



## Les origines de la perte d'autonomie

### Les trois états de vieillesse et l'apparition de la notion de fragilité

#### La vieillesse, une notion hétérogène

Ceux que l'on qualifie de Seniors constituent en réalité une population disparate, qui **regroupe trois générations**. Selon les chiffres de l'Insee, les plus de 55 ans représentaient en 2008 en France près de 30 % de la population, mais seulement 16 % de la population avait plus de 65 ans et 9 % plus de 75 ans.

#### La fragilité

La fragilité est décrite comme **un état intermédiaire entre la robustesse et la dépendance**. Cinq caractéristiques permettent de définir l'état de fragilité : **la faiblesse musculaire, l'asthénie, une activité physique réduite, la lenteur de la marche et une perte de poids involontaire**. Durant cette période de la vie, qui concerne une grande partie des seniors, le risque de chuter ou développer une maladie est plus important. Une récente étude réalisée par des chercheurs de Genève a démontré que **près de 80 % des octogénaires** passaient ou étaient passés par cette phase de fragilité.

#### L'apparition de la dépendance selon les statistiques

Le facteur de risque de dépendance le plus important est l'âge. **Plus l'âge avance, plus le risque de dépendance ou de fragilité est important**. C'est d'autant plus vrai si l'on est une femme. En effet, une plus grande sédentarisation, notamment chez les femmes nées dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, et une force musculaire moindre **augmentent les risques pour la femme** d'être touché par l'une des formes de la dépendance ou de fragilité.

L'entrée dans la dépendance **peut être brutale**, suite à un AVC (Accident Vasculaire Cérébral) par exemple, ou progressive, comme **prolongement de l'état de fragilité**, induit ou non par une maladie.

#### A savoir

Il est possible dans bien des cas de mener **une action de prévention**. Une alimentation équilibrée et du sport pour entretenir le corps, des activités variées pour stimuler l'esprit, autant de bonnes idées qui éloignent la dépendance.

---

## ***Les maladies bien identifiées comme causes de la perte d'autonomie***

### **La maladie d'Alzheimer**

C'est une maladie neuro-dégénérative du tissu cérébral qui **entraîne la perte progressive et irréversible des fonctions mentales**. sa fréquence augmente avec l'âge et elle crée une dépendance qui devient progressivement importante.

### **La maladie de Parkinson**

C'est une maladie neurologique qui touche essentiellement les hommes de plus de 60 ans. Les symptômes les plus fréquents sont **un tremblement au repos, une raideur des muscles et une lenteur des mouvements, ce qui provoque une perte de la mobilité**. L'évolution de la maladie est très variable d'une personne à une autre.

### **Les accidents vasculaires cérébraux (AVC)**

L'AVC est une perte soudaine de la fonction cérébrale. **Il s'agit d'un vaisseau sanguin qui se rompt dans le cerveau, ou au contraire d'un vaisseau sanguin qui se bouche à cause d'un caillot**. Les séquelles de ce type d'accident dépendent de la zone atteinte et de son étendue. Ces séquelles peuvent être une perte de la capacité de voir, de se déplacer, de parler, de se souvenir...

### **Les fractures du col du fémur**

Parmi les conséquences d'une chute, une des plus fréquentes chez les personnes âgées est la fracture du col du fémur, cet os qui se situe en haut de la cuisse, au niveau de l'articulation avec le bassin. **Elles sont responsables d'une perte d'autonomie dans 20 à 25 % des cas**, car la personne ne peut plus ou difficilement marcher.

### **L'arthrose des grosses articulations**

S'attaquant aux articulations, l'arthrose cause **une réduction de la mobilité**, principalement lorsqu'elle touche des articulations très sollicitées, comme celles des membres inférieurs ou les mains. **La douleur et le manque de souplesse occasionnés par la maladie gênent ainsi les actes quotidiens** comme la montée des escaliers, l'ouverture d'un pot, etc.

---

## ***D'autres facteurs moins connus pouvant conduire à la dépendance***

### **Les déficits sensoriels**

La perte d'audition, la baisse de la vue due à des maladies comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou la cataracte (une opacification du cristallin) peuvent être également **source de dépendance, mais aussi augmenter les risques d'accidents**.

## **Les chutes**

Une chute, même si celle-ci n'a pas eu de fractures pour conséquence, occasionne souvent une perte d'autonomie. Il semble que la peur de retomber en soit la principale cause.

## **L'incontinence**

La perte de continence urinaire est un facteur de dépendance assez fréquent. Elle favorise de plus l'isolation de la personne, limitant souvent ses activités sociales.