

# Fragilité et qualité de vie les apports de l'activité physique

Julien Vejux<sup>1</sup>, Solenn Le Bruchec<sup>2</sup>, Valérie Bernat<sup>3</sup>, Christophe Beauvais<sup>4</sup>, Nathalie Beauvais<sup>5</sup>, Gilles Berrut<sup>6</sup>



## Introduction



Avancée en âge

- ➔ Risque de survenue d'événements de santé
- ➔ Potentielle de la qualité de vie

Existe-t-il un lien entre fragilité et qualité de vie ?

Quels pourraient être les apports de l'activité physique sur ces 2 phénomènes ?



## Méthode

Recherche Bibliographique (pubmed)

« Quality of life AND Frailty AND Elderly »

14 occurrences

5 retenus

« Physical activity OR Exercise AND quality of life AND Elderly »

31 occurrences

19 retenus

24 articles inclus

## Évolution de l'approche médicale traditionnelle<sup>(1)</sup>

Globale, écologique  
Multidimensionnelle  
Préventive, prédictive



## Émergence de nouveaux concepts

Fragilité



Qualité de vie



## Concept de fragilité



### Risques

Risque important de rupture de l'état de santé  
Risque de graves décompensations en série.

État potentiellement réversible<sup>(3)</sup>.

### Conséquences<sup>(2)</sup>

29% des chutes  
50% de la mobilité  
98% des capacités ADL  
29% des hospitalisations non-programmées  
124% de la mortalité



## Concept de qualité de vie



État physique - État psychologique - Niveau de dépendance  
Spiritualité / Religion / Croyances personnelles  
Rapports sociaux - Environnement

## Recherche bibliographique

### Fragilité et Qualité de vie

> Peu d'articles disponibles (5 articles inclus)

### Bénéfices de l'activité physique

> Études peu nombreuses (18 études analysées dont 10 interventionnelles)

### Limites méthodologiques pour une analyse comparative des résultats des études :

- > Nature des programmes d'activité physique très variée (nature des exercices, durée, fréquence, intensité)
- > Variabilité des outils d'évaluation utilisés

## Fragilité et qualité de vie

### Résultats

Phénotype pré-fragile / fragile => ➔ de tous les domaines de la qualité de vie<sup>(5)</sup>

### Constat

**Relation probable entre fragilité et qualité de vie**

## Apports de l'activité physique

### Synthèse

### Bénéfices des programmes d'activité physique :

- ➔ significative des paramètres physiques de la fragilité<sup>(6)</sup>
- ➔ significative de la qualité de vie<sup>(7-8)</sup>

### Enjeux majeurs lors de la mise en place de ces programmes :

- Sensibiliser les personnes concernées
- ➔ l'adhérence et l'observance

## Conclusion

L'association de la qualité de vie et de la fragilité est un a priori non démontré. Il conviendrait d'étudier les relations entre certains paramètres de la fragilité et leur lien avec des composants de la qualité de vie, afin de déterminer des objectifs de prévention et de prise en charge, au-delà des critères médico-économiques habituellement retenus.

Résidence  
**Les Tamaris**  
Bois-de-Céné

GÉRONTOPÔLE  
AUTONOMIE LONGÉVITÉ

Jeanne et Léon<sup>®</sup>  
Développement

## Bibliographie

- 1 Tinetti ME, Fried T. The end of the disease era. 2004;116:179-85
- 2 Fried LP, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in Older Adults: Evidence for a Phenotype. Journal of Gerontology. 2001;56A(3):146-56
- 3 Rolland Y, Benetos A, Gentric A, Ankri J, Blanchard F, Bonnetoy M, et al. La fragilité de la personne âgée : un consensus bref de la Société Française de Gériatrie et Gérontologie. Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil. 2011;9(4):387-90
- 4 Quelle qualité de vie ? Groupe OMS Qualité de Vie ; Forum mondial de la Santé, Volume 17, 1996
- 5 Lenardt MH, Carneiro NHK, Binotto MA, Willig MH, Lourenço TM, Albino J. Frailty and quality of life in elderly primary health care users. Rev Bras Enferm. 2016;69(3):478-83
- 6 Geirsdottir OG, Arnarson A, Briem K, Ramel A, Tomasson K, Jonsson PV, et al. Physical function predicts improvement in quality of life in elderly icelanders after 12 weeks of resistance exercise. J Nutr Health Aging. 2012;16(1):62-6
- 7 Lok N, Lok S, Canbaz M. The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. Arch Gerontol Geriatr. 2017;70:92-8
- 8 Da Fonte E, Feitosa PH, de Oliveira Neto LT, de Araujo CL, Figueiroa JN, Alves JG. Effects of a physical activity program on the quality of life among elderly people in Brazil. J Family Med Prim Care. 2016;5(1):139-42

