

### ÉQUILIBRE MARCHE ET CHUTE – EXERCICE PHYSIQUE - SARCOPÉNIE

**Rolland Y et al. Sarcopenia Screened by the SARC-F Questionnaire and Physical Performances of Elderly Women: A Cross-Sectional Study. J Am Med Dir Assoc 2017;18(10):848-852.**

Afin de repérer de manière clinique, les patientes pouvant présenter une sarcopénie, un questionnaire intitulé, SCARF a été construit à l'aide de 5 questions : 1) Avez-vous des difficultés pour lever et transporter 4,5 Kg ? 2) Avez-vous des difficultés pour traverser une pièce ? 3) Avez-vous des difficultés pour vous lever d'une chaise ? 4) Avez-vous des difficultés pour monter 10 marches ? 5) combien de fois avez-vous chuté dans les 12 derniers mois ?

A l'aide de la cohorte EPIDOS recrutant 3025 femmes (moyenne 80,5 ± 3,9 ans) le questionnaire a été comparé avec les critères par la *Foundation for the National Institutes of Health* (FNIH). La sensibilité est de 34 % et la spécificité de 85 % par rapport aux critères FNIH. Si la performance intrinsèque est faible, ce questionnaire représente un outil clinique simple qui permet de repérer les personnes ayant une condition physique à risque.

**Acanfora D et al. Exercise training effects on elderly and middle-age patients with chronic heart failure after acute decompensation: A randomized, controlled trial. Int J Cardiol. 2016;225:313-23.**

Effet de l'exercice physique sur les décompensations d'insuffisance cardiaque. Cette étude montre l'amélioration de la fonction cardiaque après exercice physique adapté que ce soit chez les patients adultes jeunes et chez les plus âgés.

**Tricco AC et al. Comparison of Interventions for Preventing Falls in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA 2017;318(17):1687-1699.**

La méta-analyse porte sur 54 études, 41 596 participants, 39 types d'interventions de prévention des chutes selon 5 catégories (exercice seul, exercice, et dépistage visuel, exercice et évaluation médicale, évaluation multidimensionnelle ou supplémentation vitamino-calcique), par rapport aux soins habituels. L'exercice seul et diverses combinaisons d'interventions réduisent le risque de chute. Le choix de l'intervention de prévention des chutes peut dépendre des préférences du patient et du soignant. Cette étude relativise également les affirmations qui tendent à distinguer les interventions selon leur efficacité.

**Wang H et al. Estimation of prevalence of sarcopenia by using a new bioelectrical impedance analysis in Chinese community-dwelling elderly people. BMC Geriatr 2016;16(1):216.**

Cette étude rapporte l'estimation de la prévalence de la Sarcopénie en utilisant une méthode par impédance bio-électrique dans une cohorte de sujets âgés chinois vivant à domicile et la compare à la méthode de référence par absorptiométrie DEXA.

Un total de 944 personnes âgées de  $\geq 60$  ans du Chengdu ont été incluses. Les critères de sarcopénie sont ceux de l'AsianWorking Group for Sarcopenia (AWGS). En utilisant la méthode de Bland-Altman, il n'y a pas de différence entre les deux méthodes pour la mesure de la masse musculaire appendiculaire. La prévalence de la sarcopénie était de 12,5 % chez les femmes et de 8,2 % chez les hommes âgés.

Ainsi cette nouvelle méthode d'impédance bioélectrique est rapide, non invasive et utilisable. En Chine, on estime que la prévalence de la sarcopénie est approximativement de 10,4 % et s'accroît avec l'âge.