

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Genève, le 13 novembre 2021

Étude EPHYCOS

LA RYTHMIQUE JAQUES-DALCROZE RÉDUIT PAR DEUX LE RISQUE DE CHUTES DES SENIORS ET AMÉLIORE LEURS CAPACITÉS PHYSIQUES ET COGNITIVES

Les personnes âgées pratiquant une activité physique régulière sous forme de rythmique Jaques-Dalcroze, améliorent leurs capacités physiques et cognitives et réduisent de moitié leur risque de chutes. C'est ce que démontre l'étude comparative EPHYCOS, menée par les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), en partenariat avec l'institut Jaques-Dalcroze (ijd). Cette étude sera présentée le 13 novembre prochain, à l'ijd, par le Pr Andrea Trombetti, médecin adjoint agrégé au Service des maladies osseuses et Service de gériatrie des HUG.

Le Pr Andrea Trombetti et son équipe avaient déjà mené, en 2011, une étude, intitulée « *Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: a randomized controlled trial* »¹. Elle avait démontré que la pratique régulière de la rythmique Jaques-Dalcroze, pendant une durée de 6 mois, diminuait de 50% le risque de chutes chez les seniors.

Cette nouvelle étude, intitulée EPHYCOS « [*Physical Exercise and Jaques-Dalcroze Eurhythmics: Effects on Physical and Cognitive Functions, and Falls in Seniors*](#) », confirme ces résultats et les élargit à d'autres champs de recherche.

Menée à Genève entre 2013 et 2018, elle s'est intéressée, durant une année, à 142 personnes âgées, dont 130 femmes et 12 hommes, d'un âge moyen de 74 ans et à haut risque de chute. Les participantes et participants ont été répartis en deux groupes. L'un des groupes a suivi un programme de rythmique Jaques-Dalcroze (RJD), à raison d'un cours collectif par semaine. Il était composé d'exercices multitâches basés sur la musique. Le second groupe a suivi un programme de divers exercices (MULTI), centrés spécifiquement sur la réduction des chutes. Ce cours était donné deux fois par semaine, lors de sessions en groupe et en individuel.

Deux fois moins de chutes

¹ Trombetti et al. Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: a randomized controlled trial. Arch Intern Med. 2011;171(6):525-33.

L'analyse des données de l'étude a mis en évidence une amélioration des performances physiques dans les deux groupes d'exercices, avec des résultats toutefois beaucoup plus marqués pour le groupe RJD.

Les participants et participantes du groupe RJD ont ainsi présenté de meilleurs résultats dans les différents tests d'équilibre et de marche, notamment en condition de double-tâches, et lors des différents tests cognitifs ciblant les fonctions dites exécutives. Fonctions qui permettent entre autre de faire face à des situations nouvelles et/ou complexes dans la vie quotidienne et qui jouent un rôle crucial dans la mobilité et le risque de chute. Le programme RJD a ainsi réduit de moitié environ les chutes, comparativement au programme MULTI.

Les analyses par IRM fonctionnelle cérébrale ont souligné, entre autres, que le groupe RJD présentait des changements fonctionnels et structuraux dans certaines zones cérébrales.

Les améliorations liées à la pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze semblent être associées à la plasticité cérébrale, et mettent en exergue l'intérêt des approches « cognitivo-motrices », qui lient exercice, cerveau et cognition.

Les résultats de l'étude EPHYCOS viennent enrichir les connaissances actuelles dans le champ de la prévention des chutes, et soulignent que le programme de rythmique Jaques-Dalcroze présente plus de bénéfices qu'un programme d'exercices conventionnel afin d'améliorer certaines capacités physiques et cognitives et de réduire les chutes chez les personnes âgées.

Pour mémoire, la rythmique Jaques-Dalcroze stimule, entre autres, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation.

Pour de plus amples informations

HUG, Service de presse et relations publiques
presse-hug@hcuge.ch
+41 22 372 37 37

ijd
Juliette Pont, secteur seniors
+41 22 718 37 64
info-seniors@dalcroze.ch