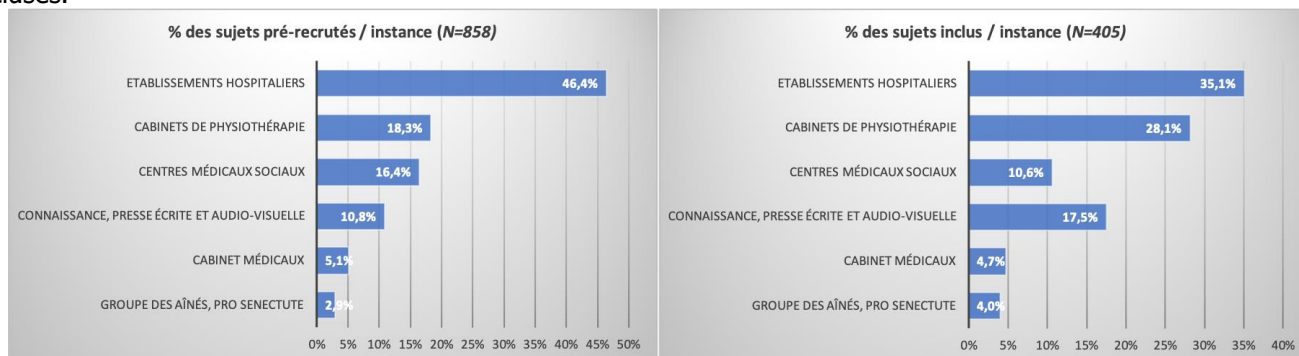


## Le mot de bienvenue de la Cheffe de projet

Le répit du déconfinement a été de brève durée ! Le Coronavirus est toujours présent, ses « *variants* » semblent très contagieux et les gestes barrières font maintenant partie de notre quotidien.

La première vague a engendré quelques mois de retard dans le projet, et le 405<sup>ème</sup> sujet a été inclus dans le Swiss **CHEF** Trial le 15 novembre 2020, exactement 4 ans après l'inclusion du 1<sup>er</sup> sujet !

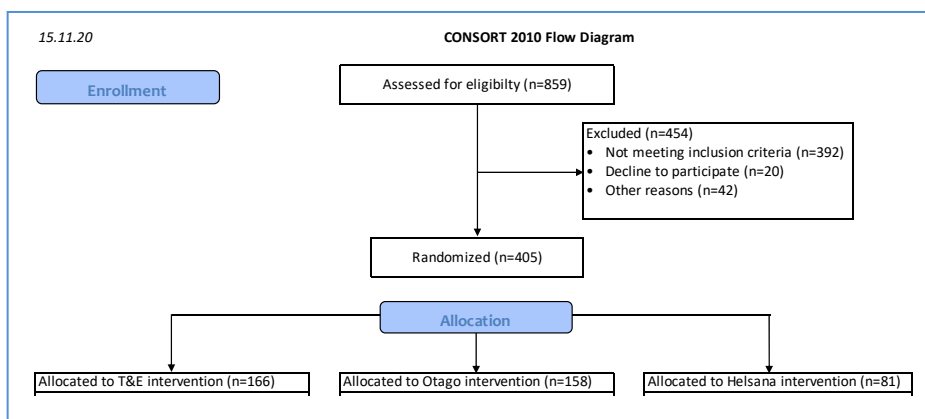
Je remercie spécialement toutes les personnes âgées qui ont accepté d'y participer : vous êtes FORMIDABLES ! Je remercie également tous les acteurs qui ont participé au recrutement et spécialement les établissements hospitaliers et les cabinets de physiothérapie : à eux deux, ils ont annoncé 64,7% des personnes et ont totalisé 63,2% de personnes incluses.



Je remercie également toutes les personnes qui continuent à œuvrer pour le projet, dans l'ombre, auprès des personnes âgées, à leur domicile et pour les évaluations, ceci jusqu'à la finalisation du projet, prévue en automne 2021.  
Bonne lecture et PRENEZ SOIN DE VOUS !

## En 2 mots : en ce moment le projet ...

La répartition aléatoire des sujets a alloué 166 personnes dans le groupe T&E, 158 dans le groupe Otago et 81 dans le groupe Helsana. L'étude n'est pas terminée : des physiothérapeutes interviennent encore auprès des personnes âgées à leur domicile, et les évaluations intermédiaires et finales sont à venir. Les analyses pourront débuter dès les dernières évaluations réalisées.



## Le petit mot d'Isabelle Le Franc Guégo



Physiothérapeute au département de Médecine du CHUV dans le service de gériatrie, Mme Isabelle Le Franc Guégo assume, depuis 2015, les tâches de la coordination du Swiss **CHEF** Trial pour la région de Lausanne et environ « *Je suis confrontée quotidiennement à l'impact physique et psychologique des chutes chez les seniors. Les patients expriment leur peur de rechuter, de ne plus pouvoir rentrer chez eux, de perdre leur autonomie et d'avoir de ce fait une qualité de vie détériorée. Ils sont en général preneurs de tous les exercices d'équilibre, d'assouplissement, de renforcement musculaire et de conseils de prévention des chutes. De retour à domicile, ils poursuivent la physiothérapie pendant un moment, puis ils ont tendance à arrêter de pratiquer une activité physique régulière adaptée.*

*Je n'avais pas conscience à l'époque de l'ampleur de la tâche qui m'attendait en tant que coordinatrice de la région lausannoise. J'avoue que j'ai dû affronter plusieurs difficultés : l'organisation des tâches dans le temps que je pouvais y consacrer, mes connaissances limitées en informatique, les problèmes liés aux recrutements des sujets, mais également aux imprévus comme par exemple le départ des physiothérapeutes recrutés, et plus récemment à la crise sanitaire due à la COVID-19.*

*Mais malgré tous ces obstacles, j'ai continuellement cherché à relever le défi, afin de poursuivre le recrutement de nouveaux participants et physiothérapeutes, convaincue de la pertinence et l'utilité de cette étude.*

*En tant que coordinatrice, j'étais enthousiaste à chaque rencontre d'éventuels nouveaux sujets. C'était un moment intense de partage, d'écoute, de bienveillance et d'encouragement. Beaucoup m'ont exprimé leur reconnaissance de pouvoir bénéficier d'un programme d'exercices personnalisé, d'être en contact avec un physiothérapeute de près ou de loin pendant toute une année, d'avoir l'opportunité de maintenir leur forme grâce aux programmes d'exercices, voire de l'améliorer, de gagner en confiance, de ressortir sans appréhension et de ne plus vivre en solitaire, dépendant des autres ou dans l'obligation de quitter leur domicile.*

*Certains, convaincus par les bénéfices de l'approche, ont même participé au recrutement en proposant l'étude à leurs amis, connaissances, famille.*

*Ils m'ont aussi exprimé leur appréhension, leur peur de « mal faire », de ne pas arriver à remplir leurs documents correctement, de ne pas être réguliers ou d'être débordés.*

*Je garderai un excellent souvenir de ces moments privilégiés, passés à leur domicile. Je parle au passé puisque le 405<sup>ème</sup> participant a été recruté en novembre 2020.*

*Chaque fin de mois, je découvre avec plaisir les précieuses lettres renfermant leur journal de bord et calendriers. Ils sont souvent remplis avec application, parfois sont joints des petits messages personnels de remerciements ou d'excuses de n'avoir pas pu faire suffisamment ou de n'avoir rien inscrit. Les contacts téléphoniques sont également très appréciés des participants. Ils sont reconnaissants que l'on prenne de leurs nouvelles, qu'on les conseille, les encourage et les écoute.*

*Beaucoup ont dû abandonner toutes leurs activités en groupe à l'extérieur et leurs liens sociaux se sont amenuisés depuis la crise sanitaire. De ce fait, faire partie de cette étude est une opportunité pour eux d'avoir un suivi personnalisé.*

*J'ai également fait des rencontres très enrichissantes avec mes collègues indépendants (certains sont présents depuis le début de l'aventure, d'autres viennent juste d'y entrer). Je les remercie beaucoup pour leur investissement et leurs retours réguliers concernant chaque participant. Grâce à eux, nous avons également pu développer l'étude dans la région de Morges et Mézières et partager nos expériences professionnelles.*

*Je remercie chaleureusement Mme Anne-Gabrielle Mittaz pour m'avoir permis de participer à cette magnifique étude, à Annick Bonvin pour son soutien, ses encouragements et ses bons conseils et tous les autres intervenants rencontrés pour ces formidables moments d'échanges.*

*Isabelle Le Franc-Guégou*

## **Le mot de la fin**

Une note d'espoir se profile pour 2021 : la vaccination contre le virus ! Faisons confiance aux chercheurs ainsi qu'à nos autorités pour que chacun et chacune puisse trouver le moyen de lutter contre cette pandémie. De notre côté, cherchons au fond de nous et dans nos actions quotidiennes, la force et la motivation pour construire un avenir meilleur.

Au nom du groupe de projet, je vous souhaite de bien débuter cette nouvelle année.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager  
Cheffe de projet

### **Cheffe de projet :**

Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager  
HES-SO Valais-Wallis  
Rathausstrasse 8  
3954 Loèche-les-Bains  
079 609 90 63  
[gaby.mittaz@hevs.ch](mailto:gaby.mittaz@hevs.ch)



### **Assistante de projet :**

Annick Bonvin Mittaz  
Les Briesses 51  
3963 Crans-Montana  
078 645 59 07  
[annick.bonvinmittaz@hevs.ch](mailto:annick.bonvinmittaz@hevs.ch)