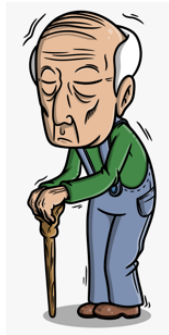


# Dépister la fragilité à l'âge avancé



## 5 signaux d'alarme de l'état de fragilité

---

- Dénutrition : perte de poids involontaire de 4 à 5 kg en 1 année.
- Sensation d'épuisement et de grande fatigabilité.
- Diminution du volume et de la force musculaires.
- Ralentissement de la marche.
- Grande sédentarité : absence d'activité physique.

## 4 tests pour évaluer les troubles de l'équilibre et de la marche

---

- **Le test de l'appui « unipodal »** : si vous ne pouvez pas tenir plus de 5 secondes sur une seule jambe, et sans appui, vous courez un risque de chute.
- **Le test du « Lève-toi et marche ! »** : se lever d'un fauteuil, puis marcher sur une distance de 3 mètres, faire demi-tour, revenir au fauteuil et s'asseoir. Si vous mettez plus de 12 secondes, vous courez certainement un risque de trouble de l'équilibre et de la marche. Si vous mettez plus de 20 secondes, le risque de faire une chute est grand.
- **Le test du lever de chaise** : se lever d'une chaise à 5 reprises, le plus rapidement possible, sans l'aide des bras, qui sont croisés sur la poitrine. Si vous mettez plus de 12 secondes, c'est que vous avez besoin d'une évaluation plus poussée de votre équilibre et de votre musculation. Et le risque de chute semble être plus élevé pour un temps supérieur à 15 secondes.
- **Le test de la vitesse de marche** : chronométrez le temps que vous mettez pour marcher 4 mètres. On considère habituellement que mettre plus de 4 secondes pour parcourir 4 mètres est une valeur seuil facile à mémoriser pour repérer la fragilité.

## 5 capacités essentielles à garder en forme afin de prévenir la perte d'autonomie :

---

- La mobilité (vitesse de marche).
- La mémoire et l'orientation dans le temps.
- L'alimentation.
- L'humeur (bien-être psycho-social).
- La vue et l'audition.