

NOUVELLES BRÈVES

PROGRAMMES D'EXERCICES EN PRÉVENTION DES CHUTES : PRÉCISIONS SUR LES PROGRAMMES UTILES

Analyse de : Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med 2016 Oct 4. pii: bjsports-2016-096547.

Nous insistons dans le Formulaire de soins pour les personnes âgées sur l'intérêt d'interventions multifactorielles dans la prévention des chutes chez ces personnes âgées. Ces interventions multifactorielles incluent souvent des programmes d'exercices comme le montrait une synthèse de la littérature publiée en 2015¹, mais le type d'exercices à pratiquer et/ou le bénéfice potentiel (diminution de la fréquence des chutes, de la fréquence des chutes avec lésion, du nombre de chuteurs) de ces programmes ne sont pas toujours clair(s).

Une RCT publiée en 2015 montrait que, sur 2 ans, la pratique d'exercices de renforcement musculaire et d'équilibre diminuait le nombre de chuteuses avec lésion liée à la chute chez des femmes âgées à leur domicile, sans cependant réduire la fréquence globale des chutes².

Une autre RCT publiée en 2015 montrait le bénéfice d'un programme d'exercices d'équilibre chez des femmes âgées de 75 à 85 ans vivant au domicile³.

Au vu de nouvelles publications, Sherrington et coll.⁴ ont réactualisé en 2016 leurs précédentes méta-analyses, en visant l'évaluation spécifique des programmes d'exercices. Leur recherche dans sept bases de données leur a permis de trouver 88 RCTs incluant un total de 19.478 sujets.

La majorité des études (61) incluent des personnes âgées au domicile et c'est uniquement pour ce sous-groupe que des conclusions robustes sont possibles. Les interventions se déroulent, pour ce sous-groupe, sur une moyenne de 51 semaines et consistent soit en : exercice de renforcement musculaire d'intensité modérée à forte ou forte, exercices d'équilibre de difficulté modérée à élevée ou élevée, exercices d'endurance, stretching, marche. La durée de ces exercices est de 2 heures au moins par semaine pour environ 2/3 des études et de 3 heures au moins pour un tiers des études. La majorité des programmes d'exercices sont individuels et prescrits par un professionnel. Dans les ¾ des études, l'adhérence thérapeutique est satisfaisante (plus de 75 % des sujets avec au moins 50 % de suivi du programme et/ou > 50 % de suivi).

La méta-analyse de 69 comparaisons montre une réduction relative de la fréquence des chutes de 21 % grâce à ces programmes d'exercices (RR à 0,79 avec IC à 95 % de 0,73 à 0,85, $p < 0,001$, test I2 à 47%). Les auteurs ont recherché le type d'exercice le plus performant, en analyse de méta-régression (comparaisons non randomisées entre études, avec possibilité de facteurs confondants). La réduction la plus forte de la fréquence des chutes (39 %) est obtenue avec les programmes accordant une grande importance à l'équilibre et plus de 3 heures par semaine d'exercices (RR à 0,61 avec IC à 95 % de 0,53 à 0,72, $p < 0,001$). Les données pour le nombre de chuteurs ne sont pas fournies par les auteurs, ni pour la gravité des chutes (lésions).

Sur base d'un nombre limité d'études, les exercices comme seule intervention semblent réduire les chutes chez des personnes âgées au domicile qui présentent une maladie de Parkinson ou des troubles cognitifs.

En milieu résidentiel, un programme d'exercices comme seule intervention n'a pas d'effet préventif prouvé.

Conclusion

Chez des personnes âgées au domicile, ce sont des programmes d'exercices visant un meilleur équilibre et exécutés pendant au moins 3 heures par semaine qui semblent les plus performants pour prévenir les chutes.

Références

1. Stubbs, B. & Breda, S. & Denlinger, M. D. What Works to Prevent Falls in Community-Dwelling Older Adults? Umbrella Review of Meta-analyses of Randomized Controlled Trials. *Phys Ther* 2015.
2. Uusi-Rasi, K. & Patil, R. & Karinkanta, S. Exercise and vitamin d in fall prevention among older women: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med* 2015.
3. El-Khoury, F. & Cassou, B. & Latouche, A. Effectiveness of two year balance training programme on prevention of fall induced injuries in at risk women aged 75-85 living in community: Ossebo randomised controlled trial. *BMJ* 2015.
4. Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2016 Oct 4. pii: bjsports-2016-096547.