

La peur de chuter : un élément clé trop rarement recherché

Dr Guillaume Duval - Gériatre - Chef du service SMR CHU Angers

Chez les personnes âgées, la « peur de chuter » (fear of falling, FOF) est fréquente avec une prévalence comprise entre 12 % et 65 % selon les populations, et autour de 40-50 % dans de nombreux échantillons de personnes âgées vivant au domicile privé. La prévalence est plus élevée chez la femme autour de 43% et 27% chez l'homme.

La peur de chuter survient majoritairement à l'issue d'une chute mais pas de façon systématique. Cette plainte que peuvent exprimer les personnes âgées constitue un important facteur de risque de chute puisque environ 42% des personnes présentant une peur de chuter vont chuter au moins une fois au cours des 24 mois qui suivent.

Cette peur de chuter peut parfois s'exprimer par une simple appréhension entraînant une prudence accrue avec un effet bénéfique sur la prévention des chutes, mais elle peut également être pourvoyeuse d'une réduction notable des activités de la vie quotidienne (sortir seule, marcher, s'occuper de soi), ce qui compromet l'indépendance et l'autonomie des personnes et altère la qualité de vie.

Certains facteurs ont été associés à la peur de chuter dans la littérature : le genre féminin, avoir présenté une chute dans l'année, le fait d'avoir des scores fonctionnels pathologiques (exemple : un 5 levers de chaise ou test FTSS pour Five Times Sit to Stand test pathologique ; une baisse de la vitesse de marche), présenter des douleurs, avoir un champ visuel périphérique réduit et une sarcopénie.

L'identification de la peur de chuter chez la personne âgée est essentielle dans l'objectif de proposer une prise en charge adaptée et de rompre un potentiel cercle vicieux : peur de chuter → réduction de l'activité physique → chute → peur de chuter...

Les recommandations internationales de prévention et de prise en charge de la chute de la personne âgée datant de 2022 ont intégré la peur de chuter dès la phase initiale de la stratification du niveau de risque de chute basé sur 3 questions simples : « avez-vous peur de chuter ? », « êtes-vous tombé au cours des 12 derniers mois ? », et « vous sentez-vous instable lors de la position debout ou lors de la marche ? ».

Malgré un niveau de preuve modeste, certaines études mettent en évidence qu'une prise en charge intégrant des programmes d'activité physique adaptée basé sur des exercices centrés

sur l'équilibre et associant pour certaines études des exercices anaérobiques voire aérobiques permettrait de réduire la peur de chuter et de diminuer le risque de chute.

Ces éléments soulignent l'importance d'un dépistage systématique de la peur de chuter au cours des évaluations gériatriques, non seulement après une chute, mais aussi en prévention primaire.

Ainsi, il est indispensable de rechercher la peur de chuter qui constitue un facteur de risque de chute à part entière et pouvant permettre de proposer des interventions dédiées (réadaptation, travail de l'équilibre, renforcement musculaire, thérapie psychologique, éducation...) afin de réduire le risque de chute et de préserver l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Référence :

- 1- A. Lavedán, M. Viladrosa, P. Jürschik, T. Botigué, C. Nuín, O. Masot, R. Lavedán. Fear of falling in community-dwelling older adults: A cause of falls, a consequence, or both? *PLoS One*. 2018;13:e0194967
- 2- M. Auais, S. French, B. Alvarado, C. Pirkle, E. Belanger, J. Guralnik. Fear of Falling Predicts Incidence of Functional Disability 2 Years Later: A Perspective From an International Cohort Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2018
- 3- Y. Tomita, K. Arima, R. Tsujimoto, SY. Kawashiri, T. Nishimura, S. Mizukami, T. Okabe, N. Tanaka, Y. Honda, K. Izutsu, N. Yamamoto, I. Ohmachi, M. Kanagae, Y. Abe, K. Aoyagi. Prevalence of fear of falling and associated factors among Japanese community-dwelling older adults. *Medicine (Baltimore)*. 2018;97:e9721
- 4- Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, Petrovic M, Tan MP, Ryg J, Aguilar-Navarro S, Alexander NB, Becker C, Blain H, Bourke R, Cameron ID, Camicioli R, Clemson L, Close J, Delbaere K, Duan L, Duque G, Dyer SM, Freiburger E, Ganz DA, Gómez F, Hausdorff JM, Hogan DB, Hunter SMW, Jauregui JR, Kamkar N, Kenny RA, Lamb SE, Latham NK, Lipsitz LA, Liu-Ambrose T, Logan P, Lord SR, Mallet L, Marsh D, Milisen K, Moctezuma-Gallegos R, Morris ME, Nieuwboer A, Perracini MR, Pieruccini-Faria F, Pighills A, Said C, Sejdic E, Sherrington C, Skelton DA, Dsouza S, Speechley M, Stark S, Todd C, Troen BR, van der Cammen T, Verghese J, Vlaeyen E, Watt JA, Masud T; Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age Ageing*. 2022;51:afac205
- 5- C. Sartor-Glittenberg, E. Bordenave, C. Bay, L. Bordenave, J.L. Alexander. Effect of a Matter of Balance programme on avoidance behaviour due to fear of falling in older adults. *Psychogeriatrics* 2018;18:224-230
- 6- Cochrane Review. Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community. 2019