

Avertissement: Notes prises au vol. Erreurs possibles. Prudence.

Mardi 18 janvier 2011
Hôpital cantonal de Genève
Prévention des chutes
Dr A. Trombetti

C'est le 3e mardi sur les chutes auquel j'assiste: 19.3.2005, 19.8.2008 et aujourd'hui.

Je relis mes comptes rendus et note une certaine lassitude qui s'installe...

En effet je n'ai rien entendu de bien nouveau...et mes patients tombeurs continuent à tomber.

Il y a les facteurs intrinsèques: les muscles, les yeux, la démence...

Il y a les facteurs extrinsèques: les tapis, les pipis à côté des toilettes (ça glisse) et les obstacles pas vus dans l'obscurité

Et les facteurs comportementaux: c'est ce que l'on fait mal et que l'on pourrait faire différemment apparemment, mais bizarrement on nous dit aussi que c'est les médicaments...pourquoi pas ...brefs les psychotropes en particuliers...

On nous parle encore du dépistage, de «repérer» les chuteurs, et l'outil GaitRite qui est un tapis avec senseurs permettant de mesurer la longueur du pas, sa variabilité, la vitesse etc...semble toujours bien utile.

On sait que d'être vieux, avec des troubles de la vue, arthrosique, en perte d'autonomie psychique, d'être déjà tombé etc...c'est pas l'idéal.

Pour ce qui est de la prévention, il ne fait pas de doute que l'exercice physique est essentiel mais il faut qu'il soit intense (au moins 2-3 fois par semaine)

On passe sur le Taï Chi...sans insister et (chauvinisme genevois obligeant) on loue le bienfait de la rythmique Jacques Dalcroze, qui est effectivement un exercice multitâche au cours duquel il faut bouger les jambes, écouter la musique et peut-être faire quelque chose avec les mains...je ne sais pas...

A l'époque en 2005, on nous avait dit, et ça m'avait touché, que lorsque l'on se promenait avec une personne âgée, souvent elle avait besoin de s'arrêter pour nous parler. Ça m'avait effectivement rappelé des souvenirs et ça m'a aidé à comprendre ce qu'était la « multitâche ».

Revenons à Jacques Dalcroze

Nous sommes à l'ère de l'EVB, on a donc fait une étude avec 2 groupes de patients, 6 mois de rythmique après 6 mois d'observation sans rythmique pour les 1ers, le contraire pour les seconds et un résultat dont Genève est fière: Jacques Dalcroze diminue de 50% le nombre des chutes.

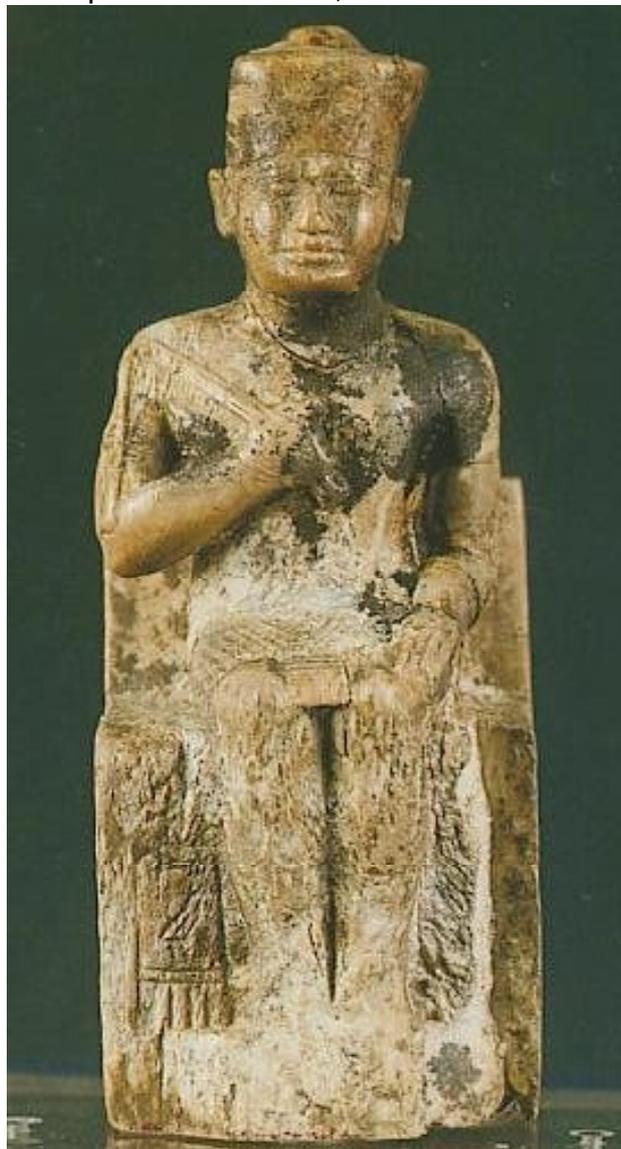
Il faut aussi penser aux troubles de la vue, et insister pour que les chuteurs se fassent tester et si besoin est, se fassent opérer de la cataracte.

Il faut doser la vitamine D , car on le sait cette dernière a des récepteurs musculaires et mieux vaut être saturé sur ce plan...ça veut dire 800U/j pour atteindre un taux entre 65 et 75umol/L (je pense qu'il s'agit de la 25-OH D3, mais j'oublie chaque fois...).

Il faut aussi si c'est possible retirer les médicaments psychotropes...

Aux 3 Chênes (Hôpital) un groupe a une approche multifactorielle des chutes et de l'ostéoporose. Il s'appelle CHEOPS pour Chutes Et OsteoPorose.

Cheops...l'homme qui a fait construire la Grande Pyramide, et dont il ne nous reste, ironie de l'histoire, qu'une petite statue de 7,5 cm de haut...



Si j'ai bien entendu l'approche multifactorielle a fait effectivement diminuer le nombre des chutes mais pas le nombre de fractures...surprenant...

Vous comprendrez une certaine lassitude...

J.M. Reymond l'a souligné en fin de colloque: «Jacques Dalcroze c'est notre enfance et on se réjouit déjà d'y retourner»...ensuite on nous mettra les Pampers, et on nous donnera la bouillie à la cuillère...(ça c'est moi qui rajoute....) C'était quand même plus digne quand on proposait la danse ou le Tai Chi...

Et pour finir encore pour les curieux, cette page sur Jacques Dalcroze et son génie, par Alfred Berchtold, grand connaisseur de nos héros romands méconnus, page qui confirme que je n'y connais rien du tout, et qu'il n'est pas du tout indigne de fréquenter son institut lorsque l'on sera vieux...allez courage réjouissons nous...

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@hin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch

Jacques Dalcroze

« Ce pédagogue de génie n'a vécu que pour l'avenir. »

Alfred Berchtold, 2000

Originaire de Sainte-Croix dans le canton de Vaud (Suisse), Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950) est né à Vienne (Autriche). La famille s'établit à Genève dix ans plus tard. Compositeur et musicien, il effectue ses études musicales à Genève, Paris (avec Delibes et Fauré) et Vienne (avec Bruckner).

C'est entre 1892 et 1910, alors qu'il enseigne l'harmonie au Conservatoire de Genève, qu'il rompt avec une approche purement théorique pour élaborer la rythmique, pédagogie interactive et pluridisciplinaire fondée sur la musicalité du mouvement et l'improvisation.

En 1899, il épouse la cantatrice italienne Maria-Anna Starace, de son nom d'artiste Nina Faliero. Leur fils Gabriel naît en 1909.

En 1910, Jaques-Dalcroze s'installe en Allemagne dans la cité-jardin de Hellerau près de Dresde, où des mécènes, les frères Dorhn, lui ont édifié un institut sur mesure. C'est dans ce laboratoire du futur qu'il poursuit ses recherches sur l'éducation musicale, le mouvement et la création artistique, matérialisées par des spectacles basés sur la scénographie révolutionnaire d'Adolphe Appia. Cette collaboration inédite attire toute l'intelligentsia européenne: Ballets russes de Diaghilev (qui s'adjoignit, en la personne de Marie Rambert, un professeur de rythmique à l'influence décisive sur le Sacre du Printemps), Bernard Shaw, Arthur Honegger, Ernest Bloch, Le Corbusier, Paul Claudel, Stanislawski ou Ernest Ansermet, pour ne citer qu'eux. De cette expérience sont issues de nombreuses

écoles de formation Jaques-Dalcroze dans le monde entier.

La première guerre mondiale contraint Jaques-Dalcroze à rentrer à Genève, où l'Institut du même nom ouvre ses portes en 1915. Celui-ci totalise aujourd'hui quelque 2600 élèves, - enfants, adolescents, amateurs, seniors et étudiants professionnels (filiale Musique et Mouvement - Haute Ecole de Musique de Genève / www.hemge.ch). Promu citoyen d'honneur, Jaques-Dalcroze y poursuivra son œuvre jusqu'à sa mort le 1er juillet 1950.

Parallèlement à son activité de pédagogue, de chercheur et de rassembleur inlassable, il est l'auteur d'innombrables chansons qui s'intégrèrent au patrimoine populaire romand (sans oublier des couplets satiriques qui firent le bonheur du Chat Noir parisien). Mais l'on redécouvre aujourd'hui sa carrière de compositeur qui devait l'amener à produire, dès 1883, un grand nombre d'ouvrages pour le concert ou pour le théâtre lyrique. Il a notamment signé quatre opéras, deux concertos de violon, des œuvres symphoniques et une abondante musique de chambre et de piano.