



Fragilité et risque de chute

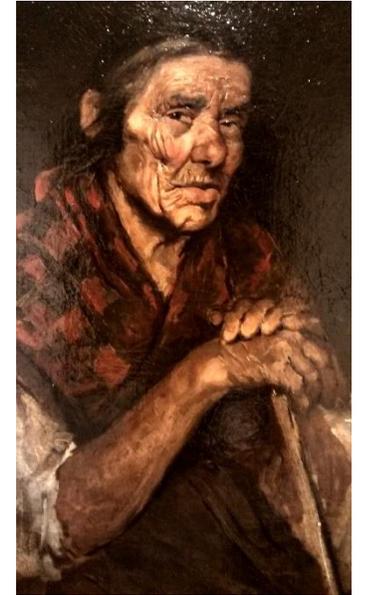


Repérage, prévention, correction

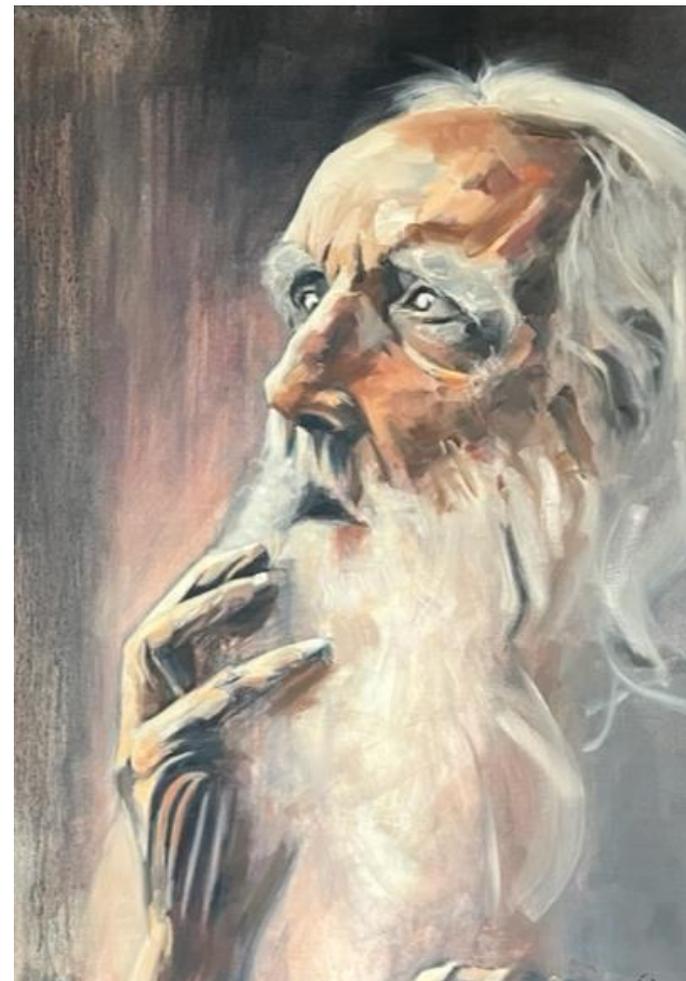
Dr Natacha MICHEL

Pôle Vieillessement, CHRU de Tours

Equipe régionale Vieillessement et Maintien de l'Autonomie



Absence de conflit d'intérêts



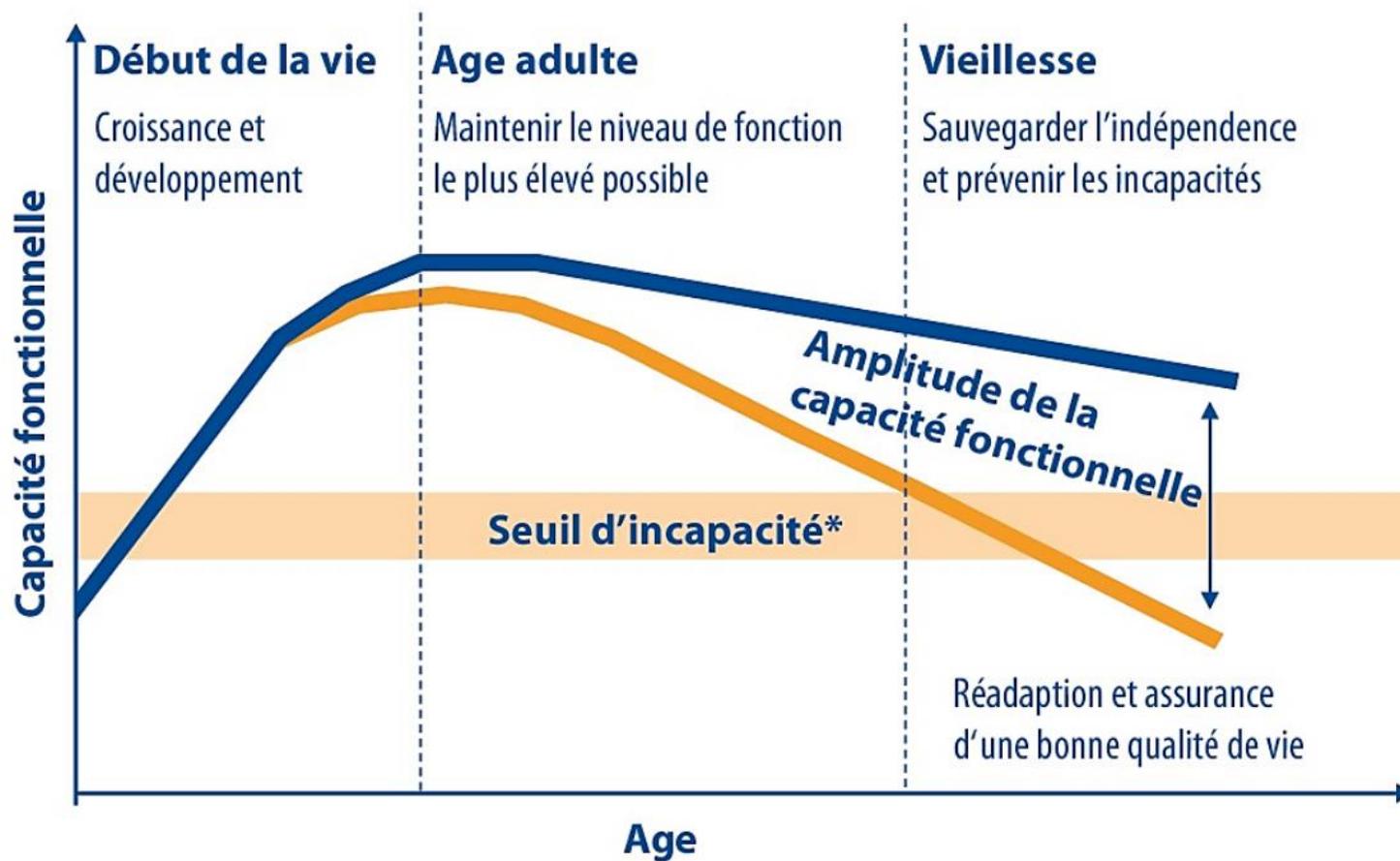
Repérer les risques et les besoins de chacun

- Repérage : savoir reconnaître les facteurs de risque, et signaler aux professionnels de santé les personnes à risque
- Dépistage : campagnes répétées ciblant un ou des facteurs de risque, ou les premiers signes avant l'installation d'une déficience
- Surveillance individuelle : en autonomie, au cours de consultations dédiées de prévention, par l'interrogatoire en consultation pour un autre motif...

Facteurs de risques évitables : environnement, sédentarité, nutrition, iatrogénie, toxiques, addictions, soleil, sommeil, ... et certains traumatismes

Leviers à mobiliser : renforcer les aptitudes, adapter l'environnement et les aides techniques, compenser les déficits

Évolution des capacités au cours de la vie



Source Kalache et Kickbusch, 1997/OMS, 2002, p. 14

Concept de fragilité

Syndrome clinique et biologique secondaire à une réduction des capacités et des réserves physiologiques limitant les capacités d'adaptation, qui prédispose à la perte d'autonomie, à l'émergence des maladies et à la surmortalité.

Vieillesse en santé :

A tout instant de sa vie, jouir d'un état de bien-être physique, psychique et social, en rapport avec ses souhaits et ses compétences.



**Vieillesse
 pathologique**

Personnes âgées dépendantes

- Fréquemment associées aux pathologies sévères évolutives ou compliquées et/ou handicap
- Fréquemment hospitalisées

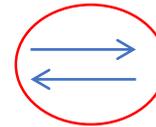


Fragilité

Irréversible



Réversible



**Vieillesse
 robuste**

Personnes âgées en bonne santé

- Absence ou atteinte très minime des fonctions physiologiques
- Absence de pathologies
- Prévention en santé

Approche physiopathologique : 2 modèles prédominants

Fragilité motrice (Fried, 2001)

- Perte de poids > 5 % en 1 an
- Fatigue subjective
- Faible activité physique
- Vitesse de marche
- Force musculaire (« grip strenght »)

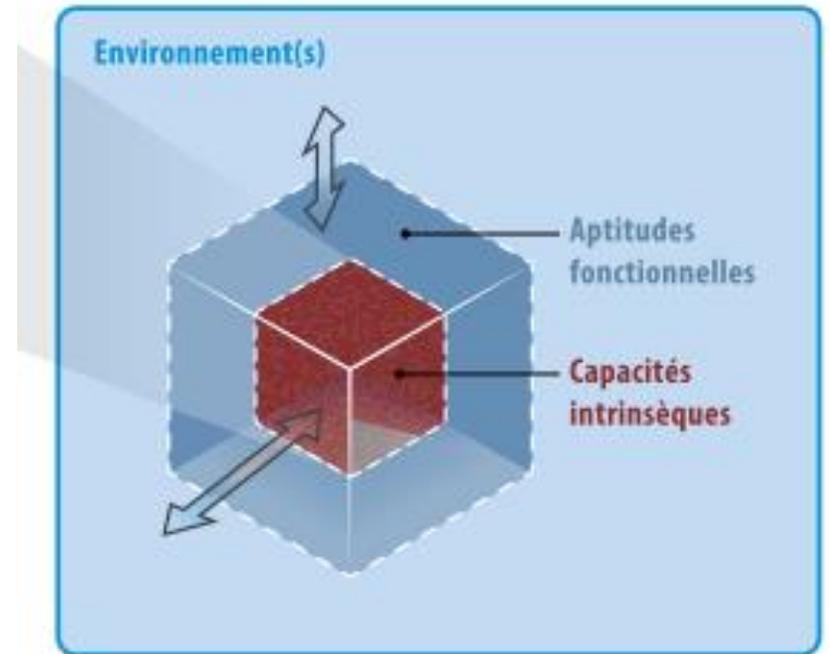
Fragilité globale (Rockwood, 2002)

- Mobilité
- ADL
- Continence
- Cognition
- Nutrition

2 modèles aux conséquences identiques



Capacités intrinsèques – le modèle ICOPE



Aptitude fonctionnelle : Combinaison et interactions de la CI avec l'environnement de la personne

Surveillance de la
continence urinaire :
ajoutée par l'OMS en 2024

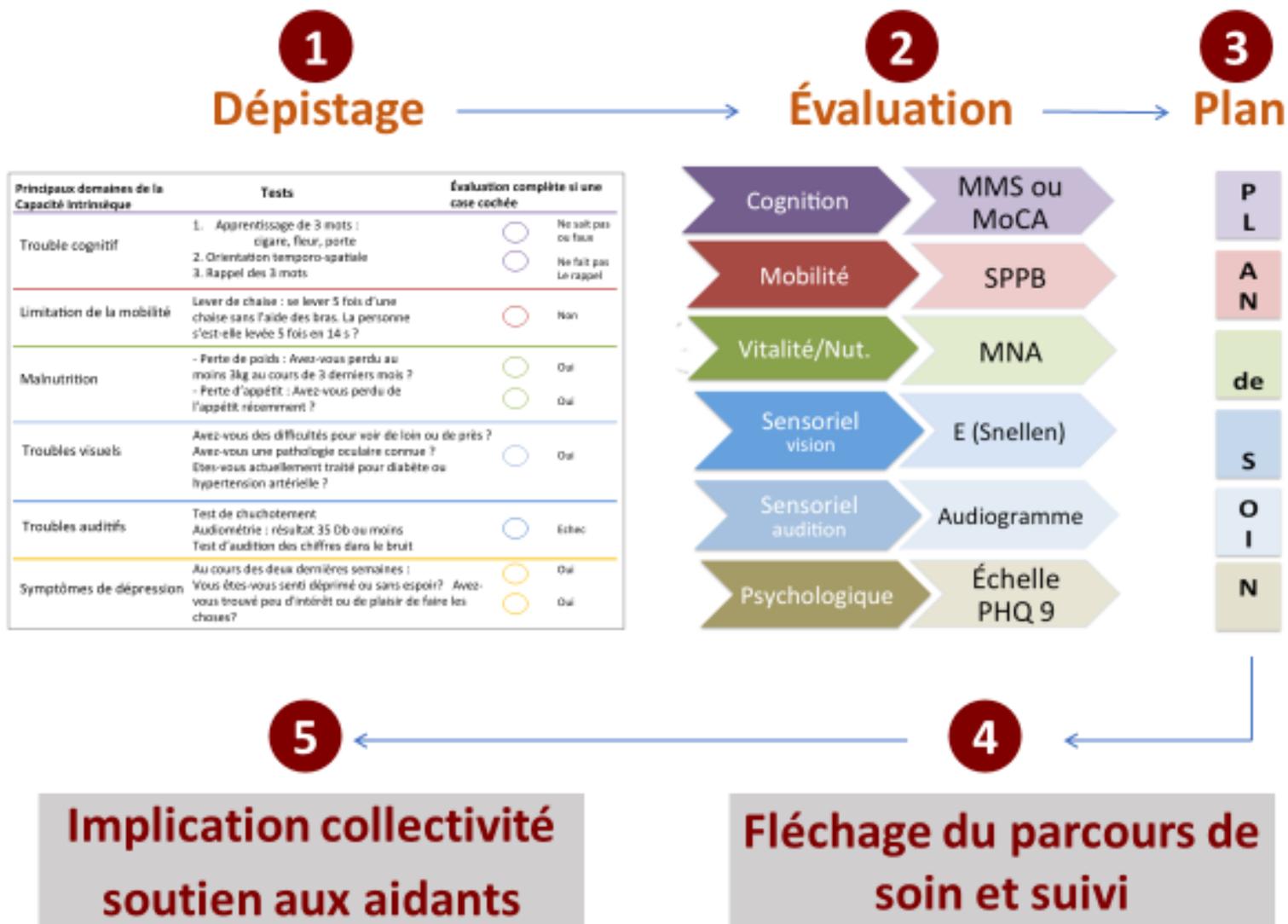
ICOPE: step 1

Personnes
autonomes âgées
de 60 ans et plus

Principaux domaines de la Capacité Intrinsèque	Tests	Évaluation complète si une case cochée	
Trouble cognitif	1. Apprentissage de 3 mots : cigare, fleur, porte	<input type="radio"/>	Ne sait pas ou faux
	2. Orientation temporo-spatiale	<input type="radio"/>	Ne fait pas Le rappel
	3. Rappel des 3 mots		
Limitation de la mobilité	Lever de chaise : se lever 5 fois d'une chaise sans l'aide des bras. La personne s'est-elle levée 5 fois en 14 s ?	<input type="radio"/>	Non
Malnutrition	- Perte de poids : Avez-vous perdu au moins 3kg au cours de 3 derniers mois ?	<input type="radio"/>	Oui
	- Perte d'appétit : Avez-vous perdu de l'appétit récemment ?	<input type="radio"/>	Oui
Troubles visuels	Avez-vous des difficultés pour voir de loin ou de près ? Avez-vous une pathologie oculaire connue ? Etes-vous actuellement traité pour diabète ou hypertension artérielle ?	<input type="radio"/>	Oui
Troubles auditifs	Test de chuchotement Audiométrie : résultat 35 Db ou moins Test d'audition des chiffres dans le bruit	<input type="radio"/>	Echec
Symptômes de dépression	Au cours des deux dernières semaines :	<input type="radio"/>	Oui
	Vous êtes-vous senti déprimé ou sans espoir? Avez-vous trouvé peu d'intérêt ou de plaisir de faire les choses?	<input type="radio"/>	Oui

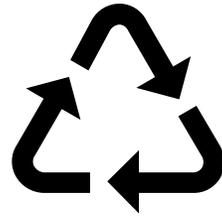
ICOPE: une démarche parcours

Evaluation des capacités à travers 5 étapes :



Rôles des professionnels de santé de l'expérimentation à la généralisation

Promotion de la santé
Repérage des fragilités
Incitation, motivation,
communication
Lutter contre la iatrogénie



Environnement
Ressources
Pluridisciplinarité
Exercice coordonné

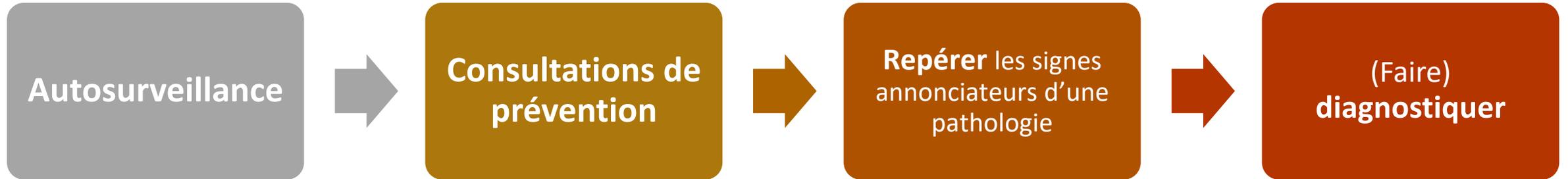
Organisation :
Des dépistages
Des diagnostics
Des plans de soins
Des suivis

Intégrer la prévention dans sa pratique

- Affichage en salle d'attente
- Discours de prévention
- Partage des actions de prévention
- Exercice coordonné
- **ICOPE et plan antichute**
- Traiter le risque iatrogénique, y compris par automédication
- Penser à la qualité du sommeil
- Programmer les dépistages organisés ou suivis particuliers
- Programmer les vaccinations

- Sans oublier l'inclusion dans la société et la qualité de vie générale
- **Orienter les patients** : Maisons Sport Santé, CCAS et Services du Département, activités ludiques, culturelles ou sportives

Dépister tôt – traiter juste



Traitement adapté :

- à bon escient
- progressif et ajusté
- à la dose minimale efficace
- le temps nécessaire

Éviter les médicaments inutiles
Éviter l'automédication

➔ **Message d'alerte à partir de 5 médicaments**

Perceptions sensorielles

- **La vue**

- Autosurveillance
- Bilan ophtalmologique tous les 3 ans sans pathologie particulière
- Suivi plus fréquent en cas de pathologie de l'œil, hypertension artérielle ou diabète
- Corrections visuelles (lunettes, lentilles) adaptées



- **L'ouïe**

- Autosurveillance
- Prévention des traumatismes sonores : bouchons d'oreilles en ambiance bruyante, casques anti-bruit, équipements de protection professionnels...
- Éviter les écoutes prolongées trop intenses en particulier avec oreillettes ou casques audio
- Bilan audiométrique
- Prothèses auditives adaptées



Mobilité physique

Recommandations OMS pour les personnes de plus 65 ans

Au moins **150** à **300** minutes d'activité physique d'intensité modérée, principalement d'endurance

OU

Au moins **75** à **150** minutes d'activité physique d'intensité soutenue, principalement d'endurance

OU une combinaison équivalente tout au long de la semaine



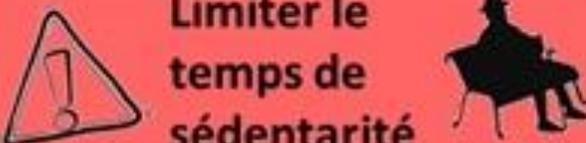
Au moins **2** fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires



Au moins **3** fois par semaine des activités physiques variées faisant travailler l'équilibre et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure



Limiter le temps de sédentarité

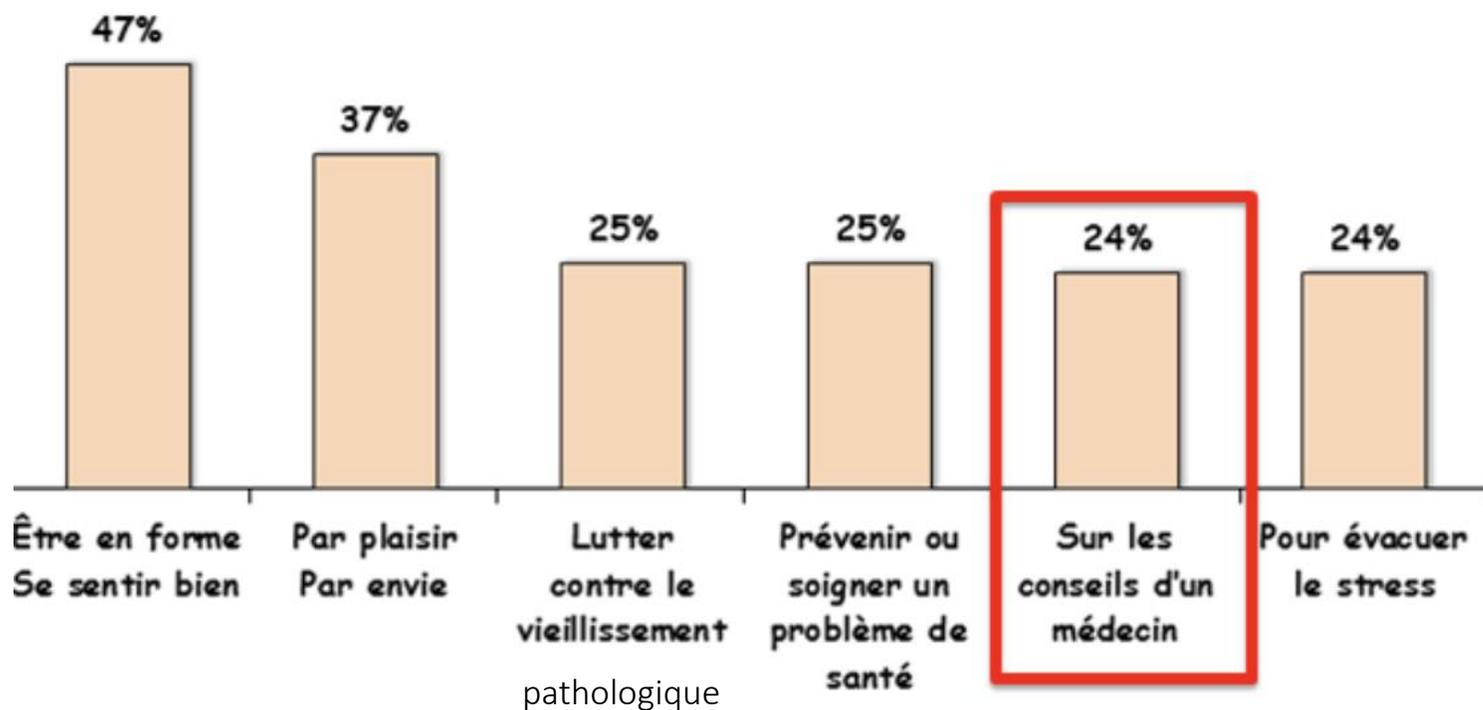


le remplacer par des activités physiques de n'importe quel niveau d'intensité (y compris faible)



Toutes activités : marche, jardinage, ménage, pétanque, vélo, ...

Motivations pour reprise d'une activité physique



MOOC, Prescrire le Sport Santé sur ordonnance, IRBMS 2017

- Entretien articulaire / musculaire / cardio-respiratoire / équilibre
- A tout âge, on peut faire ou reprendre une activité physique



Mobilité psychique et relationnelle

**Cognition =
savoirs,
mémoires**

**Thymie = Humeur
et comportement**

*Préférer les ISRS et
les demi-vies courtes*

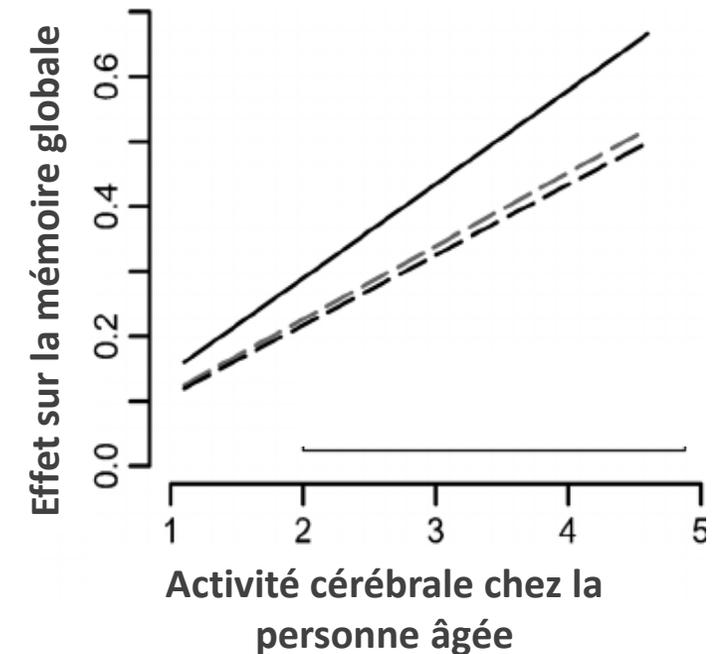
**Motivation
l'entretenir !**

Centres d'intérêt, anciens
et nouveaux

Relations sociales

- Couple, famille, amis, voisins,
- Associations, vie publique,
- Activités en groupe, sorties...

Penser au soutien
psychologique
(aidant et aidé)



Arfanaki et al , Brain Imaging and Behavior, 2015

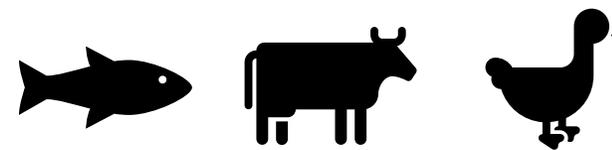
Alimentation : pas de régime en gériatrie !

Besoins nutritionnels similaires avec l'avancée en âge : énergie, protéines, vitamines...

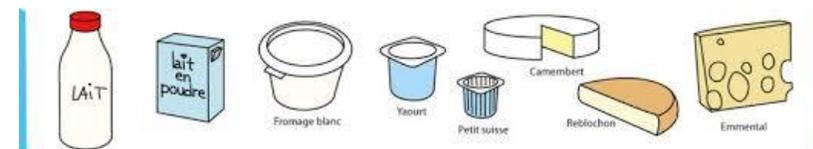
36 kcal par kg de poids corporel pour hommes et femmes

Et les besoins augmentent en cas de pathologie infectieuse ou inflammatoire

- **Protéines** : nécessaires pour maintenir la masse musculaire
 - 100 à 120g de viande ou poisson = 2 œufs = 2 parts de fromage
 - légumes secs, les céréales, les tubercules, et fruits à coque



- **Lipides** :
 - dans les fruits à coques (1 petite poignée par jour)
 - dans les laitages
 - dans les viandes et poissons gras



- **Glucides** : féculents, sucres, légumes secs
(indice glycémique bas : absorption lente, qui ne stimule pas la sécrétion d'insuline)
- **Vitamines, minéraux et fibres** : fruits et légumes

Alimentation : bonnes pratiques



3 repas par jour, +/- 1 collation

- Petit-déjeuner complet (avec des protéines)
- Déjeuner complet
- Dîner plus léger, riche en glucides et pauvre en graisses, pas de viande ni d'alcool, 2 à 3 h avant le coucher

En bonne quantité : Ni trop, ni trop peu

- **Suivi du poids (courbe)**
- **Manger varié, équilibré et avec plaisir**
 - Couleurs des plats (contenants et contenus)
 - Produits de saison : fruits, légumes, poissons..
 - Manger de tout, en alternance



- **Hydratation** à stimuler du fait de la baisse de sensation de soif : eaux, tisanes, potages, jus de fruits...
- **Supplémentation en vitamine D**
- **Limiter le sucre, le sel, les matières grasses**
- **Éviter les toxiques**

Comment allez-vous ?

Passé 60 ans, c'est peut-être le bon moment de vérifier si tout va toujours bien ?

Applications ICOPE en France

- Application WHO ICOPE (Monde entier)
- Icope Monitor en Occitanie (seule formation actuelle aux steps 2)
- **ICOPE et Moi** en Centre-Val de Loire
- Digicope en Isère (développé avec le groupe La Poste)



DIGICOPE

-
- Nouvelle application en Corse (?)
 - *(Tempoform dans le Nord)*

Parution fin 2024 du nouveau guide ICOPE de l'OMS

ICOPE

Integrated care for older people **handbook**

Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care

Second edition



Comment allez-vous ?



En Centre-Val de Loire Le programme ICOPE, comment ça marche ?

1

Un professionnel (médecin, infirmier, pharmacien...) évalue, avec vous, les 6 fonctions principales de votre corps : mobilité, mémoire, nutrition, moral, vue, audition. Il transmet les résultats à votre médecin traitant habituel.



2

Si vous n'avez aucun problème, le professionnel vous donnera des conseils pour rester en bonne santé et vous invitera à faire évaluer les fonctions principales, tous les 6 mois.



3

Si un problème est repéré, votre médecin traitant vous proposera une évaluation plus approfondie.



5

Vous serez accompagné, ainsi que vos proches, par les professionnels du département.



4

Votre médecin traitant avec vous et en lien avec les professionnels de santé du territoire mettra en place un plan de soins adapté à vos besoins.



Comment allez-vous ?



VOUS POUVEZ AUSSI
RÉALISER LE TEST EN AUTONOMIE
SUR LE SITE [ICOPE-ET-MOI.FR](https://www.icope-et-moi.fr)
OU EN FLASHANT LE QR CODE :



J'ai déjà un compte

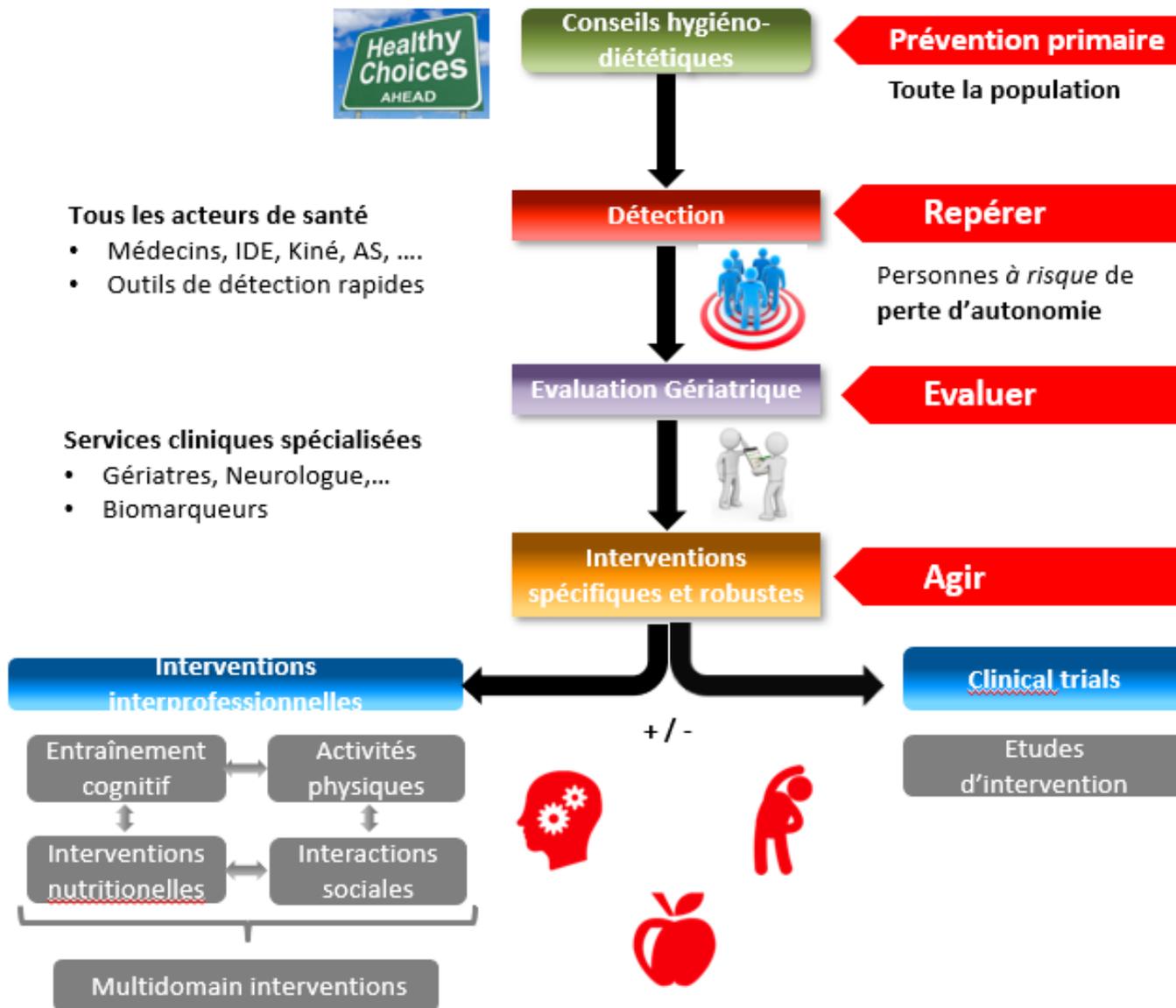
Je me connecte

Je n'ai pas encore de compte

Je crée un compte

A retenir

INNOVATIONS : nouvelles technologies, organisations, ...



Pour aller plus loin



- [Pourbienvieillir.fr](https://www.pourbienvieillir.fr) : référentiel activité physique adaptée, Bouger en toute sérénité
- [Manger Bouger](https://mangerbouger.fr) [Brochure 50 petites astuces.pdf \(mangerbouger.fr\)](https://mangerbouger.fr/brochure-50-petites-astuces.pdf)
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr : CNSA
- [guide connaissance ap sedentarite vf.pdf \(has-sante.fr\)](https://has-sante.fr/guide-connaissance-aps-sedentarite-vf.pdf)
- [Bande dessinée - Bien bouger – pour prendre soin de ma santé \(santebd.org\)](https://santebd.org)
- [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : 9789240014862-fre.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/9789240014862)
- Site ameli.fr :
 - [Exercice physique recommandé au quotidien et lutte contre la sédentarité | ameli.fr | Assuré](https://ameli.fr/assure/exercice-physique-recommande-au-quotidien-lutte-contre-la-sedentarite)
 - [Mieux marcher pour prévenir les chutes](https://ameli.fr/assure/mieux-marcher-pour-prevenir-les-chutes)
- [Plan antichute en Centre-Val de Loire](#)
- [Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante)
- [synthese aps icope.pdf](https://synthese-aps-icope.pdf) : synthèse reco HAS (mars 2024)
- [2024 guide aps vf.pdf](https://2024-guide-aps-vf.pdf)
- [255196 APAS Séniors - guide - 2022.indd](https://255196-APAS-Seniors-guide-2022.indd) Guide Vie-eux, et alors ? – Ministère des sports
- [VIVIFRAIL-FR.pdf](https://vivifrail-fr.pdf) Programme d'activités physiques Vivifrail
- <https://azursportsante.fr/prescrire-une-activite-physique/>

Pour aller plus loin

- Synthèse et reco INSERM : AP et prévention des chutes chez les PA – 2015
- [La santé vient en mangeant - Le guide alimentaire pour tous](#)
- [5 idées reçues sur l'alimentation des seniors | INRAE](#)
- [Comment bien dormir après 60 ans ? | CNRACL \(retraites.fr\)](#)
- [Le sommeil des personnes âgées - Réseau Morphée \(reseau-morphee.fr\)](#)

- [Vieillesse et santé](#) : site OMS - ICOPE



Merci pour votre attention

Place aux échanges

