



L'importance de la prévention : EFORT réclame davantage d'efforts pour faire bouger les gens

Mieux vaut prévenir que guérir : avec l'allongement de l'espérance de vie, les experts d'EFORT réclament davantage de volonté politique pour que tout le monde puisse mener une vie active jusqu'à un âge avancé. Les programmes d'éducation de la petite enfance devraient aider à prendre conscience de son corps et donnent le goût de l'activité physique, quelle que soit la situation financière des parents. Quant aux personnes âgées, il faut mettre à leur disposition un environnement dans lequel le risque de chute est minimisé.

Genève, 1^{er} juin 2016 – À l'occasion du 17^{ème} Congrès de la Fédération européenne des associations nationales d'orthopédie et traumatologie (EFORT) à Genève, quelque 6 000 experts parlent des recherches les plus récentes sur la contribution que peut apporter leur discipline au maintien d'une vie active, mobile et sans douleurs dans une société vieillissante.

« Au premier abord, l'allongement de l'espérance de vie est le résultat positif de la richesse de notre société », commence le Pr. Enric Cáceres de l'Université de Barcelone, président d'EFORT. « Malheureusement, les troubles musculosquelettiques sont de plus en plus fréquents avec l'âge. Les os deviennent fragiles, les muscles fondent et les articulations s'usent. Dans l'Union européenne, les troubles musculosquelettiques sont la cause la plus fréquente de douleur chronique sévère et ils entraînent souvent invalidité et handicap. »

Une augmentation de 177 % des plus de 65 ans

Le nombre de citoyens de l'UE âgés de plus de 65 ans devrait augmenter de 177 % d'ici 2050. Ce vieillissement sera lourd de conséquences pour les services médicaux. Le nombre de fractures du col du fémur dues à l'ostéoporose a déjà augmenté de 33 % sur les vingt dernières années. Plus généralement, les troubles musculosquelettiques sont de plus en plus coûteux pour les systèmes de santé parce qu'ils entraînent une multiplication des consultations médicales et des hospitalisations. Ils ont aussi un coût indirect pour la société à cause des arrêts de travail, des départs en retraite anticipés et des pertes de productivité qui en résultent. « Toutes les études s'accordent sur le fait qu'aider les patients âgés à rester mobiles et actifs est une bonne idée du point de vue économique, social, médical et éthique », souligne le Pr. Cáceres. « Depuis quelques années, on voit se multiplier les applications de l'orthogériatrie, une approche thérapeutique intégrée associant chirurgie orthopédique et gériatrie. »

Promouvoir l'activité physique dès la petite enfance

Le congrès annuel d'EFORT n'est pas seulement consacré à la situation des séniors : il accorde aussi de l'importance à l'enfance. « Pour garder sa mobilité physique jusqu'à un âge avancé, il faut s'y mettre dès l'enfance, et cela dépend beaucoup de la mobilité sociale et d'un environnement favorable », explique le président d'EFORT, qui pointe le fossé de plus en plus large entre riches et pauvres en Europe et appelle de ses vœux des programmes d'éducation de bonne qualité pour les enfants issus de milieux défavorisés. C'est une certitude pour lui : « Si son environnement ne permet pas à un enfant de prendre conscience de son corps et de s'amuser grâce à une activité physique, cela peut avoir des conséquences négatives, notamment sur la santé, pendant toute la vie. » Les plus défavorisés sont souvent parmi les premiers à souffrir de troubles musculosquelettiques, à cesser de

info

17^{ème} Congrès EFORT 2016 – Contact presse : Dr Birgit Kofler, B&K Kommunikationsberatung ; Mail : kofler@bkkommunikation.com ; Portable : [+43 676 6368930](tel:+436766368930) ; Tél. Vienne : [+43 1 3194378 13](tel:+431319437813) ; Tél. Berlin : [+49 172 7949286](tel:+491727949286)

travailler pour cause d'incapacité ou à avoir besoin de prothèses articulaires. De nombreuses études montrent que les programmes d'éducation précoce sont bénéfiques non seulement pour le développement intellectuel des enfants, mais aussi pour leur santé mentale et physique. « Investir dans plus de programmes éducatifs et dans l'amélioration de ceux-ci peut beaucoup rapporter à la société, à l'économie de la santé et à l'économie en général », résume le Pr. Cáceres.

Améliorer la sécurité des plus fragiles

L'ancien président d'EFORT, le Pr. Pierre Hoffmeyer de l'Université de Genève, souligne le rôle de la prévention pour réduire la nécessité des interventions chirurgicales. « Certes, les techniques orthopédiques ont évolué et nous pouvons aujourd'hui réparer des fractures complexes », a-t-il déclaré, « mais le but premier de la société doit être d'éviter les chutes et les fractures. » Les activités de plein air sont un excellent moyen d'entretenir les os et les muscles des patients atteints d'ostéoporose, mais seulement si elles peuvent être pratiquées sans risque. « Il faut que les pouvoirs publics créent des zones dans lesquelles les personnes âgées actives ne courent pas de risque de chutes », demande le Pr. Hoffmeyer, qui signale que de nombreux pays sont très soucieux d'accessibilité aux personnes handicapées mais ne pensent pas toujours à la prévention des chutes. Il faudrait pour cela aménager les escaliers, les ascenseurs et les logements, mais trop de propriétaires refusent de faire les travaux nécessaires. Les transports en commun sont aussi mal adaptés aux besoins des personnes souffrant d'ostéoporose : « Un os fragile peut facilement se fracturer si la porte du bus se ferme trop tôt et trop fort, ou si le conducteur freine trop brutalement », explique le Pr. Hoffmeyer. L'ancien président d'EFORT appelle toutes les parties prenantes, et en particulier les décideurs politiques, à « faire de notre société un lieu où même les plus fragiles pourront se déplacer sans risques. »