

Revue générale

Présentation du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Presentation of the « stand-up » programme

T. Fauchard*, F. Le Cren

Fédération française EPMM Sport pour Tous, 153, rue Saint-Martin 75003 Paris, France

Reçu le 9 octobre 2006 ; accepté le 9 janvier 2007

Disponible sur Internet le 16 septembre 2008

Résumé

Objectifs. – Description de la procédure de mise en œuvre par la Fédération française EPMM Sports pour Tous (FFEPMM), dès l'automne 2006, du tout nouveau programme de prévention des chutes chez les personnes âgées, le programme intégré d'équilibre dynamique PIED, programme québécois validé par des chercheurs et praticiens de l'université de Montréal.

Actualités. – Après accord avec l'Institut national de santé publique du Québec, la FFEPMM a mis en place ce programme. Ainsi, chaque semaine plus de 70 000 adhérents de plus de 50 ans bénéficient des retombées de ce programme. Il est à noter que les adhérents de plus de 50 ans représentent près de 40 % des licenciés de la FFEPMM, ce qui en fait une fédération sportive directement concernée par la recherche et l'innovation en matière de prévention par le sport. La FFEPMM a depuis formé 50 formateurs ayant de l'expérience avec les seniors, au programme PIED, qui ont, à leur tour, formé 540 animateurs en club (section seniors) et en établissements agréés (foyer logement, maison de retraite, centres communaux d'action sociale, etc.). Le programme PIED comporte des exercices de groupe (exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, exercices inspirés du tai-chi, etc.), des exercices à réaliser à la maison (exercices simples basés sur les exercices de groupe pour éviter les accidents) et des « capsules » ou ateliers de prévention (aménagement du domicile, soin du pied, alimentation saine, etc.).

Conclusion. – Il a été démontré scientifiquement que le programme PIED augmentait le niveau de l'équilibre des participants lorsqu'il était dispensé pendant trois mois à une fréquence de trois séances par semaine dont une à domicile [Improving balance among older adults in a community context: Moving towards successful fall prevention. VII^e World Conference on injury prevention. Vienne, juin (2006)]. Avec des effets du même ordre de grandeur sur l'équilibre, d'autres auteurs ont démontré une réduction des chutes [Age Ageing; 32 (2003) 407–14]. Le programme PIED sera évalué prochainement en France par des partenaires indépendants (comité scientifique du ministère de la Santé, Inserm, Centre technique d'appui et de formation des centres d'exams de santé, CETAF).

© 2008 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Abstract

Aims. – Description of the procedure of implementation by French federation EPMM Sports for All (FFEPMM), as of the autumn 2006, of the very new prevention programme of the falls in the elderly, university program of kinesiology, provincial network of Kino-Quebec. This program has been validated by researchers and experts of the University of Montreal.

Current knowledge. – In that context, the National Institute of Public Health of Quebec has allowed the French Federation of Sports for All (FFEPMM) to put in place this new programme of prevention of falls for the elderly in the heart of their sports clubs and affiliated institutions. That's why our Federation has turned out 50 trainers specialized on the elderly for the Stand UP Programme. Afterwards, these persons have provided a training course to 540 trainers in sports clubs and in establishments for the elderly. Since then, these trainers of FFEPMM provide weekly courses to more than 70 000 members of more than 50 years old. It should be observed that these persons represent close to 40% of all the federal subscribers of FFEPMM. That is the reason why FFEPMM is very concerned by the research and innovation in the area of disease prevention by the sports.

Stand Up Programme comprises group exercises, home based exercises and information sessions. The group exercises comprise muscular reinforcements, balance exercises and exercises inspired from Tai-Chi. The home based exercises comprise simple exercises based on the group exercises (this similitude is to avoid wrong movements at home). The information sessions comprise daily living and home organisation, care of

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : thierry.fauchard@sportspourtous.org (T. Fauchard).

the feet, how to eat well, etc.). The north american studies have shown that a physical activity programme has to fulfill three criteria to be efficient: duration, intensity and frequency.

Conclusion. – Stand Up programme has been able to show a significant reduction in the frequency of falls in a 12 week exercise programme at a frequency of three times a week of which one is at home. This programme has been carried out in France in its original version and also with some adaptations which are in evaluation and will also be evaluated by an independent scientific committee in the near future in partnership with the Health Ministry. The adaptations comprise less than 12 weeks exercises, only one session a week, smaller exercise rooms or limited budget.

© 2008 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Prévention ; Chutes ; Seniors ; Programme ; Fédération sportive

Keywords: Disease prevention; Elderly; Physical activity

1. Introduction

Près de 84 % des 550 000 accidents de la vie courante avec recours aux urgences chez les 65 ans et plus sont le résultat de chutes [16]. Les chutes sont à l'origine de près de 9000 décès chaque année en France [11]. Près d'une personne âgée de 65 à 75 ans sur quatre a indiqué avoir chuté dans les 12 mois écoulés. Or, il semble que dans ce domaine comme dans d'autres relatifs aux accidents de la vie courante, nous disposons actuellement de connaissances et de moyens suffisants pour diminuer du tiers à la moitié ces accidents [15,16].

L'INPES par le biais du *Référentiel de bonnes pratiques en prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile* [5] a identifié le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) comme un programme multifactoriel non individualisé scientifiquement validé.

Dans ce contexte de santé publique et en raison des caractéristiques du programme PIED, la Fédération française EPMM Sports pour Tous (FFEPMM) a été autorisée, dans le cadre d'une convention de partenariat avec la Direction de santé publique de Montréal-Centre et l'Institut national de santé publique du Québec, à utiliser ce programme de prévention des chutes chez les personnes âgées au sein de ses clubs sportifs et de ses établissements agréés.

La Fédération française EPMM Sports pour Tous est une fédération sportive agréée par le ministère de la santé, de la jeunesse et des sports depuis 1964 et reconnue d'utilité publique depuis 1973. Elle est multisports et regroupe les activités sportives dans trois familles d'activité soit les activités physiques d'entretien et d'expression ; les activités de randonnée de proximité et d'orientation ; et la famille des jeux sportifs et jeux d'opposition. Elle fédère sur le territoire français 180 000 adhérents et 2800 associations, 3800 animateurs et 150 formateurs ainsi que 30 cadres techniques (conseillers techniques d'état et fédéraux). Les objectifs de cette fédération sportive en santé publique sont principalement :

- promouvoir une activité physique régulière et un mode de vie actif tout en encourageant le développement du lien social et intergénérationnel ;
- améliorer le bien-être et la santé des individus par un volume d'activité physique suffisant (8^e Congrès mondial du Sport pour Tous, 18–21 mai 2000, Québec) ;
- contribuer à l'objectif du PNNS d'augmenter de 25 % le pourcentage des français faisant l'équivalent d'au moins 30

minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins cinq fois par semaine [8] ;

- développer le Sport pour Tous en France et dans le monde pour lutter contre les méfaits de la sédentarité.

2. Conditions essentielles de l'implantation d'un programme de prévention

La réelle implantation en France du programme PIED nécessitait de la part de la Fédération française EPMM Sports pour Tous de réunir deux conditions essentielles : former des animateurs sportifs à une intervention globale et multifactorielle qui inclut à la fois des exercices physiques et des ateliers d'éducation à la santé ; et créer un maillage opérationnel entre des partenaires de cultures différentes : celle du milieu sportif, celle du milieu de la santé publique et enfin de l'intervention sociale et gérontologique.

Les deux objectifs de cet article sont de présenter le programme PIED et de montrer les principaux éléments qui ont permis son implantation.

3. Problématique

3.1. Quels exercices physiques pour prévenir efficacement les chutes ?

Un certain nombre d'études ont d'ores et déjà démontrés l'intérêt de l'activité physique dans la prévention des chutes [2,6,14]. Certaines activités physiques comme la pratique du tai-chi semblent, notamment, avoir montré des résultats très encourageants [21]. Cependant, ces activités bien qu'efficaces pour prévenir les chutes ne ciblent généralement que le risque associé aux capacités physiques d'un individu. Or, comme le soulignent Bourdessol et Pin [5], la chute résulte de plusieurs facteurs de risque qui peuvent être classés en trois groupes (Fig. 1) :

- facteurs de risque relatifs à l'état de santé de la personne (troubles de l'équilibre mais aussi diverses pathologies chroniques ou aiguës) ;
- facteurs de risque relatifs à ses comportements (prise de médicaments, prise de risque au quotidien, type d'alimentation, niveau de sédentarité, etc.) ;
- facteurs de risque relatifs à l'environnement (aménagement de son logement ou des abords extérieurs etc.).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4093672>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4093672>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)