: il n'est pas nécessaire de faire des pompes et de soulever des poids pour voir ses muscles rajeunir de la sorte. Pour preuve, cette étude menée à Paris, à l'Hôpital Henry-Dunant, à laquelle Aline Vacheron a participé. Après 15 séances d'une heure et demie d'entraînement modéré au sein d'un atelier d'équilibre, tous les participants ont accru

leur volume musculaire de 30% en moyenne, leur force et leur équilibre de près de 20%.

Paradoxalement, ce sont souvent les sujets les plus fragiles qui progressent le mieux, note le Dr Büla. Et de citer une étonnante étude conduite par le collège des gériatres américains sur des nonagénaires atteints de la maladie d'Alzheimer. «En trois mois de gymnastique douce, à raison de trois séances par semaine, leur volume musculaire et leur force ont plus que doublé, ils ont repris goût à la vie, ils sont devenus plus actifs.»

Dès qu'on recommence à bouger, les progrès s'enchaînent. L'équilibre s'améliore, la coordination des mouvements aussi, le risque de tomber s'amenuise. On dort mieux, on déprime moins, on peut donc diminuer les somnifères et les antidépresseurs qui, en rendant moins vigilants, prédisposent aux chutes. On recommence à sortir, on reprend des activités dont on ne se croyait plus capable, on peut se passer de canne, du bras de sa fille, des services à domicile. Le spectre de l'EMS s'éloigne, on a gagné en autonomie.

Nul doute, l'exercice physique est, comme le souligne Aline Vacheron dans son mémoire, «un traitement à part entière», que les gériatres et les médecins traitants devraient prescrire à tour de bras aux personnes âgées.

Les monitrices de gymnastique qui animent les rares cours de prévention contre les chutes mis sur pied en Suisse sont bien placées pour décrire les fabuleux effets de ce «traitement».

Réapprendre à marcher

«Le premier jour, mes élèves font de tout petits pas, elles sont voûtées, elles regardent le bout de leurs pieds, elles ont peur, déclare Sophie Divorne, monitrice à la clinique Bois-Cerf. Peu à peu, je les vois se redresser, elles marchent plus vite et d'un meilleur pas; elles se tiennent sur un pied, yeux fermés, sans vaciller, elles reprennent confiance. C'est un cadeau pour moi que de mesurer leurs progrès.»

Même son de cloche du côté des ateliers d'équilibre de Pro Senectute: «Au départ, bien des participantes refusent de faire des exercices au sol, persuadées qu'elles n'arriveront pas à se relever. A la fin du cours, elles vont au sol et se remettent sur pied tout naturellement», commente Véronique Diserens, monitrice de longue date.

Et les participantes de renchérir: «Depuis que je suis le cours de Sophie, je ne suis plus jamais tombée.» Une autre: «La semaine passée, j'ai failli m'étaler dans la rue. J'ai réussi à me rattraper.» Une Lausannoise de 89 ans: «Je viens de redécouvrir deux muscles que je ne sentais plus: mes fessiers. Depuis, je marche droit, j'ai beaucoup plus d'équilibre. Aussi je les exerce tous les jours avec entrain...»

Il n'est pas indispensable de suivre un cours axé sur la prévention des chutes pour faire des progrès. Toutes les gymnastiques qui proposent un entraînement musculaire, taï-chi en tête, sont excellentes, à condition d'offrir un programme adapté aux personnes âgées. Les sports doux, la natation par exemple, et les activités quotidiennes sont également bénéfiques: marcher le plus possible, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, rester actif au ménage et au jardin, faire ses courses à pied, ces conseils sont bien connus...

Prudence et régularité

Toutefois, pour que l'exercice déploie ses bienfaits, il convient de rester prudent: «Ne pas sortir quand il a neigé, si le sol est gelé ou jonché de feuilles mouillées, ne pas faire d'exercices d'équilibre sans un appui solide auquel se raccrocher. Bouger oui, mais en assurant. Sinon on crée du risque au lieu de le diminuer», note le Dr Büla.

Deuxième principe à respecter: il est nécessaire de s'entraîner régulièrement et... à vie. «On gagne vite, on perd vite», résume Aline Vacheron. Pour bien faire, il faudrait donc assurer un suivi à domicile, car on ne peut guère exiger des nonagénaires qu'ils participent à leurs cours d'aérobic ou continuent à faire du walking jusqu'à leur dernier souffle.

«Là où ils existent, de tels services ont fait leurs preuves. Les personnes, suivies à domicile par des infirmières visiteuses capables d'enseigner des exercices de gymnastique et les gestes de la prévention, tombent moins et sont autonomes plus longtemps», relève le Dr Büla. «Pour ma part, je suis persuadé qu'en développant de tels programmes, nous augmenterons sensiblement le degré d'autonomie en fin de vie. Il faut s'en donner les moyens, ne pas sous-estimer les capacités des personnes âgées. C'est une nécessité impérative...», conclut ce médecin optimiste, qui se refuse à voir la dépendance comme une fatalité.

Anne Zirilli

Remèdes anti-chutes

Eviter les substances qui endorment. En cause, tous les somnifères, tous les psychotropes, donc tous antidépresseurs (les moins nocifs sont ceux qui agissent sur la sérotonine), et les analgésiques à base de morphine. Tous ces médicaments multiplient par deux le risque de se casser le col du fémur.
Attention aussi à certains sirops contre la toux et médicaments effervescents contre la grippe (Prétuval): ils contiennent des anti-histaminiques qui diminuent la vigilance.
Quant à l'alcool: pas plus d'un verre de vin à chaque repas.

Vitamine D. La vitamine D (sous forme de gouttes) associée au calcium prévient l'ostéoporose. Il semble aussi qu'elle favorise la reconstitution du muscle. Aucun risque de surdosage, et ça ne coûte pas cher. Se rappeler qu'une bonne hygiène alimentaire – trois repas par jour et une nourriture variée – est la clé d'une bonne santé.

Chaussures. Ne pas marcher pieds nus ou en chaussettes chez soi, éviter les mules, privilégier les pantoufles à semelles rigides, fermées à l'arrière et qui tiennent le pied. Crampons en cas de neige (mais mieux vaut ne pas sortir). Canne à la bonne hauteur avec embout en caoutchouc.

Sécuriser l'appartement. Un éclairage suffisant, une veilleuse pour la nuit ou une lampe de poche accessible, des nattes antidérapantes sous les tapis, au bord des marches, dans la baignoire. Une poignée dans la baignoire ou la douche, un tabouret dans la douche ou devant le lavabo. Un téléphone sans fil. Pas de fils électriques qui traînent, pas de meubles encombrants, de piles de journaux par terre, laisser un passage libre pour se déplacer. Porter une alarme du type Secutel.
En cas d'incontinence, il est judicieux de se faire prescrire un médicament, de porter des protections ou de placer une chaise percée près du lit pour éviter de multiplier les trajets aux toilettes pendant la nuit.