

« La peur de tomber est beaucoup plus répandue qu'on ne l'imagine. »

Plus on avance en âge et plus les chutes sont nombreuses et peuvent être lourdes de conséquences – sur le plan psychique également. Eric Lenouvel, psychiatre et médecin, explique pourquoi il ne faut pas prendre à la légère les chutes, en indiquant comment briser le cercle vicieux de la peur, de l'isolement et de la perte de confiance en soi.

Interview: **Tanja Aebli**

Les personnes âgées font souvent des chutes qui peuvent être graves: selon la Ligue suisse contre le rhumatisme, il se produit chaque année rien qu'en Suisse plus de 88 000 chutes ayant des conséquences médicales. Comment y remédier?

Eric Lenouvel: Il est judicieux d'examiner de près les facteurs de risque intrinsèques ou extrinsèques. Les premiers incluent les problèmes d'équilibre et de marche, la faiblesse musculaire ou une vision réduite, et les seconds les facteurs de risque faisant partie de l'environnement de la personne. À l'instar du risque de trébucher dans son appartement, des chaussures ouvertes ou des tapis glissants. Or une fois ces risques identifiés, il devient possible d'en réduire l'impact. Les mesures de sécurité prises à l'intérieur comme autour de la maison, de même que l'entraînement de l'équilibre et la musculation s'avèrent essentiels pour prévenir les chutes.



Bouger aide à lutter contre la peur de tomber.

Photo: Shutterstock

Quel est l'impact du changement démographique sur les activités de prévention?

Selon les prévisions, un tiers de la population suisse aura plus de 65 ans d'ici 40 ans. Les écarts sont criants dans ce groupe d'âge: alors que certaines personnes encore au sommet de leur forme participent à des triathlons, d'autres présentant une multimorbidité résident en EMS. Une règle vaut toutefois pour tous les seniors: le risque de chute augmente avec l'âge. D'où l'importance d'une prévention ciblée.

Dans votre dernier projet, vous vous êtes penché sur la crainte de tomber. Jusqu'à quel point est-elle répandue?

Je constate au quotidien, dans mon activité de médecin et de psychiatre, à quel point ce sujet préoccupe les personnes concernées. La peur de tomber est beaucoup plus répandue qu'on ne l'imagine. Ainsi, 88 % des personnes déjà tombées une fois craignent une nouvelle chute. Un cercle vicieux se met en place: ces personnes boudent des activités qu'elles seraient physiquement à même d'accomplir encore. Et faute de bouger, elles perdent leurs contacts sociaux. Les expériences positives se font rares, le risque de dépression augmente et les muscles s'atrophient. La diminution des forces accroît le risque de chute et la peur de tomber.

La peur aiguise nos sens et constitue souvent un précieux mécanisme de protection. Quand devient-elle malsaine?

La peur de tomber peut s'avérer utile. Or si cela devient une peur phobique et que les stratégies d'évitement prennent le dessus,

ce n'est plus une protection saine mais un obstacle à une vie active.

Quels étaient le sens et le but de votre projet pilote contre la peur de tomber?

Nous voulions aborder activement cette problématique dans les EMS: en sensibilisant le personnel des institutions à la peur de tomber, d'une part, et en mettant au point une offre pour les intéressés, d'autre part. Les cours que nous avons conçus pour les personnes à risque dans le cadre du projet pilote AGES (Aktiv GEGen Sturzangst) comprennent à la fois des éléments de thérapie cognitivo-comportementale et des exercices ciblés de physiothérapie.

Comment se déroulent les cours?

Un·e expert·e travaillant en EMS et ayant participé à notre formation continue dirige les cours en groupe organisés une fois par semaine, sur une période de deux mois. Chaque module approfondit un thème précis et comprend des séquences de discussion et d'exercices. Nous tenions à ce qu'à la fin du cours, les personnes puissent mettre en pratique ce qu'elles avaient appris sans suivi thérapeutique. Par exemple, en prenant conscience de leurs propres pensées ou en accomplissant des exercices de renforcement.

Quels sont les principaux enseignements de ce projet pilote mené sur 18 mois?

Selon les données recueillies à ce jour, une telle intervention permet bel et bien de réduire la peur de tomber. Après le cours, une participante de 88 ans nous a dit qu'elle osait à nouveau se déplacer seule



Dr. med. Eric Lenouvel, Médecin en chef, clinique universitaire de psychiatrie et psychothérapie de la personne âgée, Berne
✉ eric.lenouvel@upd.unibe.ch

et qu'elle pratiquait tous les jours les exercices de notre manuel. Les professionnel·le·s impliqué·e·s nous ont également signalé qu'il était réaliste et souhaitable d'institutionnaliser une telle offre. Nous sommes donc en train d'optimiser les processus et les documents et de passer en revue les endroits où une telle intervention ferait sens à l'avenir – dans le domaine ambulatoire notamment.

Que conseillez-vous aux seniors obsédés par la peur de tomber?

Tout d'abord, il convient de reconnaître la peur de tomber en tant que telle. Il me paraît important de trouver les mots justes et d'en discuter. Ensuite, il est recommandé de bouger et d'essayer des choses qui favorisent le mouvement; le tai-chi convient tout à fait à ce groupe d'âge. Il serait regrettable de se résigner ou de s'inventer des prétextes liés à son grand âge. ■



Pour en savoir plus:

De bons conseils sont également disponibles sur www.bfu.ch/parachutes