

## Fragilité : Conséquences médico-économiques et prise en charge

### Actualité scientifique

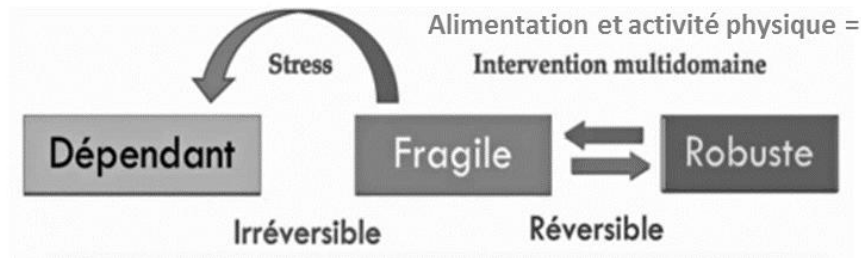
L'état de fragilité est le plus souvent défini en utilisant les critères proposés et validés par [Fried et al.](#) Elle est donc évaluée en tenant compte de cinq symptômes : perte de poids involontaire de plus de 4,5kg, épuisement ressenti par le patient, vitesse de marche ralenti, sédentarité et baisse de la force musculaire.

Si l'individu présente un à deux de ces critères, il est considéré comme « pré-fragile » et s'il en présente trois ou plus, il est considéré comme « fragile ». Différentes études montrent que les sujets pré-fragiles représentent environ 30 % de la population de plus de 65 ans vivant à domicile et les sujets fragiles environ 10 %. De plus, une étude publiée en février 2016 ([lien](#)) montre que plus on est avancé en âge, plus la prévalence de la fragilité augmente et plus la médiane des dépenses de santé est haute, comme le montre le tableau suivant :

Age (an)	65-69	70-74	75-79	80-84	85-90	90 +
Fragilité (%)	3	8	16	18	36	48
Nombre de personne (en millier)	117	240	352	342	504	480
Dépense de santé par personne (€)	1100	1250	1600	1650	2200	2600
Total (en million d'€)	128,7	300	563,2	564,3	1108,8	1248

La sarcopénie (perte de masse, de force et de fonction musculaire) est une composante de la fragilité. Comme le présente le schéma ci-dessous, après un stress (chutes, veuvages...), la fragilité peut faire place à une perte d'autonomie et entraîner la dépendance. Bien que cela entraîne des conséquences médicales majeures ([lien prévalence sarcopénie](#)), les conséquences socio-économiques restent tout aussi importantes : les résultats montrent que les personnes âgées robustes (ou non fragiles) dépensent en moyenne 2600 € par an pour leurs frais médicaux contre 3500 € pour les personnes pré-fragiles et entre 4200 et 4600 € pour les personnes fragiles. Sur ces dépenses, [celles imputables uniquement à la fragilité sont de 570 € pour les pré-fragiles et de 1270 € pour les fragiles](#). En prenant compte la démographie française, les dépenses de santé directement liées à la fragilité sont estimées à plus de 4 milliards d'euros par ans.

Enfin, l'importance de prendre en charge la fragilité réside dans son potentiel réversible. En effet, comme le montre la figure ci-dessous, l'état de dépendance est un état irréversible alors l'état de fragilité est un état dynamique et réversible : une personne fragile peut tout à fait redevenir robuste.



**Pour ces différentes raisons, la prise en charge des déterminants de la fragilité devient nécessaire car il est possible de réduire ou retarder ces conséquences et ainsi de prévenir la perte d'autonomie.**

### Comment faire ?

Pour prévenir ou traiter la fragilité, il est recommandé de :

- Pratiquer une activité physique régulière et adaptée, en favorisant les exercices en contrerésistance, c'est-à-dire en créant une résistance avec un objet ou avec son corps (monter des marches d'escalier, faire des séries de flexions des deux genoux...) et les activités physiques de déplacements (marche, vélo...). [Ces activités physiques doivent être réalisées au moins 3 fois/semaines pendant 30 minutes minimum.](#)
- D'avoir une alimentation suffisante et équilibrée :
  - en quantité et en qualité d'énergie : environ 2200 kcal/j pour une femme de 60 kg et 2700 kcal pour un homme de 75 kg (36 kcal/kg/j) : pour aider à couvrir ces besoins, vous pouvez [suivre les repères de consommation élaborés dans le cadre du Programme National Nutrition Santé \(PNNS\).](#)
  - en quantité et en qualité de protéines : 1 à 1,2 g de protéines/kg/j en prévention et 1,2 à 1,5 g de protéines/kg/j en traitement. Ces besoins sont couverts si vous respectez les recommandations du Plan National Nutrition Senior c'est à dire 2 portions de viande (en préférant la consommation de volaille), de poisson ou d'œuf par jour de manière systématique, 2 produits laitiers par jour, du pain à chaque repas). Pour les personnes végétariennes, les protéines animales peuvent être remplacées par des protéines végétales en respectant l'association céréales et légumineuses (par exemple semoule et pois chiches (couscous), riz et haricots rouges (chili con carne), riz et lentilles...) afin d'avoir des protéines alimentaires de bonne qualité.
  - Par ailleurs, l'organisme ayant tendance à moins bien assimiler les protéines nécessaires à ses besoins musculaires, une complémentation en citrulline est recommandée : en effet, la L-citrulline étant le seul acide aminé non retenu par l'intestin et le foie, [il augmente la synthèse protéique musculaire](#) et permet ainsi un [gain de masse](#) et [de force musculaire](#) prévenant l'apparition de la sarcopénie et de la perte d'autonomie.

Source :

Livre blanc sur la fragilité coordonné par le Pr Vellas (<http://www.fragilite.org/livreblanc/projet/Livre-blanc-%282015%29.pdf>)

Le guide nutrition à partir de 55 ans <http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-nutrition>.