



Réduire la progression vers la fragilité

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST EFFICACE

Les données de la littérature confortent l'intérêt de l'activité physique pour réduire la progression vers la préfragilité et la fragilité. On attend maintenant les résultats de la plus grande étude randomisée réalisée à ce jour dans ce domaine : la LIFE* Study.

La décision de lancer cette étude randomisée de phase 3 a été prise au vu des résultats prometteurs de l'étude pilote LIFE-P à un an sur les performances physiques de sujets âgés de 70 à 89 ans, sédentaires et à haut risque de dépendance (1). Les bénéficiaires du programme d'activité physique testé versus « éducation pour un vieillissement réussi » perdurent deux ans après son arrêt (2).

Des populations bénéficiant le plus de ce programme ont été identifiées, en particulier les moins âgées, les sujets déjà fragiles lors du recrutement et ceux qui présentaient au moins trois comorbidités. Parmi les critères de fragilité de Fried, la sédentarité est le seul sur lequel l'activité physique a un impact significatif. « L'activité physique aérobie – marche et musculation – est



© Fotolia.com

l'intervention la plus efficace », explique le Pr Marco Pahor.

La nouvelle étude LIFE (3) est « unique en son genre » tant en ce qui concerne le nombre de participants (n = 1 600), leur âge (plus élevé que celui des autres études) et leur représentativité (40 % de la population américaine de cette tranche d'âge) que la durée de suivi (2,7 ans en moyenne). Cette étude, dont le critère de jugement principal est la marche sur 400 m, devrait s'achever fin 2015. Elle permettra, notamment, de déterminer l'impact de l'activité physique sur les autres critères de fragilité.

D'après la communication du Pr Marco Pahor, Institut du vieillissement, université de Floride.

* Lifestyle Interventions and Independence For Elders.

(1) Pahor M et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2006 ; 61 : 1157-65.

(2) Rejeski WJ et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2009 ; 64 : 462-7.

(3) Fielding RA et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2011 ; 66 : 1226-37.

BOUGER EN MUSIQUE

« Un programme d'exercices multitâches fondé sur la musique, pratiqué à long terme, influence de manière positive le processus de fragilité en modifiant la trajectoire du déclin physique. » C'est ce que montrent les données à long terme d'une étude randomisée contrôlée menée sur des sujets de 65 ans et plus. Cette méthode, dite rythmique Jaques-Dalcroze, est largement utilisée dans le monde, mais mal connue en France, souligne le Dr Mélyny Hars (Genève). À 4 ans, 55 % des sujets préfragiles sont devenus robustes contre 9 % dans le groupe contrôle.

Sarcopénie

QUELLE DÉFINITION OPÉRATIONNELLE ?

La sarcopénie a été initialement définie comme une perte de la masse musculaire liée à l'avancée en âge. Or, l'importance de la masse musculaire dans le processus de dépendance est bien établie. Il s'agit toutefois d'un phénomène très hétérogène entre les individus d'une même tranche d'âge. D'où la difficulté de connaître le seuil prédictif d'un déclin fonctionnel. Au-delà du vieillissement, certains événements peuvent avoir un impact important sur la masse musculaire : dépression, pneumopathie, alitement prolongé...

S'il existe un consensus autour de la définition conceptuelle de la sarcopénie, qu'en est-il de sa définition opérationnelle, s'interroge le Pr Yves Rolland. En 2010, le groupe de travail européen sur la sarcopénie chez les sujets âgés

(European Working Group on Sarcopenia in Older People – EWGSOP) a proposé une définition qui s'appuie sur la masse musculaire, mais également sur les performances fonctionnelles (1) : « La sarcopénie est un syndrome caractérisé par une perte progressive et généralisée de la masse musculaire et de la force, asso-

ciée à un risque d'événements péjoratifs. » L'approche par stades préconisée par l'EWGSOP permet d'en appréhender la sévérité (cf. ci-dessous).

D'après la communication du Pr Yves Rolland, Gériatopôle, CHU de Toulouse.

(1) Cruz-Jentoft AJ et al. Age Ageing 2010 ; 39 : 412-23.

TROIS STADES

Stades	Masse musculaire	Force musculaire	Performances physiques
Présarcopénie	↓		
Sarcopénie	↓	↓	OU ↓
Sarcopénie sévère	↓	↓	↓