

Sélections Santé Laval

Ce bulletin vise à rendre plus facile d'accès les données de surveillance de l'état de santé de la population lavalloise

Les troubles qui minent l'autonomie des personnes âgées (1^{re} partie)

Le vieillissement de la population lavalloise a été au cœur des préoccupations de la Direction de santé publique au cours des derniers mois. La tenue d'un colloque et la publication d'un profil thématique¹ en sont des exemples, ainsi que la parution, en avril 2010, d'un rapport de la directrice sur ce thème. Dans ce dernier, on y mentionne une série de troubles pouvant miner l'autonomie des personnes âgées. Trop souvent passés sous silence et considérés comme des malaises inévitables de la vieillesse, ces troubles, s'ils sont identifiés à temps, peuvent être contrôlés ou traités.

Troubles auditifs et de vision

Les troubles auditifs ont des répercussions importantes dans la vie des aînés². La difficulté à entendre les sons, les voix ou à bien localiser la source d'un bruit peut être contraignante. Ces situations peuvent faire obstacle à la socialisation et augmenter l'isolement et le sentiment d'exclusion, accentuant du même coup les symptômes de dépression. Il s'avère important de dépister précocement les atteintes auditives afin de pouvoir les corriger, lorsque possible.

Les troubles de la vision ont également des répercussions importantes. La perte de vision est fréquemment accompagnée d'une diminution de la capacité à accomplir les tâches quotidiennes et d'une augmentation du risque de dépression. Les principales causes de cette perte de vision sont la dégénérescence maculaire liée au vieillissement, le glaucome, la cataracte et la rétinopathie diabétique.

Selon une enquête nationale sur la santé menée aux États-Unis, la prévalence des troubles de la vision est de 18 % chez les personnes de 70 ans et plus³. Comparativement aux personnes qui n'ont pas de troubles de la vision, celles qui en souffrent ont rapporté avoir près de deux fois plus de difficulté à marcher, à sortir du lit, à gérer leurs médicaments et à préparer leurs repas.

¹ Disponible en ligne : www.santepubliquelaval.com

² S. ARLINGER, «Negative consequences of uncorrected hearing loss. A review», *International Journal of Audiology*, vol. 42, 2003, p. 2S17-2S20.

³ V. CAMPBELL et coll., «Surveillance for sensory impairment, activity limitation, and health-related quality of life among older adults, United States, 1993-1997», *Morbidity and Mortality Weekly*, vol. 48, 17 décembre 1999, p. 131-156.

Elles avaient également subi plus de chutes, de fractures de la hanche et d'autres troubles de santé lors des douze derniers mois.

On observe au tableau 1 que les troubles d'audition et de vision augmentent avec l'âge et qu'ils touchent bon nombre de Lavallois âgés.

Tableau 1 : Prévalence des troubles d'audition, par groupes d'âge, Québec, 2006 et estimations pour Laval, 2008

Groupes d'âge	Troubles d'audition		Troubles de vision	
	% population québécoise	Estimation Laval 2010	% population québécoise	Estimation Laval 2010
45-64 ans	2,7	3 007	2,2	2 399
65-74 ans	7,8	2 494	3,7	1 189
75 ans et +	17,3	4 789	11,9	3 295

Source : Statistique Canada, Enquête sur la participation et les limitations d'activités, 2006.

Incontinence

L'incontinence urinaire est un phénomène relativement fréquent chez les personnes âgées. Ce problème a été associé à l'anxiété et à la dépression ainsi qu'à une moins bonne qualité de vie. Il constitue un facteur important dans la décision de confier la personne âgée à un centre d'hébergement⁴.

La prévalence de l'incontinence urinaire varie beaucoup d'une étude à l'autre. Elle pourrait toucher jusqu'à 28 % des personnes âgées de 60 ans et plus, soit jusqu'à près de 22 700 personnes à Laval en 2010. Les proportions varient selon le sexe. Les femmes seraient deux fois plus touchées que les hommes dans cette tranche d'âge.

Arthrose et douleur chronique

La douleur chronique est définie comme « une douleur qui persiste malgré la guérison normale d'un tissu, période qu'on assume être de trois mois » (*International Association for the Study of Pain*). Des troubles comme le mal de dos, des maux de tête chroniques, l'arthrite rhumatoïde et l'arthrose sont généralement considérés comme tels.

⁴ J. F. WYMAN et coll., «Shaping future directions for incontinence research in aging adults: Executive summary», *Nursing research*, vol. 53, no 6S, Novembre-décembre 2004.

Des études ont également démontré que la douleur chronique était souvent sous-rapportée et demeurerait non traitée chez les aînés. Les maux non traités ont des conséquences négatives sur la socialisation et le sommeil, entraînant une utilisation accrue des soins de santé.

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadienne (2005) permet de dresser un portrait lavallois de certaines douleurs chroniques ayant duré six mois ou plus et diagnostiqués par un professionnel de la santé. On remarque que plus de 45 % des personnes âgées de 65 ans ou plus rapportaient souffrir d'au moins un des quatre problèmes de santé suivants : arthrite ou rhumatisme, maux de dos, migraine ou fibromyalgie. Cette proportion augmentait à 52 % chez les 80 ans ou plus. L'arthrite ou les rhumatismes sont les problèmes de santé les plus prévalents, touchant 38 % des personnes âgées de 65 ans et plus. L'arthrose compte pour plus de 70 % de ces cas. Les maux de dos viennent au deuxième rang avec une prévalence avoisinant les 18 %. C'est chez les personnes âgées de 75 à 79 ans que la prévalence de maux de dos est la plus élevée (23 %).

Troubles du sommeil

Avec le vieillissement, le sommeil devient souvent plus fragmenté. Le nombre d'heures de sommeil diminue même si le temps passé au lit augmente⁵. Un sommeil insuffisant a été lié chez les personnes âgées à un risque accru de chutes, à des déséquilibres et à des troubles de vision. De même, les personnes ayant des troubles du sommeil ont des temps de réaction plus lents et davantage de dysfonctions cognitives.

⁵ Jana R. COOKE et Sonia ANCOLI-ISRAEL, « Sleep and its disorders in older adults », *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 29, 2006, p. 1077-1093.

Dans une étude américaine menée auprès de 9 000 adultes âgés de 65 ans ou plus, 42 % ont rapporté avoir des difficultés à s'endormir ou à demeurer endormis. Les femmes rapporteraient davantage souffrir d'insomnie que les hommes. La prévalence de l'insomnie est souvent liée à la présence de maladies chroniques. Certaines études ont rapporté que 66 % des personnes souffrant de douleurs chroniques déclaraient avoir des difficultés à s'endormir, tandis que 81 % des patients souffrant d'arthrite et 85 % des patients souffrant de douleurs chroniques avaient de la difficulté à demeurer endormis. La démence, l'anxiété et la dépression peuvent également conduire à un trouble du sommeil.

De simples règles conduisant à une bonne hygiène du sommeil devraient être enseignées (tableau 2).

Tableau 2 : Dix règles d'hygiène du sommeil

1. Ne pas passer trop de temps au lit.
2. Maintenir des temps d'éveil et de sommeil constants.
3. Sortir du lit si on est incapable de dormir.
4. Restreindre le temps des siestes à trente minutes en fin de matinée ou d'après-midi.
5. Faire de l'exercice.
6. Passer plus de temps à l'extérieur, sans lunette de soleil, spécialement en fin de journée.
7. Augmenter son exposition au soleil.
8. Prendre une légère collation avant d'aller au lit.
9. Éviter la caféine, le tabac et l'alcool après le souper.
10. Limiter la consommation de liquide dans la soirée.

Source : Traduit de Jana R. COOKE et Sonia ANCOLI-ISRAEL, « Sleep and its disorders in older adults », *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 29, 2006, p. 1077-109.

En résumé

- Au Québec, 17,3 % des personnes âgées de 75 ans et plus souffriraient de troubles auditifs et 11,9 % des troubles de vision. Ceci pourrait représenter respectivement 4 800 et 3 300 Lavallois en 2010.
- Jusqu'à 28 % des personnes âgées de 60 ans et plus seraient touchés par l'incontinence urinaire, soit l'équivalent de près de 22 700 Lavallois en 2010.
- En 2005, 45 % des Lavallois de 65 ans et plus rapportaient souffrir d'arthrite ou de rhumatisme, de maux de dos, de migraine ou de fibromyalgie.
- Les troubles du sommeil toucheraient près de 42 % des individus âgés de 65 ans et plus, selon une étude américaine.



Une publication de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval

Direction de santé publique : équipe surveillance-évaluation
Rédaction : Philippe Bélanger
Dépôt légal : 2e trimestre 2004
Conception : Manon St-Pierre
Abonnements : mst-pierre.reg13@ssss.gouv.qc.ca
ISSN 1710-8284 (Imprimé)
ISSN 1710-8292 (En ligne : www.santepubliquelaval.ca)