



Supplément Hesso Campus

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'826
Parution: irrégulière

Page: 8
Surface: 135'922 mm²

Ordre: 1078060
N° de thème: 037.027

Référence: 67911866
Coupure Page: 1/4

«LES CHUTES DES SENIORS NE SONT PAS UNE FATALITÉ.»



La professeure Anne-Gabrielle Mittaz Hager pilote une étude randomisée contrôlée sur les chutes des seniors, au niveau suisse et bientôt européen. CHRISTIAN HOFMANN

«La chute engendre des conséquences physiques, psychologiques, sociales et économiques importantes.»

Anne-Gabrielle Mittaz Hager

RECHERCHE La HES-SO Valais-Wallis mène une étude clinique dont les résultats pourraient favorablement impacter la qualité de vie des aînés comme les coûts de la santé. **JÖELLE ANZÉVUI**



Le Nouvelliste

Supplément Hesso Campus

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'826
Parution: irrégulière

Page: 8
Surface: 135'922 mm²

Ordre: 1078060
N° de thème: 037.027

Référence: 67911866
Coupure Page: 2/4

Trois physiothérapeutes et chercheurs de la HES-SO Valais-Wallis portent ce projet dénommé «The Swiss CHEF Trial *»). Son objectif? Comparer les effets de trois programmes d'exercices à domicile sur les chutes des seniors (nombre et gravité), les facteurs de risque de chute, la qualité de vie et l'adhésion de ces derniers aux exercices. Ce n'est qu'après avoir élaboré un programme d'exercices à domicile et mis en place une recherche exploratoire, que les professeurs Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Nicolas Mathieu et Roger Hilfiker de la HES-SO Valais-Wallis ont pu lancer cette étude en 2016. Elle se déroule dans quatre régions suisses incluant villes, régions alpines, régions francophones et germanophones, soit les régions de Lausanne et Zurich, le Valais romand et le Haut-Valais. Plus de 405 personnes de 65 ans et plus, évaluées à risque de chute, y participent sur quatre années. Le coût de l'opération voisinant les 900 000 francs est principalement financé par la Fondation Leenaards à Lausanne, cofinancée également par la HES-SO (dont le siège est à Delémont) et par le promoteur de l'étude, la HES-SO Valais-Wallis.

LE CERCLE VICIEUX DES CHUTES

La problématique des chutes représente un enjeu majeur de santé publique. Elle touche aujourd'hui un tiers des personnes de plus de 65 ans (50% dès 80 ans), avec en moyenne une chute par année. Un phénomène généralement synonyme de perte d'autonomie et de rupture de vie sociale. «Les personnes concernées par cette étude sont donc des seniors identifiés à risque de chute», explique la cheffe de projet et investigatrice principale, la professeure Anne-Gabrielle Mittaz Hager. «Déjà tombées ou le redoutant, à la suite par exemple d'une hospitalisation ou d'une pathologie, les personnes âgées réduisent leur activité physique pour minimiser les risques et rentrent très vite dans un cercle vicieux: peur de chuter, diminution de l'activité physique, diminution des aptitudes physiques, risque de chute augmenté et chute.»

Il serait toutefois possible, selon diverses études, de briser ce cercle. Mais comment? «Des interventions au domicile des seniors, dès évaluations du risque de chute et une activité physique adaptée contribuent à diminuer le nombre et le risque de chutes. Ce qui permettrait également d'éviter ou de retarder une hospitalisation ou une entrée en établissement médicosocial. Et par voie de conséquence d'améliorer la qualité de vie, l'autonomie et la confiance en soi des personnes concernées.»

TROIS PROGRAMMES ET 55 PHYSIOTHÉRAPEUTES

Puisqu'il s'agit d'une étude randomisée contrôlée, le programme d'exercices à domicile «T&E Elderly» mis au point par la HES-SO Valais-Wallis est concrètement évalué par comparaison avec deux autres programmes existants: Otago développé en Nouvelle-Zélande dans les années 2000 et la brochure « Aller et venir en toute sécurité », développé par le Groupe Helsana et l'EPF Zurich. Une fois ces programmes attribués de manière aléatoire aux personnes fragilisées adhérant à l'étude, les physiothérapeutes peuvent rentrer en lice. Une quinzaine d'entre eux sont formés pour évaluer les participants à trois reprises en douze mois afin de les catégoriser «à risque de chute faible, modéré ou élevé». «De nombreux seniors ont amélioré leurs capacités à l'équilibre, lors des premiers pointages. Ceci est prometteur», précise A.-G. Mittaz Hager. Une quarantaine de physiothérapeutes sont également formés pour intervenir auprès des participants à l'étude. Pour le programme T&E, à l'aide de supports vidéo, intégrés à une application mobile pour tablette tactile, développée en collaboration avec les ingénieurs en Informatique de gestion de la HES-SO Valais-Wallis, les physiothérapeutes accompagnent les seniors à leur domicile dans leurs choix d'exercices et s'assurent de leur bonne réalisation. Ils s'y rendront huit fois en six mois. Le reste du temps, le contact téléphonique reste maintenu mais les aînés sont responsables de leur programme et



«Une activité physique adaptée contribue à diminuer les facteurs de risque de chute et le nombre de chutes.»

Anne-Gabrielle Mitta Hager

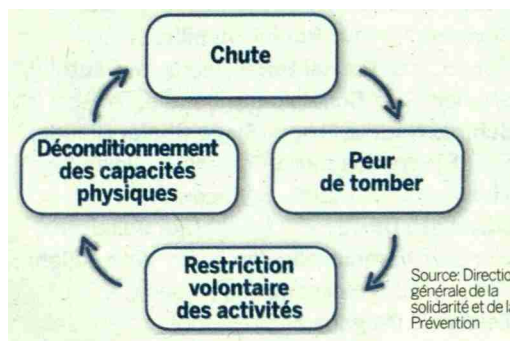
remplissent un calendrier mensuel de «chutes et exercices». «Les seniors attribués au programme T&E reçoivent une tablette Android avec une application. Ils adhèrent facilement à cette formule tactile et ludique. Les exercices, simples mais efficaces, sont effectués 30 à 45 minutes trois ou quatre fois par semaine, en deux ou trois laps de temps sur la journée.»

INCIDENCE SUR LES COÛTS DE LA SANTÉ

La démarche de cette étude visant la prévention des chutes et le mieux-être des personnes âgées, pourrait aussi diminuer les coûts de la santé. «Une

journée d'hospitalisation est plus chère que huit séances de physiothérapie à domicile, rappelle la professeure A.-G. Mittaz Hager. «Si l'on ne peut empêcher la mort ni toutes les chutes, il est néanmoins possible de faire en sorte que la vie continue dans la dignité et l'autonomie, avec des exercices à domicile, sans que cela ne coûte forcément à la société.» Une fois que l'étude aura démontré les effets de ces trois programmes d'exercices, certains d'entre eux devraient logiquement s'intégrer dans les prescriptions médicales. «Nous sommes aussi à bout touchant pour un projet similaire au niveau européen. Une première pour la HES-SO!» ♦

*(CHEF pour Comparison of Home-based Exercises programs for Falls Prevention and Quality of life in older adults).





Supplément Hesso Campus

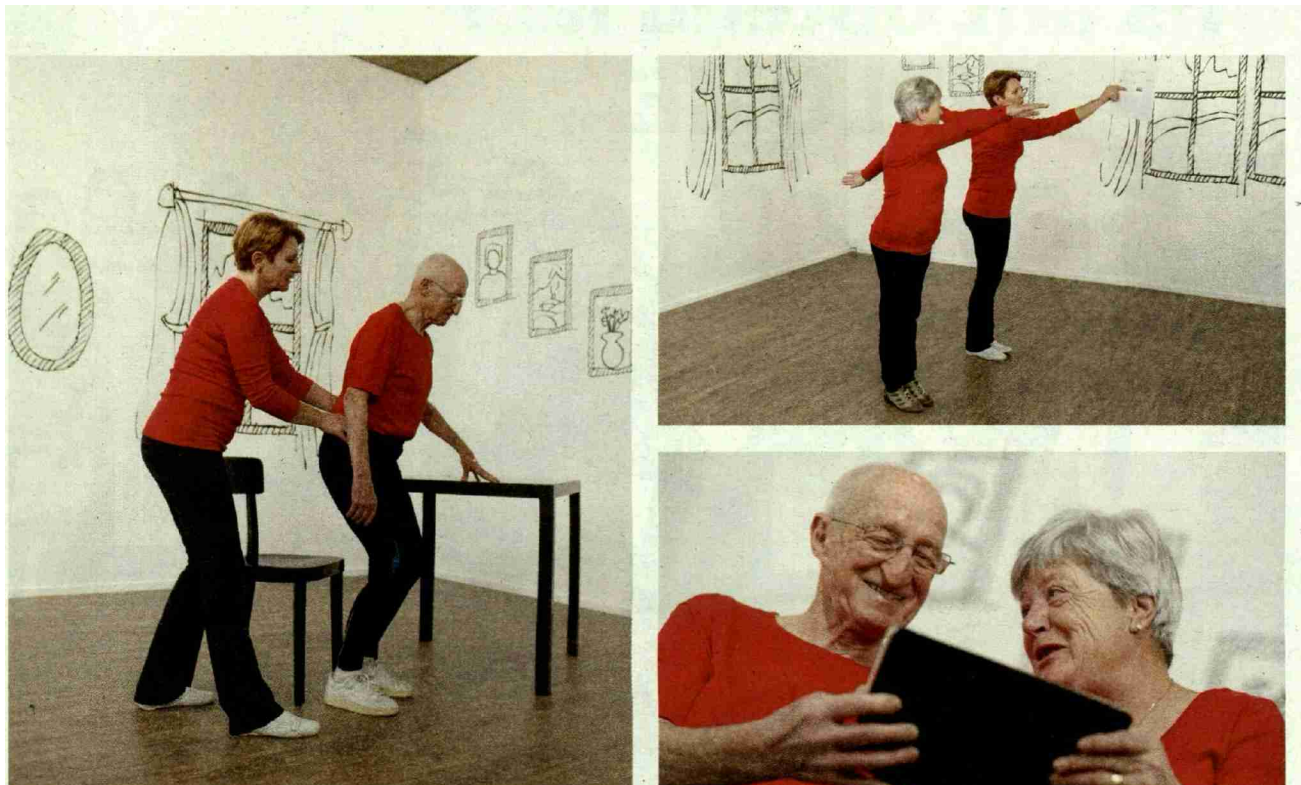
Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'826
Parution: irrégulière

Page: 8
Surface: 135'922 mm²

Ordre: 1078060
N° de thème: 037.027

Référence: 67911866
Coupure Page: 4/4



Des exercices simples et efficaces pour encourager la mobilité des seniors. OLIVIER MAIRE

Questions pratiques

Quelles sont les personnes susceptibles de participer à ce programme d'étude?

Toute personne de 65 ans et plus, vivant chez elle, se déplaçant sans aide auxiliaire à l'intérieur de son domicile, qui est tombée au moins une fois durant les douze derniers mois et/ou qui a peur de chuter. Elle doit maîtriser suffisamment le français ou l'allemand pour comprendre et participer à l'étude.

Comment recrutez-vous ces personnes?

Par le biais des familles, médecins et physiothérapeutes mais aussi via les centres médicosociaux, des institutions hospitalières et de réhabilitation, d'autres organisations telles Pro Senectute et la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Quel coût pour le participant? Tout est gratuit pendant les douze mois de l'étude. Tests, traitements et déplacements sont totalement pris en charge.

INFO +

Pour tout renseignement complémentaire, prendre contact avec la professeure Anne-Gabrielle Mittaz Hager
Tél. 079 609 90 63 – e-mail : gaby.mittaz@hevs.ch
www.swiss-chef-trial.ch