

Brochure d'information de l'étude clinique

« *The Swiss CHEF randomised controlled Trial* »

(*CHEF: Comparison of Home-based Exercise programmes for Falls prevention and quality of life in older adults*)

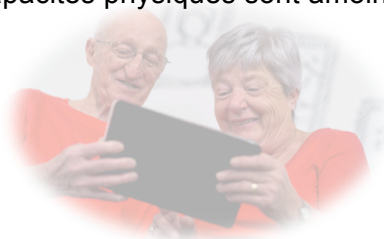
Pourquoi cette étude ?

Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, la chute représente un événement fréquent qui engendre des conséquences physiques, psychologiques, sociales et économiques importantes. La littérature démontre qu'il est possible de diminuer ce phénomène, notamment par des interventions multidisciplinaires qui comprennent des interventions au domicile des sujets, des évaluations du risque de chute et une activité physique adaptée.

Il est ainsi possible de diminuer le nombre et le risque de chute, **d'éviter ou de retarder une hospitalisation ou une entrée en établissement médico-social, d'améliorer la qualité de vie et la confiance en soi des personnes âgées.**

Les personnes à risque de chute sont souvent des personnes qui sont âgées de plus de 65 ans mais surtout de plus de 75 ans, qui ont déjà chuté et dont la vie sociale s'est amoindrie en raison de la peur d'une prochaine chute. Ces personnes ne participent plus ou peu à des activités sociales à l'extérieur de leur domicile, leurs capacités physiques sont amoindries et leur risque de chute s'en trouve encore plus élevé.

Cette étude clinique leur est destinée.

**Objectif de l'étude**

Cette étude vise à comparer les effets de trois programmes d'exercices à domicile sur les chutes (le nombre et la gravité), les facteurs de risque de chute, la qualité de vie et l'adhésion aux exercices.

Description de l'étude

Cette étude est une étude clinique randomisée contrôlée. Elle se déroule dans quatre régions suisses incluant des villes, des régions alpines, des régions francophones et des régions germanophones : la région de Lausanne, le Valais romand, le Haut-Valais et la région de Zurich. Elle a été **validée par les commissions d'éthique des cantons concernés.**

Durant trois ans, de l'été 2016 à l'été 2019 (Illustration 1), plus de 400 personnes de 65 ans et plus, évaluées à risque de chute, seront incluses dans cette étude.

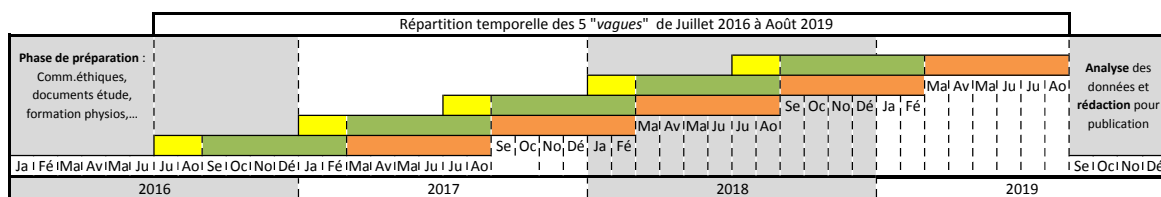


Illustration 1 : Calendrier du projet Swiss CHEF Trial

Répartition des participants

L'ensemble des participants sera réparti de manière aléatoire pour suivre l'un des trois programmes d'exercices :

1. Groupe A : programme d'exercices « T&E »,
2. Groupe B : programme d'exercices « OTAGO »
3. Groupe C : brochure et cartes d'exercices « Helsana ».

Intervention des physiothérapeutes

Des physiothérapeutes spécialement formés interviendront auprès des personnes âgées, durant 6 mois, à leur domicile, pour les accompagner dans leur processus d'apprentissage des programmes d'exercices.

Evaluation des programmes d'exercices

Afin d'évaluer les effets de ces programmes d'exercices à domicile, d'autres physiothérapeutes, également spécialement formés, effectueront à trois reprises des mesures du risque de chute et de la qualité de vie de chaque participant:

- avant l'inclusion des sujets dans l'étude,
- après 6 mois
- et après 12 mois.

Afin d'évaluer le nombre, la gravité et les circonstances des chutes, ainsi que l'adhésion aux exercices proposés, les participants devront remplir un calendrier de chute et un journal d'entraînement qu'ils renverront à la fin de chaque mois, durant 12 mois.

Recrutement des participants

Afin d'atteindre la population-cible à laquelle ce type d'intervention est destinée, nous collaborons avec des centres médico-sociaux, des institutions hospitalières, des institutions de réhabilitation, des physiothérapeutes ainsi que d'autres organisations telles que par exemple Pro Senectute, la Ligue suisse contre le rhumatisme, ...

Organisation

Trois physiothérapeutes et chercheurs de la HES-SO Valais-Wallis portent ce projet. Ils sont secondés dans chacune des régions par des coordinateurs et des coordinatrices.

Cette étude est soutenue par la Fondation Leenaards (prix « âge & société » 2015), par la Haute école spécialisée de la Suisse occidentale (HES-SO) et par la HES-SO Valais-Wallis.



Personnes de contact pour tous renseignements utiles :

Cheffe de projet :

Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager
HES-SO Valais-Wallis
Rathausstrasse 8
3954 Loèche-les-Bains
079 609 90 63
gaby.mittaz@hevs.ch

Membre du groupe projet :

Prof. Nicolas Mathieu
HES-SO Valais-Wallis
Rathausstrasse 8
3954 Loèche-les-Bains
079 300 44 31
nicolas.mathieu@hevs.ch

Membre du groupe projet :

Prof. Roger Hilfiker
HES-SO Valais-Wallis
Rathausstrasse 8
3954 Loèche-les-Bains
079 688 34 90
roger.hilfiker@hevs.ch

Coordination Valais Romand:

Mme Nicole Gay-Balmaz

Rue des Morasses 16
1920 Martigny
079 265 57 85
nicogb@mycable.ch

Coordination Région de Lausanne :

Mme Isabelle Le Franc-Guého et Mme
Constanze Lenoble-Hoskovec
CUTR Sylvana
Chemin de Sylvana 10
1066 Epalinges
079 556 12 86
isabelle.guego@chuv.ch
constanze.hoskovec@chuv.ch

Coordination Haut-Valais :

M. Martin Plaschy
HES-SO Valais-Wallis
Studiengang Physiotherapie
3954 Leukerbad
079 752 77 64
martin.plaschy@hevs.ch

Coordination Région de Zürich :

Dr. Jaap Swanenburg
Physiotherapie Nevzati
Klosbachstrasse 116
8032 Zürich
076 567 34 52
cheftrialzurich@bluewin.ch