

I. Compter et marcher en même temps pour prédire le risque de chute

La moitié des personnes de plus de 80 ans tombent au moins une fois par an et la plupart de ces chutes se produisent en marchant. Adapter sa démarche aux diverses situations de la vie quotidienne est essentiel pour conserver un pas assuré et éviter les chutes. L'étude de la relation entre la marche et l'attention repose habituellement sur le modèle de la double tâche. Le principe est de faire réaliser deux tâches simultanément : la marche, en l'occurrence, et la réalisation d'une tâche attentionnelle. L'effet de ce double exercice se mesure en comparant les performances de l'une ou des deux tâches. Une étude longitudinale sur 1 an vient d'être réalisée dans 27 résidences multi-services pour personnes âgées de la région lyonnaise afin de voir si la modification d'une tâche verbale, le comptage à voix haute, pendant la marche pouvait prédire les chutes. Cent quatre vingt sept personnes autonomes, de 85 ans en moyenne, ont accepté de participer au projet. Ces sujets devaient compter à rebours à voix haute à partir de 50, au repos puis en marchant. Le nombre de chiffres énumérés assis sur une chaise ou pendant la marche a été enregistré et a permis de séparer les sujets en 2 groupes. Le premier groupe (31,5%) correspondait aux personnes qui avaient augmenté le nombre de chiffres énoncés en marchant, le deuxième (68,5%) correspondait aux sujets qui avait diminué ce nombre. Ceux qui avaient accéléré leur rythme de comptage présentaient à l'inclusion des fonctions cognitives et un équilibre moins bons. Après un suivi d'une année, 28,9 % de l'ensemble des sujets ont déclaré être tombés et 85,2% des chuteurs appartenaient au groupe qui comptait plus vite en marchant. Ce test facilement réalisable et bon marché permet de dépister aisément les personnes à risque de chute et de proposer un programme personnalisé de rééducation.

(Beauchet O et al. Age Ageing.2007;36:418-423) - Bf 1100-2007