

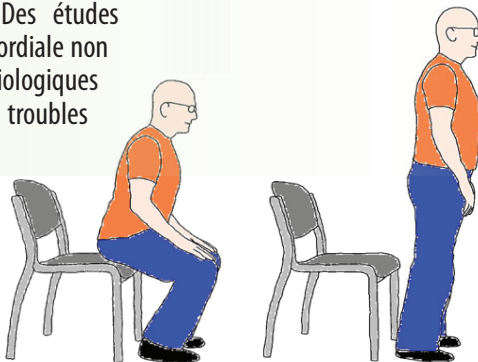
# Comment traiter la fragilité?

Il existe quelques études portant sur des interventions spécifiquement conçues pour améliorer les résultats observés chez les patients souffrant de fragilité.

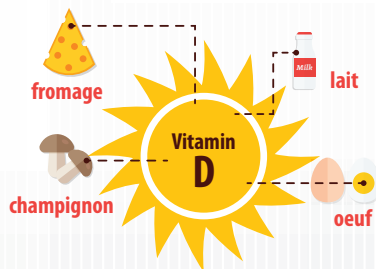
- ▶ **Exercice:** Les exercices aérobiques, de force et d'équilibre en particulier, constituent l'intervention la plus efficace. Les bénéfices démontrés de l'exercice chez les personnes âgées incluent une mobilité accrue, une performance fonctionnelle améliorée des activités de la vie quotidienne, une amélioration de la démarche, une diminution des chutes, une amélioration de la densité minérale osseuse, de la masse musculaire et de la force, et une amélioration du bien-être général (ou: qualité de vie). Des études démontrent que l'activité physique est primordiale non seulement pour maintenir les fonctions physiologiques mais également pour réduire le risque de troubles cognitifs chez les personnes âgées.

\*Exemple d'exercice pouvant être effectué à la maison.  
Asseyez-vous sur une chaise puis levez-vous, et répétez ce mouvement 10 fois d'affilée, sans utiliser les bras

\*Nous remercions Later Life Training Ltd pour l'utilisation des images.



- ▶ **Nutrition:** Les recommandations actuelles suggèrent d'optimiser l'apport en protéines et de corriger la carence en vitamine D. Cependant, l'intervention nutritionnelle seule ne s'avère pas très efficace.
- ▶ **Association de régime et d'exercice:** L'association d'une alimentation adéquate et d'exercice physique est plus efficace pour prévenir et traiter la fragilité que l'un ou l'autre isolément.



# Fragilité



Ce matériel de diffusion ne reflète que le point de vue de l'auteur, et pas nécessairement celui de l'IMI, de l'EFPIA et de l'Union européenne. Ni IMI, ni l'Union européenne, ni l'EFPIA ne sont responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent

Pour plus d'informations: le site Web du projet SPRINTT [www.mysprintt.eu](http://www.mysprintt.eu), le site Web de l'IMI [www.imi.europa.eu](http://www.imi.europa.eu)

La recherche ayant abouti à ces résultats a reçu le soutien de «l'Initiative en matière de Médicaments Innovants (IMI)» en vertu de la Convention de Subvention n.115621, ressources qui se composent de la contribution financière du septième Programme-Cadre de l'Union européenne (FP7/2007-2013) et de la contribution en nature des sociétés de la «Fédération Européenne des Associations de l'industrie pharmaceutique (EFPIA)»

## Qu'est-ce que la fragilité?

La fragilité est une pathologie gériatrique fréquente associée au vieillissement, qui affecte les personnes âgées, en particulier celles âgées de plus de 80 ans, et qui survient plus fréquemment chez les femmes âgées que chez les hommes âgés. Selon une définition récente obtenue par des experts, la fragilité « se caractérise par une diminution de la résistance aux facteurs de stress ». En termes simplifiés, la fragilité peut être considérée comme « une capacité réduite de l'Homme à s'adapter aux facteurs de stress ». Outre le vieillissement, il existe souvent des maladies chroniques interdépendantes qui contribuent à cette pathologie.

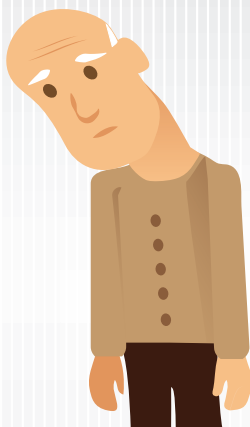


## Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes présentés par les patients fragiles sont les suivants:

- ▶ Sensation de faiblesse,
- ▶ Vitesse de marche lente,
- ▶ Perte de poids,
- ▶ Fatigue,
- ▶ Sédentarité.

La fragilité entraîne souvent un handicap, des chutes répétées, un déclin de la qualité de vie, des hospitalisations répétées, une admission dans un foyer de soins et un risque accru de décès.



## Quelles en sont les causes?

Les causes de la fragilité ne sont pas complètement élucidées.

Un déclin de plusieurs systèmes physiologiques (par ex., le système nerveux, le système circulatoire et le système respiratoire) est observé. Le vieillissement, l'hygiène de vie (en particulier le manque d'exercice et la malnutrition) et les maladies passées et présentes jouent un rôle déterminant.

La réduction progressive du fonctionnement de divers systèmes et organes physiologiques pendant le vieillissement est normale. Cependant, dans le syndrome de la fragilité, cette réduction est plus rapide et plus marquée.

On sait qu'un mode de vie sédentaire accélère le déclin du vieillissement. La sédentarité entraîne des conséquences graves (par ex., un équilibre insuffisant, une perte musculaire progressive et une altération du fonctionnement du cœur et des poumons), ainsi que des conséquences psychologiques (par ex., dépression et déclin cognitif). En outre, la sous-alimentation joue un rôle important dans le syndrome de la fragilité. Chez beaucoup de sujets âgés, l'apport calorique et protéique plus faible entrave la conservation de l'intégrité structurale adéquate des organes et, par conséquent, du corps.

