

Les Journées annuelles de Santé publique, 2003
Journée thématique sur la prévention des chutes

Les facteurs de risque de chute et les interventions reconnues efficaces

Denise Gagné^{1,2}
Manon Parisien³



Gagné, D., Parisien, M. (2003).

1

Objectifs de la présentation

- ◆ Définir les principaux facteurs de risque de chutes et de fractures liées aux chutes chez les aînés qui vivent à domicile
- ◆ Discuter des interventions efficaces et prometteuses
- ◆ Présenter le continuum de services en prévention des chutes

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

2

Plan de la présentation

Introduction

- 1. Les facteurs de risque de chutes et de fractures**
- 2. Prévenir les chutes et les fractures**
- 3. Les interventions dans un continuum de services**

Conclusion

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

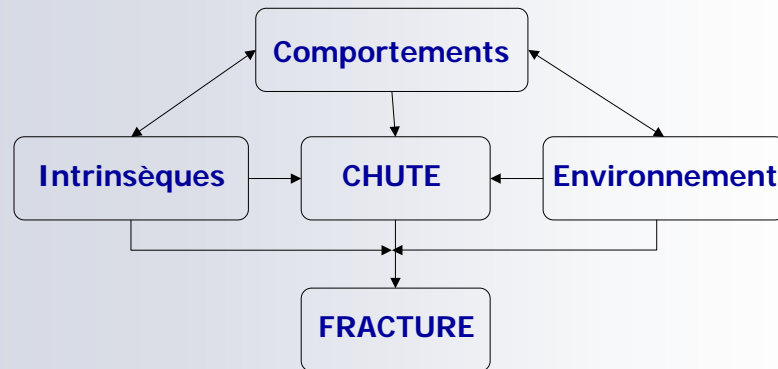
3

1. Les facteurs de risque de chutes et de fractures

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

4

1.1 Genèse de la chute et de la fracture



Gagné, D., Parisien, M. (2003).

5

Genèse de la chute et de la fracture (suite)

- ◆ Les causes des chutes **varient** selon l'âge, l'état de santé et le niveau d'activités des aînés
- ◆ L'interaction entre les différents facteurs de risque et l'importance relative de chacun ne sont pas encore bien connues: **effet additif** probable

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

6

1.2 Facteurs de risque de chutes et de fractures liées aux chutes

Axe factoriel			
Axe temporel	Individu		Environnement
	Intrinsèque	Comportement	
Avant	<ul style="list-style-type: none"> • Caractéristiques de la personne • Problèmes de santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Habitudes de vie • Prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> • Domiciliaire • Extérieur
Pendant	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnérabilité physiologique 		
Après			

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

7

Caractéristiques de la personne

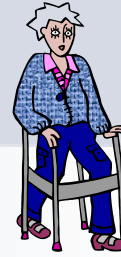
- ◆ **Âge >80 ans** (RR-OR: 1,7)
- ◆ **Histoire antérieure de chutes** (RR-OR : 3,0)



Gagné, D., Parisien, M. (2003).

8

Problèmes de santé



- ◆ **Faiblesse musculaire** (RR-OR : 4,4)
- ◆ **Utilisation d'aide technique** (RR-OR : 2,6)
- ◆ **Trouble de la marche** (RR-OR:2,9)
- ◆ **Trouble de l'équilibre** (RR-OR : 2,9)

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

9

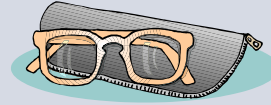
Problèmes de santé (suite)

- ◆ **Problèmes neurologiques périphériques et vestibulaires** (RR-OR : 3,0)
- ◆ **Incapacité dans les AVQ** (RR-OR : 2,3)
- ◆ **Troubles cognitifs** (RR-OR : 1,8)

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

10

Problèmes de santé (suite)



◆ Troubles visuels (RR-OR : 2,5)

- Cataractes (vision embrouillée et hypersensibilité aux éblouissements)
- Dégénérescence maculaire (détruit vision centrale)
- Glaucome (réduit vision périphérique)
- Rétinopathie diabétique (réduit champ visuel)

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

11

Problèmes de santé (suite)



◆ Médicaments

- Consommation de trois à quatre médicaments (prescrits) et plus
- Augmentation du nombre total de médicaments

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

12

Problèmes de santé (suite)

- ♦ **Médicaments associés à une augmentation du risque de chute:**
 - **Psychotropes:** (RR:1,7) antidépresseurs, neuroleptiques, sédatifs ou hypnotiques, benzodiazépines
 - **Médicaments cardio-vasculaires:** digitale, anti-arythmiques de type 1A, diurétiques

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

13

Problèmes de santé (suite)

- ♦ **Hypotension orthostatique**
(RR-OR: 3,4)
- ♦ **Arthrite (particulièrement des genoux)**
(RR-OR : 2,4)
- ♦ **Dépression (RR-OR : 2,2)**

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

14

Problèmes de santé (suite)

- ◆ Accident vasculaire cérébral avec séquelles neurologiques
- ◆ Maladie de Parkinson
- ◆ Incontinence urinaire
- ◆ Diabète

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

15

Facteurs liés aux comportements

- ◆ Habitudes de vie
 - Consommation d'alcool
 - Inactivité physique
 - Alimentation inadéquate
- ◆ Prise de risque



Gagné, D., Parisien, M. (2003).

16

Facteurs liés aux comportements: habitudes de vie

- ♦ **Consommation d'alcool**
 - Consommation excessive augmenterait risques d'ostéoporose et de chute avec fracture
- ♦ **Inactivité physique**
 - Association entre activité physique et densité osseuse
- ♦ **Alimentation inadéquate**
 - Diminution de masse musculaire: cause directe de diminution de force
 - Association entre statut nutritionnel et fracture de hanche

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

17

Facteurs liés aux comportements: prise de risque

- ♦ **Activités imprudentes:**
associées à près de 28 % des chutes
 - Grimper
 - Marcher avec des paquets
 - Se hâter
 - Porter des souliers inappropriés
 - Utiliser de façon inappropriée des aides techniques



(Studenski et al., 1994)

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

18

Environnement



- ◆ **Conditions environnementales:**
interaction complexe avec la santé de la personne, son fonctionnement, ses comportements et ses activités habituelles
 - Aînés autonomes: plus à risque de faire des chutes à l'extérieur de leur domicile
 - Aînés vulnérables, plus âgés: tombent plus dans leur domicile

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

19

Environnement (suite)



- ◆ **Conditions à risque**
 - Nouvel environnement
 - Pauvre aménagement ou entretien des lieux
 - Sol inégal ou glissant
 - Obstacles dans les aires de déplacements
 - Éclairage ou contrastes insuffisants
 - Absence d'appuis sécuritaires

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

20

Facteurs de risque de fractures

- ◆ Faible densité de la masse osseuse et ostéoporose
- ◆ Perte de poids



Gagné, D., Parisien, M. (2003).

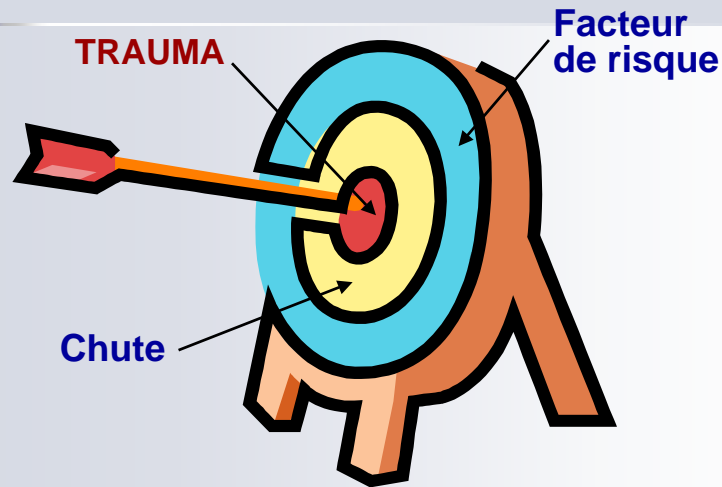
21

2. Prévenir les chutes et les fractures

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

22

2.1 Notions d'efficacité



Gagné, D., Parisien, M. (2003).

23

Notions d'efficacité (suite)

- ☺ Interventions efficaces
- ☹ Interventions prometteuses
 - Moins d'évidences
 - Peu d'études
 - Intensité insuffisante lors d'expérimentation
 - Manque de puissance dans les analyses
 - Consensus d'experts (validité apparente)
 - Efficaces lors d'études multifactorielles
- ☺ Interventions multifactorielles

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

24

2.2 Cibles de l'action multifactorielle



- ☺ Améliorer les capacités motrices (marche, équilibre)
- ☺ ↓ psychotropes et nombre de médicaments
- ☹ Traiter l'hypotension orthostatique (HTO)
- ☹ Traiter les déficits visuels
- ☹ Développer des comportements sécuritaires
- ☺ Réduire les dangers de l'environnement
- ☺ Prévenir et traiter l'ostéoporose

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

25

Améliorer les capacités motrices



- ◆ **Prescrire des exercices à domicile pour les aînés à risque** (évidence élevée)
- ◆ **Offrir des programmes de groupe aux aînés qui présentent des facteurs de risque** (moins d'évidence)
- ◆ **Miser sur des programmes assez intensifs et spécifiques sur la marche, l'équilibre et la force**

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

26

Diminuer les psychotropes et le nombre total de médicaments

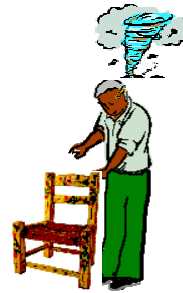


- ◆ Réviser la médication
- ◆ Rendre accessible une alternative aux psychotropes
- ◆ Miser sur un suivi à long terme

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

27

Dépister et traiter HTO



- ◆ Réviser la médication
- ◆ Renseigner: changements de position, bonne hydratation, exercices, etc.

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

28

Dépister et traiter les troubles visuels



- ◆ Faire examen annuel après 61 ans
- ◆ Traiter rapidement les problèmes réversibles
- ◆ Compensation pour déficits irréversibles
- ◆ Mettre en garde contre l'utilisation des verres à doubles foyers (dans les escaliers et hors du domicile)

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

29

Développer des comportements sécuritaires



- ◆ Utiliser des modèles éprouvés de changements de comportement
- ◆ Inclure les thèmes suivants:
 - ◆ Choisir des souliers sécuritaires
 - ◆ Utiliser des aides techniques
 - ◆ Prévenir l'ostéoporose
 - ◆ Comment se relever après une chute
 - ◆ ...

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

30

Réduire les dangers de l'environnement



- ♦ **Évaluer l'environnement en fonction des capacités des aînés avec une histoire de chute** (évidence élevée)
- ♦ **Prévoir des stratégies pour faciliter l'accès aux ressources et équipements**

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

31

Prévenir et traiter l'ostéoporose



- ♦ **Faire un dépistage précoce**
- ♦ **Prescrire la médication**
- ♦ **Offrir des exercices de mise en charge et de renforcement**
- ♦ **Donner des conseils nutritionnels**

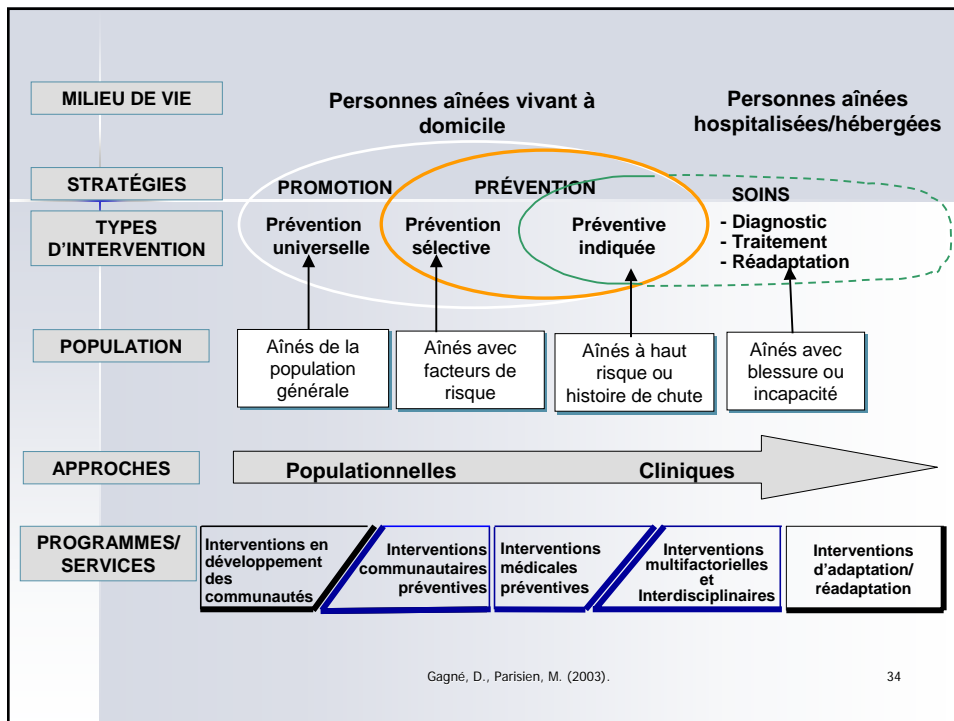
Gagné, D., Parisien, M. (2003).

32

3. Les interventions dans un continuum de services

Gagné, D., Parisien, M. (2003).

33



Conclusion

- ◆ Les facteurs intrinsèques sont ceux sur lesquels on a le plus de données probantes
- ◆ Les interventions multifactorielles sont les plus efficaces
- ◆ L'implantation de ces interventions devrait s'effectuer dans un continuum de services