



FRAGILITÉ SOMATIQUE ET RÉSERVES

Mots clés : Fragilité, Réserves physiologiques, Vieillesse, Maladies

D'après le groupe de pilotage de l'étude Sâfes, la fragilité d'un séniör peut se définir comme le risque qu'a une personne âgée de développer ou d'aggraver des limitations touchant les fonctions physiologiques, le fonctionnement cellulaire, les capacités de réserve ou les aptitudes relationnelles et sociales.

La fragilité est la résultante dynamique de plusieurs situations complexes

- Une réduction des réserves physiologiques à différents niveaux : nerveux, musculo-squelettiques, nutritionnel et social qui altèrent sa capacité à faire face.
- L'affaiblissement organique concernant les organes sensoriels, le système musculo-squelettique, cardio-pulmonaire, et immunitaire entraînant une baisse du contrôle qu'il exerce sur son environnement.
- L'existence d'un syndrome gériatrique avec des manifestations cliniques diverses qui révèle sa fragilité.

Les deux premières situations complexes résument assez bien ce qui paraît indispensable à tout voyageur pour exercer cette activité de loisir. À savoir, des réserves physiologiques suffisantes, un corps et plus particulièrement un système musculo-squelettique, cardio-pulmonaire et neurologiques sains pour exercer un contrôle approprié sur son environnement.

En revanche qu'appelle-t-on "réserves physiologiques" ?

Arrivé à l'âge de la maturité vers 25 ans, un sujet normalement constitué possède des aptitudes maximales. À moins de vouloir se surpasser, celles-ci ne sont utilisées qu'à des degrés divers pour s'adapter au milieu ambiant ou aux objectifs donnés. On peut donc avancer l'idée que tout sujet possède en lui une **réserve d'aptitude physiologique**.

Au cours du vieillissement, cette réserve physiologique va cependant décliner selon une pente qui semble linéaire. Mais cette diminution des performances n'atteint jamais le niveau d'insuffisance, **le vieillissement n'étant jamais à**

lui seul à l'origine d'une décompensation d'une fonction. Seule une maladie ou un syndrome gériatrique peut la révéler comme le souligne l'étude Sâfes. Le vieillissement est donc seulement responsable d'un **déclin de l'adaptation**. Il confirme la notion de fragilité du sujet âgé. Cet état de fragilité garde néanmoins une **réversibilité potentielle**. Cette réversibilité est un des enjeux de la prise en charge gériatrique.

La notion de réduction des réserves physiologiques est fondamentale.

Elle doit rester toujours présente à l'esprit de tous les intervenants et des sujets impliqués. Le médecin consulté avant un voyage se doit en conséquence **d'évaluer les réserves physiologiques** du sénior globe-trotter mais aussi de **dépister ses éventuelles pathologies chroniques** correspondant à l'affaiblissement organique cité plus haut. L'examen clinique et la pratique d'épreuves spécifiques nécessaires au dépistage d'insuffisance fonctionnelle le permettent. Néanmoins le plan de soins du médecin traitant à l'égard du sénior globe-trotter souffrant d'une maladie d'Alzheimer ne saurait se suffire à ces deux temps d'explorations. Il doit encore se projeter dans un futur plus ou moins proche pour anticiper la survenue d'un syndrome gériatrique intéressant sa maladie et les pathologies chroniques reconnues et traitées comme celles qui sont susceptibles de s'aggraver au cours du voyage à venir.

Les différents conseils développés dans les différentes pages du site découlent de cette **volonté d'anticipation**.

La lecture attentive et ciblée de ces pages devrait inciter l'aidant ou le patient Alzheimer à venir consulter au plus tôt son médecin traitant pour parfaire l'évaluation de ses réserves fonctionnelles.

L'apparition d'un symptôme nouveau ou l'aggravation d'un symptôme déjà connu précarise son état de santé et sa capacité à faire face. Le conforter dans l'idée d'adopter une attitude préventive augmentera ses chances de maintenir dans le temps son aptitude à voyager, quitte à accepter une inaptitude temporaire. La sécurité du voyageur est à ce prix ! L'écologie locale aussi...