



ERVMA
Équipe Régionale Vieillesse
& Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire



La prévention des chutes

Plan

I. Définitions

1. Prévention
2. Chute

II. La prévention des chutes

1. Pourquoi
Raisons humaines, sociales et économiques
1. Pour qui
Sujet fragile et sujet robuste
2. Comment
 1. Ce qui dépend de l'humain
 2. Ce qui dépend du matériel

III. Bien vieillir

IV. Pour aller plus loin

I. Définitions

Prévention :

empêcher la survenue d'un événement avant qu'il ne se produise
empêcher sa récurrence
empêcher la survenue de ses complications

Chute :

perte brutale et involontaire de la verticalité ou de la position antérieure qui conduit le corps au sol



II. La prévention des chutes

1. POURQUOI ?

- Raisons humaines et individuelles : les chutes peuvent entraîner des traumatismes, des douleurs, des hospitalisations, des décès, de la dépendance

Bien vivre, c'est vivre en santé et en autonomie



- Raisons sociales : les conséquences des chutes peuvent entraîner une perte de mobilité et un isolement physique ou psychique (par la peur de chuter à nouveau)



Bien vivre ensemble, c'est rester en lien

II. La prévention des chutes

1. POURQUOI ?

- Raisons économiques : gagner un an d'espérance de vie en bonne santé pour les Français
= économie de 1,5 milliards d'euros par an (Rapport de la Cour des Comptes 2021). D'autant plus que les personnes âgées augmentent toujours en nombre et en pourcentage de la population.



→ ***Bien vieillir, c'est vieillir en santé, en autonomie, et en relation***

II. La prévention des chutes

2. POUR QUI ?

Sujet fragile : le vieillissement par lui-même entraîne des modifications qui fragilisent la personne dans son corps, son esprit et ses relations, si elle manque de capacité d'adaptation



Complications du vieillissement = ↗ risque de chute

Sujet robuste : le vieillissement est progressif ou retardé, les capacités sont préservées longtemps, les adaptations permettent le maintien des compétences et qualités de l'individu.

Pour tous !



II. La prévention des chutes

3. COMMENT ? – ce qui dépend de l'humain :

- Etat de santé
 - Le squelette, les articulations, les muscles
 - Les organes sensoriels (vision, audition)
 - Les organes vitaux (cœur, poumons,...)
 - Capacités attentionnelles et orientation
 - Psychologie et humeur
- Besoin de soins : reconnaissance et acceptation des soins, suivi régulier et adapté
- Habitudes de vie
 - Chaussage
 - Animaux domestiques
 - Acceptation des aides techniques et humaines
 - Logement

Peur de chuter :

prise en soin globale,
réadaptation

II. La prévention des chutes

3. COMMENT ? – ce qui dépend de l'humain :

- Lutter contre la sédentarité
- Éviter les conduites à risque
- Éviter les toxiques et mésusages
- Lutter contre les effets secondaires des médicaments (iatrogénie)

- Qualité du sommeil
- Qualité de l'alimentation
- Favoriser et maintenir l'activité physique à tous les âges de la vie
- Adapter ses activités à son état de santé et de forme
- Maintenir sa motivation et ses relations sociales



→ **Entretenir son corps, ses articulations et ses muscles : manger et bouger !**
→ **Cultiver le plaisir à faire les choses**

II. La prévention des chutes

3. COMMENT ? – ce qui dépend du matériel :

- Environnement intérieur : **un logement adapté le + tôt possible !**
 - Disposition des pièces
 - Accessibilité et sécurisation des sanitaires et de la cuisine
 - Encombrement du logement : meubles, tapis, décoration,...
 - Éclairage
 - Niveaux intérieurs (escaliers, marches, déclivité, surfaces irrégulières)
- Environnement extérieur :
 - Cheminements, état des surfaces, rambardes ou garde-corps, mains courantes
 - Éclairage et signalisation
 - Accessibilité des lieux de vie : commerces, services, lieux culturels,...

QUELQUES RECOMMANDATIONS PRATIQUES POUR ÉVITER LES CHUTES



- Désencombrer les couloirs.
- Retirer les objets au sol.



- Fixer les fils.
- Se débarrasser des tapis glissants.
- Fixer les tapis au sol.



- Faire attention aux animaux domestiques.



- Stabiliser les appuis avec des barres d'aide (chambre, salle de bain...).
- Avoir un accès facile aux moyens d'appel.



CUISINE

- Les meubles à tiroirs sont plus pratiques.
- Refixer les meubles de cuisine à la hauteur des yeux.
- Installer des poignées horizontales et basses.



ESCALIERS

- Poser une main courante.
- Dégager l'escalier de tout objet.
- Revêtement antidérapant.



SALLE DE BAIN

- Éclairage adapté et qui convient à tous les moments de la journée.
- Installer une serrure qui peut être ouverte de l'extérieur.
- Privilégier une douche « à l'italienne » et sans rebord.



CHAMBRE

- Le lit doit être posé au moins à 45 centimètres du sol.
- Optez pour une table de nuit robuste, stable et suffisamment vaste pour accueillir plusieurs objets.
- Remplacer les portes des placards par des portes coulissantes ou des rideaux.

II. La prévention des chutes

3. COMMENT ? – ce qui dépend du matériel :

- Aides techniques : compensation des déficits
 - Barres d'appui
 - Siège de douche, douche à l'italienne, planche de bain,...
 - Pince à long manche
 - Ouvre-boîtes, poignées de portes et tiroirs
 - Éclairage automatique (à détection de mouvement)
 - Systèmes d'appels et de surveillance
 - Cannes, déambulateurs, fauteuils releveurs ou roulants
 - Lunettes, prothèses auditives
- Adaptation de la société au vieillissement
 - Environnement urbain
 - Accessibilité des commerces, bâtiments publics, et des transports



III. Bien vieillir

S'adapter pour bien vieillir

- Bien manger et bouger
- Savoir rebondir, sans jeu de mots
- Temporiser et prendre du recul
- Valoriser son expérience : plaisir et reconnaissance
- La ritualisation rassure, l'exception stimule
- Poursuivre des activités psychosociales
- Découvrir de nouvelles activités
- Maintenir la motivation



Pour aller plus loin

Plan national antichute 2022-2026 :

- Objectifs :

- ✓ Réduire de 20 % les chutes graves en 5 ans
- ✓ Mise en œuvre par les ARS : **déclinaisons régionales du plan**
- ✓ **Communiquer et informer** à tous niveaux et tous moments
- ✓ Suivi annuel et évaluation

- Axes de travail :

- ✓ Savoir repérer les risques de chute et alerter
- ✓ Aménager son logement et sortir en toute sécurité
- ✓ Des aides techniques à la mobilité faites pour tous
- ✓ L'activité physique, meilleure arme antichute
- ✓ La téléassistance pour tous
- ✓ **Informer et sensibiliser, former et impliquer les acteurs au plus près du terrain**



Pour aller plus loin

- <https://www.plan-antichute-centre-val-de-loire.ars.sante.fr/>
- [SolidAge \(solidage-idf.org\)](http://SolidAge (solidage-idf.org))
- [Plan antichute des personnes âgées | Ministère des Solidarités et des Familles \(solidarites.gouv.fr\)](http://Plan antichute des personnes âgées | Ministère des Solidarités et des Familles (solidarites.gouv.fr))

- Site ameli.fr :



[Comment prévenir les chutes des personnes âgées](#)

[Mieux marcher pour prévenir les chutes](#)

- [Manger Bouger](#)



- [MaPrimeAdapt', l'aide à l'adaptation | France Rénov' \(france-renov.gouv.fr\)](http://MaPrimeAdapt', l'aide à l'adaptation | France Rénov' (france-renov.gouv.fr))



Présentation réalisée par le Dr Michel ERVMA CVdL - Tous droits réservés version septembre 2024

Nous contacter :



contact@ervma.fr



02.47.47.74.30

Nous suivre sur les réseaux sociaux :



@ERVMAcvdl



ERVMA Centre-Val de Loire



ERVMA_regCVdL

ERVMA

Équipe Régionale Vieillesse
& Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire