

TAGS : vieillissement, prévention, sarcopénie, fragilité, perte d'autonomie, perte de masse musculaire, perte de force musculaire, perte de fonction musculaire, muscles, fonte musculaire liée à l'âge, personnes âgées fragiles, senior.

Actualité scientifique



L'Académie Nationale de Médecine a publiée le 12 Mai 2014 un rapport consacré à la problématique de la fragilité intitulé « Importance du concept de *fragilité* pour détecter et prévenir les dépendances «évitable» au cours du vieillissement », où elle émet des recommandations afin d'éviter ou de retarder l'entrée des personnes de plus de 50 ans ou présentant des premiers signes de fragilité, dans la dépendance.

Selon cette institution, le processus de fragilité ou "fragilisation" se déroule sur plusieurs décennies de vie. Son ampleur et sa rapidité de développement dépendent de nombreux facteurs qui interviennent sur les différentes fonctions d'organe et en particulier sur le muscle squelettique. Les étapes du concept de fragilité sont au nombre de trois:

- **Fragilisation ou pré-fragilité:** phase dite silencieuse pendant laquelle les réserves physiologiques globales se réduisent avec l'avancée en âge
- **Sarcopénie:** perte de masse, de force et de fonction musculaire touchant 8 à 9% des personnes de 50 ans, une femme sur cinq de 75 à 84 ans, une femme sur trois de plus de 85 ans et la moitié des hommes de plus de 75 ans
- **L'état de fragilité:** stade initial de dépendance fonctionnelle pouvant être due à une fragilité physique, sociale ou cognitive.

Les conséquences de la fragilité sont les suivantes:

- Les troubles de la mobilité
- Les chutes, leurs répétitions et leurs conséquences fracturaires
- L'accroissement de la consommation médicamenteuse
- L'augmentation de la demande en soins
- Les admissions et séjours hospitaliers itératifs
- L'entrée en dépendance qui correspond au besoin d'aide externe (personne ou domotique) pour arriver à effectuer les actes essentiels de la vie quotidienne
- L'institutionnalisation
- La mort

Ce rapport indique également que la fragilité et la sarcopénie sont réversibles grâce à des programmes d'activité physique (exercices de résistance tels que soulèvements de poids, étirements d'élastiques), à une alimentation enrichie en protéines et une complémentation en acides aminés.

Enfin, les auteurs proposent dans leur rapport la mise en place d'un dépistage (dès 50 ans) pour réduire les dépendances avec l'avancée en âge. D'après l'étude du Gérontopôle de Toulouse en 2013, un simple questionnaire permettrait au médecin traitant de détecter les personnes à risque de fragilité et de les orienter vers un hôpital de jour pour faire une évaluation globale et spécifique de son état clinique et fonctionnel. Des tests simples, comme la mesure de la vitesse de la marche ou de la force de préhension (mesurée par un dynamomètre) peuvent aider à diagnostiquer la fragilité du patient.

Les membres de l'Académie concluent leur rapport avec trois recommandations:

1. Inclure dans toutes les séances d'éducation à la santé destinées aux adultes d'âge moyen une information sur la possible prévention de la fragilité et des dépendances liées à l'âge.
2. Demander à l'Assurance Maladie d'intégrer dans la consultation gratuite à mi-vie un protocole préétabli incluant une évaluation multidimensionnelle pour réduire les «dépendances évitables».
3. Faciliter une recherche translationnelle pour mieux comprendre les mécanismes intimes de la sarcopénie et de la fragilité afin de retarder les états de dépendance et l'âge d'entrée en institution.

Source: Membres de l'Académie Nationale de Médecine de la Commission XIII. Importance du concept de FRAGILITÉ pour détecter et prévenir les dépendances «évitable» au cours du vieillissement. May 14