

La lettre d'information de CITRAGE

contact : Camille GAILLARD - Tél : 09 81 15 47 56 - email : camille.gaillard@citrage.fr

La sarcopénie, un syndrome gériatrique

La sarcopénie est une maladie caractérisée par une diminution de masse, de force et de fonction musculaire qui expose les personnes âgées à la fragilité et à la dépendance. Elle est principalement due à des altérations du métabolisme protéique, à des apports protéiques insuffisants et/ou à la sédentarité. De ce fait, dépister les situations à risque, diagnostiquer et identifier les solutions nutritionnelles adaptées sont au centre d'une politique de prévention qui doit être mise en place.

Zoom sur...

Le dépistage de la sarcopénie



Selon le groupe de travail européen EWGSOP (European Working Group on Sarcopenia in Older People) le diagnostic de la sarcopénie repose sur l'évaluation de la **masse musculaire**, de la **force musculaire** et de la **performance physique**. Ces spécialistes ont ainsi proposé un algorithme de dépistage simple et rapide (ci-contre) utilisable en pratique clinique et en routine⁽¹⁾.

»»» Découvrons ensemble cet outil

Chez un sujet âgé, la performance physique peut être évaluée par la vitesse de marche sur 4 mètres (dans un couloir par exemple), avec un simple chronomètre. Si celle-ci est supérieure à 0,8 m.s⁻¹, afin de rejeter toute suspicion de sarcopénie, il est préférable de mesurer la force de préhension avec un dynamomètre. Vous n'en possédez pas ? Alors évaluez directement la masse musculaire,

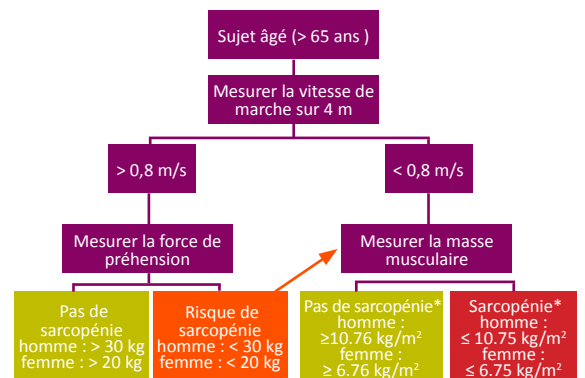
par bio-impédancemétrie ou par des mesures anthropométriques. En effet, en déterminant la circonférence musculaire brachiale et le pli cutané tricipital, vous pourrez aisément, grâce à notre outil que nous mettons gratuitement à votre disposition dépister la sarcopénie chez vos patients.

Retour d'expérience...

C'est un outil intéressant, simple, rapide et clair. Grâce à ce test de dépistage de la sarcopénie, les populations les plus vulnérables peuvent désormais être facilement diagnostiquées. De plus il permet de suivre les patients et ainsi de limiter les risques de chute.

Infirmier libéral Patrick Bretzner, cabinet et soins à domicile à Drancy.

Adaptation de l'algorithme de dépistage de la sarcopénie chez les personnes âgées, suggéré par le groupe de travail EWGSOP



* Indice de la masse musculaire mesuré par anthropométrie ou par bio-impédancemétrie.



Digital Pinch Grip

