

**Vous avez 65 ans ou plus ? Vous vous sentez ralenti ? Vous avez réduit vos activités ? Cela peut être le signe d'une perte musculaire vous mettant à haut risque de perte d'autonomie.**

La perte musculaire avec l'avancée en âge, appelée « sarcopénie », augmente le risque d'incapacités physiques, de chutes et d'entrée dans la dépendance. Le Service des Maladies Osseuses des Hôpitaux Universitaires de Genève vous propose de participer à l'**étude SARCARE\*** dont le but est d'évaluer l'effet d'un programme de 12 mois de rythmique Jaques-Dalcroze, sur les performances physiques et mentales, et le risque de chute, chez environ 200 seniors issus de la région genevoise.

**Si vous, † êtes âgé(e) de 65 ans ou plus**

- † **ressentez des difficultés pour monter les escaliers, ou vous lever d'une chaise, ou porter vos courses, ou pour vous déplacer (sans déambulateur)**
- † **acceptez de participer éventuellement pendant 12 mois à un programme de rythmique Jaques-Dalcroze**

**Rejoignez-nous pour participer à l'étude SARCARE dans la bonne humeur et la convivialité, et contribuez à faire progresser la recherche dans le domaine du vieillissement !**

## **En quoi consiste l'étude ?**

Si vous remplissez les critères, nous vous proposons donc de participer à cette étude qui durera 12 mois. Les participants prendront part chaque semaine à des cours de rythmique Jaques-Dalcroze en ville ou feront l'objet d'un suivi. Les évaluations prévues dans le cadre de l'étude incluent :

- tests simples évaluant vos performances de marche, d'équilibre et musculaires
- évaluation de votre masse musculaire
- tests évaluant vos performances mentales
- questionnaires portant sur différents domaines en lien avec votre santé.

*Participation totalement gratuite, libre et volontaire.*

**SARCARE**



**Si vous êtes intéressé(e) à prendre part à cette étude et/ou si vous souhaitez de plus amples informations, un membre de l'équipe se fera un plaisir de vous répondre au : ☎ 022 305 63 28 (Dre Mélanie Hars)**

**✉: [melany.hars@hcuge.ch](mailto:melany.hars@hcuge.ch)**