

Genève, le 11 janvier 2018

Publication d'une nouvelle étude internationale

FRAGILES OU PAS, TOUS LES SENIORS DEVRAIENT BOUGER POUR COMBATTRE LA VIEILLESSE

Une équipe du service des maladies osseuses des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), de l'Université de Genève (UNIGE) et de l'Université Tufts à Boston a mené une vaste étude sur les effets de l'activité physique chez les personnes âgées. Les résultats montrent qu'un exercice modéré est extrêmement bénéfique pour prévenir la perte de mobilité des seniors, quel que soit l'état de santé de la personne. En revanche, il ne permet pas de retarder l'apparition de la fragilité chez les personnes âgées. L'étude a été publiée le 9 janvier 2018 dans *Annals of Internal Medicine*.

De nombreuses études ont montré que l'exercice a des effets bénéfiques sur les capacités physiques des personnes âgées. Cependant, très peu d'études avaient, jusqu'à aujourd'hui, examiné les effets spécifiques de l'exercice sur la fragilité chez les seniors. Cette étude a été conduite par l'équipe du Dr Andrea Trombetti, médecin adjoint agrégé au service des maladies osseuses des HUG et chercheur à la Faculté de médecine de l'UNIGE, conjointement avec l'Université Tufts, à Boston.

Qu'est-ce que la fragilité chez les personnes âgées ?

La fragilité est une des principales manifestations du vieillissement. Il s'agit d'un état de vulnérabilité caractérisé par une diminution de la résistance face à un stress (tel qu'une maladie aiguë ou un stress psychologique lié au décès d'un proche), consécutif à de multiples déficiences de systèmes conduisant à une diminution des réserves physiologiques. « Une personne dite fragile perd de la mobilité et de l'autonomie dans sa vie quotidienne. Elle présente des risques plus élevés de chute, de morbidité, d'entrée en institution ou de décès. Pour cette raison, il est très important d'essayer de prévenir ou de retarder l'apparition de la fragilité et de ses effets indésirables », explique Andrea Trombetti.

L'étude

Les chercheurs se sont basés sur les données de l'étude LIFE (Lifestyle Interventions and Independence for Elders¹), conduite entre février 2010 et décembre 2013 aux Etats-Unis, sur le suivi de 1'635 personnes âgées de 70 à 89 ans pendant plus de 2,5 années. Les personnes sélectionnées présentaient déjà des symptômes de fragilité ou un risque élevé d'en développer. Elles étaient toutes sédentaires et devaient être en mesure de marcher 400 mètres en 15 minutes ou moins, sans assistance. Elles ont été réparties au hasard en deux groupes et leur état de santé contrôlé tous les six mois. Il a été demandé aux participants du premier groupe de pratiquer une activité physique modérée incluant 150 minutes de marche hebdomadaire (30 minutes/jour) et des exercices destinés à améliorer la force musculaire, la souplesse et l'équilibre. Les participants du second groupe prenaient part à un programme d'éducation sur la santé. Trois critères principaux ont été utilisés pour déterminer le degré de fragilité des participants : l'incapacité à se lever d'une chaise cinq fois sans utiliser les bras, une réduction du niveau d'énergie et une perte de poids.

Dans cette analyse secondaire des données LIFE, le Dr Andrea Trombetti et ses collègues se sont posé deux questions : le programme d'entraînement proposé dans l'étude LIFE est-il efficace pour prévenir la perte de mobilité chez les personnes fragiles et non-fragiles ? Et la pratique de l'exercice physique est-elle associée à un risque de fragilité plus faible ?

Les résultats de l'étude

Les auteurs ont démontré deux points importants. « Nos recherches ont tout d'abord mis en évidence que les personnes âgées qui pratiquent une activité physique, qu'elles soient fragiles ou non, perdent moins de mobilité », relève Andrea Trombetti. L'exercice physique est donc bénéfique pour les seniors, quel que soit leur état de santé général. « Par contre, nous n'avons pas mesuré d'effets de l'activité physique sur le risque de fragilité », précise-t-il. L'activité physique diminue néanmoins le risque d'incapacité à se lever d'une chaise, une des composantes du syndrome de fragilité.

Ces résultats sont très importants, car ils soulignent qu'une activité physique modérée peut être prescrite à tous les patients âgés, même ceux qui sont fragiles, et qu'elle leur apporte un réel bénéfice dans la prévention de la perte de mobilité et de la dépendance. Elle permet ainsi de réduire les effets de la fragilité chez les patients déjà fragiles.

¹ Pahor M, Guralnik JM, Ambrosius WT, et al; LIFE study investigators. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. JAMA. 2014;311:2387-96. [PMID: 24866862] doi:10.1001/jama.2014.5616

² Trombetti A, Hars M, Hsu FC, et al; LIFE study investigators. Effect of physical activity on frailty: secondary analysis of a randomized controlled trial. Ann Intern Med. 2018 Jan 9. [Epub ahead of print] doi: 10.7326/M16-2011

L'intégralité de l'étude est à lire sur le site [Annals of Internal Medicine](#)².

Pour de plus amples informations

HUG, Service de presse et relations publiques
Nicolas de Saussure +41 22 372 60 06 / +41 79 553 60 07
Email : presse-hug@hcuge.ch

À propos de l'Université de Genève

Fondée en 1559 par Jean Calvin et Théodore de Bèze, l'Université de Genève (UNIGE) est aujourd'hui la troisième plus grande Haute école de Suisse et compte parmi les 60 meilleures universités du monde. Fleuron de la cité de Calvin, l'institution jouit d'un rayonnement international privilégié et cultive son ouverture au monde. L'UNIGE accueille plus de 16 000 étudiants chaque année dans ses neuf facultés couvrant l'essentiel des domaines de la science, de la médecine, des lettres, de l'économie et du management, des sciences de la société, du droit, de la théologie, de la psychologie et des sciences de l'éducation, de la traduction et de l'interprétation. L'UNIGE poursuit trois missions : l'enseignement, la recherche et le service à la cité. L'UNIGE est, entre autres, membre de la Ligue européenne des universités de recherche (LERU) depuis 2002. www.unige.ch

Les HUG : soins, enseignement et recherche de pointe

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), établissement universitaire de référence au niveau national et international, rassemblent huit hôpitaux publics et deux cliniques. Leurs centres d'excellence touchent les affections hépato-biliaires et pancréatiques, les affections cardiovasculaires, l'oncologie, la médecine de l'appareil locomoteur et du sport, la médecine de l'âge avancé, la médecine génétique et la vaccinologie. Avec leurs 11'148 collaborateurs, les HUG accueillent chaque année 60'000 patients hospitalisés et assurent 112'000 urgences, 1 million de consultations ou prises en charge ambulatoires et 27'000 interventions chirurgicales. Plus de 900 médecins, 3'000 stagiaires et 180 apprentis y effectuent leur formation. Les HUG collaborent étroitement avec la Faculté de médecine de l'Université de Genève et l'OMS à différents projets de formation et de recherche. Ils développent des partenariats avec le CHUV, l'EPFL, le CERN et d'autres acteurs de la *Health Valley* lémanique. Le budget annuel des HUG est de 1.8 milliard de francs.

Plus de renseignements sur :

- les HUG : www.hug-ge.ch – presse-hug@hcuge.ch
- Rapport d'activité, HUG en bref et Plan stratégique 2015-2020 : <http://www.hug-ge.ch/publications-hug>