



ÉQUIPE REGIONALE VIEILLESSE
ET MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

Région Centre-Val de Loire

ETAT DES LIEUX : PLAN ANTICHUTE

Région Centre-Val de Loire

Document à destination des professionnels

Août 2024

Madame RENARD Sarah-Luz, Chargée de mission plan antichute

Professeur FOUGERE Bertrand, Gériatre

Docteur GANA Wassim, Gériatre

Madame LEGLAND Sarah, Cheffe de projet

Docteur MICHEL Natacha, Gériatre

Madame MOREAU Emilie, Assistante de direction

Madame PIERRE Clémence, Chargée de mission ICOPE

Madame POUTEAU Vanessa, Infirmière de coordination

SOMMAIRE

INTRODUCTION

LE PLAN ANTICHUTE EN CHIFFRES CLES

CHAPITRE I. RESSOURCES NATIONALES

- 1. Agir sur les facteurs de chutes : favoriser le maintien des capacités**
 - a) Documentation à télécharger
 - b) Renseignements en ligne
 - Bénéficier de conseils liés à la prévention
 - Participer à des ateliers, conférences, formations

- 2. Agir sur les facteurs de chutes : promouvoir l'adaptation du logement**
 - a) Documentation à télécharger
 - b) Renseignements en ligne
 - Sécuriser le domicile
 - Aides financières spécifiques

CHAPITRE II. RESSOURCES REGIONALES

- 1. Bien vieillir en région Centre-Val de Loire**
- 2. Initiatives au sein des six départements**

CHAPITRE III. PROJETS DU COPIL ACTIONS CENTRE-VAL DE LOIRE

- 1. Réalisations des sous-groupes de travail du plan antichute**
- 2. Projets en cours et perspectives**

INTRODUCTION

En 2021 en France, 145 718 hospitalisations de personnes de 65 ans et plus, causées par une chute ont été recensé. Dans la région Centre-Val de Loire, les chutes ont engendré 5 574 hospitalisations et 198 décès de personnes de 65 ans et plus.

Afin de coordonner la mise en œuvre du plan national antichute des personnes âgées et *in fine* réduire la morbi-mortalité liée aux chutes, l'Agence Régionale de Santé (ARS) Centre-Val de Loire a missionné l'Equipe Régionale Vieillessement et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) depuis septembre 2022. L'ARS et l'ERVMA pilotent les travaux et relaient, à l'échelle régionale, les initiatives relatives au plan antichute.

Le déploiement de ce plan régional est organisé en comités de pilotage « Actions » et « Stratégique ». Le travail, mené en collaboration avec les professionnels de terrain, est quant à lui réparti en 5 sous-groupes : « Communication », « Évaluation/Etudes », « Financement », « Formation », « Opérationnalité ».

Le présent document, à destination des professionnels, vise à répertorier les ressources disponibles pour prévenir les chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus, sur le plan national et en région Centre-Val de Loire. Il décrit en outre les réalisations des sous-groupes de travail du plan antichute régional, et a vocation à évoluer en fonction de celles-ci.

LE PLAN ANTICHUTE EN CHIFFRES CLES

Le plan antichute, une priorité d'action de santé publique et de prévention de la perte d'autonomie

1 objectif général national avec déclinaison régionale et départementale :

Réduire de 20% les chutes mortelles et entraînant des hospitalisations à l'horizon 2026 des personnes âgées de 65 ans et plus

5 axes thématiques d'intervention :

- Savoir repérer les risques de chute et alerter
- Aménager son logement pour éviter les risques de chute
- Des aides techniques à la mobilité faites pour tous
- L'activité physique, meilleure arme antichute
- La téléassistance pour tous

1 axe transversal :

- Informer et sensibiliser

CHAPITRE I. RESSOURCES NATIONALES

Dans ce chapitre sont recensées les ressources à l'échelle nationale, portant sur la prévention des chutes et le vieillissement en santé.

Il est à noter que les informations ci-après ne prétendent pas à l'exhaustivité et feront l'objet de possibles amendements.



1. Agir sur les facteurs de chutes : favoriser le maintien des capacités

a) Documentation à télécharger

- La **plaquette « Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées ? »**, du **Secrétariat général des ministères chargés des affaires sociales**, met en exergue de façon claire et synthétique des données clés au sujet des chutes, notamment les facteurs de risque de chute liés à la condition physique. Elle peut être affichée dans les cabinets médicaux par exemple.



La plaquette peut être téléchargée directement *via* ce lien : [Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées ? \(solidarites.gouv.fr\)](https://solidarites.gouv.fr)



- Le **guide « Vie-eux et alors ? »**, du **Ministère chargé des sports**, fournit des conseils pour préserver ses capacités physiques.



Le guide, téléchargeable sur le site du Ministère ou directement *via* ce lien : [Guide Vie-eux et alors ? - Onaps.fr](https://onaps.fr), propose également des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse.



- La documentation du **programme de promotion de l'activité physique Vivifrail**, disponible sur l'outilthèque du site Vivifrail.com/fr, vise à prévenir la fragilité et les chutes chez les personnes âgées à l'instar du « **Guide pratique pour la prescription d'un programme d'activités physiques** » destiné aux personnes de plus de 70 ans.



🔍 6 programmes d'exercices physiques différents sont téléchargeables, selon le niveau fonctionnel et le risque de chute des personnes. Une application permet également de suivre les programmes.

- Des **fiches de recommandations** réalisées par la **Haute Autorité de Santé (HAS)**, disponibles sur le site de la HAS, informent des facteurs prédisposant à une chute, de la prescription d'activité physique, et des traitements podologiques adaptés.



🔍 La fiche « **Personnes âgées à risque de chute** » détaille le repérage des personnes âgées à risque de chute ainsi que la prescription d'activité physique.

🔍 La fiche « **Maintien des capacités motrices des personnes âgées** » informe des différentes étapes du dépistage des capacités motrices en lien avec le programme ICOPE, jusqu'à la prescription d'activité physique.

🔍 La fiche « **Pour le médecin de premier recours : le patient à risque de chute – évaluations et traitements podologiques** » dispense en sus des conseils de chaussage pour garder une bonne stabilité et éviter les chutes.

- Le guide « **Bouger en toute sérénité : prévenir les chutes dans la vie quotidienne** », proposé par les **caisses de retraite et Santé publique France**, accessible sur le site de Santé publique France, donne des conseils sur la prévention des chutes, l'activité physique et l'aménagement du logement.



🔍 Le guide précise également les bons gestes à adopter en cas de chute.

- Le **projet Solid'Age, du Gérontopôle d'Ile-de-France**, accessible sur le site Solidage-idf.org, comprend de la documentation ayant vocation à améliorer la santé et le mode de vie des personnes de 60 ans et plus.



🔍 **9 brochures** peuvent être téléchargées sur le site, à l'instar du guide n°5 « Je stimule ma mémoire » qui répond de manière didactique aux préjugés sur le vieillissement cognitif.

- Le **Manuel pratique « Travail de l'équilibre chez les seniors et les personnes âgées »**, publié par le **Ministère de la Santé et de la Prévention**, propose des **choix d'exercices pertinents selon différents objectifs pédagogiques**. Il est destiné aux éducateurs sportifs et enseignants APA, mais également aux soignants qui souhaite accompagner les personnes âgées.



🔍 Le manuel pratique de prévention des chutes peut être téléchargé via le lien suivant : [manuel maintien de l'équilibre anti chutes - 2023.pdf \(sante.gov.fr\)](https://www.santepubliquefrance.fr/fr/prevention/les-maladies-et-traumatismes/les-maladies-et-traumatismes-musculo-squelettiques/les-chutes/manuel-maintien-de-l-equilibre-anti-chutes-2023.pdf)

- Les **affiches de la Fédération Française des Masseurs Kinésithérapeutes Rééducateurs (FFMKR)** proposées sur le site [Campagne nationale de prévention des chutes - Fédération Française des Masseurs Kinésithérapeutes Rééducateurs \(ffmkr.org\)](https://www.campagne-nationale-prevention-chutes.fr/), visent à sensibiliser les seniors à la prévention des chutes et à mettre en exergue le rôle clé du kinésithérapeute dans la diminution du risque de chute.



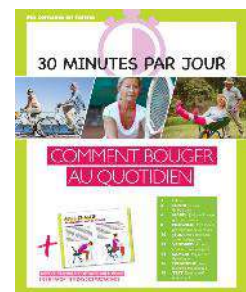
🔍 Les affiches peuvent être téléchargées directement sur le site et être disposées au sein de cabinets de professionnels de santé par exemple.

- Les **affiches de la campagne de prévention des chutes du Gérotopôle de Normandie**, mettent en exergue de façon claire les principales informations au sujet des facteurs de risque des chutes liés à l'aménagement du logement ou la nutrition, entre autres. Elles peuvent être affichées dans les cabinets ou dans les officines par exemple.



🔍 Les affiches sont disponibles sous un format générique ou un format personnalisable qui permet l'ajout d'un contact local. Elles sont téléchargeables via le lien suivant : [Fichiers - Échange ARS Normandie](https://www.ars-normandie.fr/ars-normandie/actualites/actualites-ars-normandie/actualites-ars-normandie-2023/actualites-ars-normandie-2023-10)

- Le **Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**, en partenariat avec l'hebdomadaire **Notre Temps** partenaire de la **Grande Cause 2024**, propose un livret de conseils pratiques pour bouger 30 minutes chaque jour dans l'objectif de promouvoir l'activité physique adaptée et la lutte contre la sédentarité.



🔍 Le livret est téléchargeable via le lien suivant : [LIVRET.pdf \(grandecause-sport.fr\)](https://www.grandecause-sport.fr/livret-30-minutes-par-jour)

b) Renseignements en ligne

❖ Bénéficiaire de conseils liés à la prévention

- **Mon Bilan Prévention**, entièrement pris en charge par **l'Assurance Maladie**, est un dispositif proposant un **rendez-vous dédié à la prévention** permettant aux patients ainsi qu'au professionnel de santé concerné d'échanger autour des habitudes de vie (alimentation, activité physique, consommation de tabac et d'alcool, etc.) et des actions de prévention (dépistage, campagnes de vaccination, etc.). Mon bilan de prévention est à destination de tous, à des âges clés de la vie : 18-25 ans, 45-50 ans, **60-65 ans et 70-75 ans**.



Ce dispositif est accessible directement sur [Mon Espace Santé](#) : les personnes concernées remplissent un **auto-questionnaire** et ont ensuite la possibilité de prendre rendez-vous avec le professionnel de santé de leur choix (médecin, infirmier ou pharmacien, etc.).

- **La retraite complémentaire Agirc-Arrco**, sur son site [Bien vivre ma retraite - Agirc-Arrco](#) propose des informations pour réaliser un **bilan de prévention d'un point de vue médical, social et psychologique**. Ce bilan peut être réalisé au sein de lieux dédiés, notamment des centres Agirc-Arrco, ou à distance par téléphone ou visioconférence. Des conseils personnalisés sont ensuite dispensés, couplés à un parcours de prévention (ateliers sur l'alimentation, le sommeil, la mémoire, etc.).



La **carte interactive « Je trouve mon centre »** permet de localiser les centres et autres lieux dédiés les plus proches de chez soi pour réaliser le bilan de prévention.

- Le site [Ircem.com](#), du **Groupe IRCM**, propose au sein de la rubrique « Retraite » des **conseils de prévention** dédiés notamment au vieillissement en santé.



Le **calendrier « Vos rendez-vous prévention »** répertorie les événements proposés pour différents publics dont les seniors, comme des webinaires sur la prévention des chutes, des ateliers sur l'alimentation ou encore la sophrologie.

- Le site [Ameli.fr](#), de **l'Assurance Maladie**, propose des rubriques dédiées aux seniors accessibles et dispense notamment des **conseils antichute**.



L'article **« Comment prévenir les chutes des personnes âgées ? »** indique par exemple comment surveiller son état de santé de manière adéquate.

- **Azur Sport Santé** a recensé les mutuelles prenant en charge, de manière entière ou partielle, la pratique d'une activité physique adaptée et ce, dans un objectif d'en faciliter l'accès.



Cette liste, non-exhaustive, des **mutuelles proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et adaptée** est disponible via le lien suivant : [Listing-Mutuelles-et-Assurances-qui-remboursent-IAP-v.25.07.2023.pdf \(azursportsante.fr\)](#)

❖ Participer à des ateliers, conférences, formations

- Le site [Pourbienvieillir.fr](#), des **caisses de retraite et Santé Publique France**, met à disposition de nombreuses informations pour bien vivre sa retraite. De nombreux conseils y sont délivrés, concernant l'adaptation du logement et le maintien de l'équilibre, entre autres.



La **carte interactive « Trouver mon activité »** permet de localiser les activités accessibles près de chez soi.

- La [carte interactive du Plan National Antichute](#) proposée par le **Ministère des Solidarités et de la Santé ainsi que le Ministère délégué, chargé de l'autonomie**, recense les lieux offrant des **services** en lien avec la prévention des chutes comme des **ateliers d'activité physique adaptée**, des **espaces de conseils** sur les aides techniques ou sur l'aménagement du logement, parmi d'autres.

- Mon **Bilan Prévention** est un dispositif du **Ministère de la Santé** permettant d'**améliorer l'accès aux informations** et structures existantes. L'objectif est que chaque usager puisse devenir acteur de sa propre santé.



De nombreux **ateliers d'activité physique et adaptée** sont recensés dans l'annuaire de ressources en prévention et promotion de la santé, accessible via le lien suivant : [Mon Bilan Prévention - Activité physique | Santé.fr \(sante.fr\)](#)



Par ailleurs, les structures référentes en **conseils nutrition** sont aussi recensées dans un annuaire, accessible via le lien suivant : [Mon Bilan Prévention - Alimentation | Santé.fr \(sante.fr\)](#)

- **L'association Siel Bleu**, propose une **série de vidéos « Bon Pied Matin »** sur sa chaîne YouTube : un exercice par jour pour bien commencer la journée avec des séances adaptées à tous.



Les exercices sont classés par catégories et peuvent aussi concerner les personnes en EHPAD et leurs accompagnants, avec des défis prévus pour les plus sportifs. La chaîne Youtube Siel Bleu est accessible via le QR code suivant :



- Le **site Happyvisio.com**, soutenu par un grand nombre de partenaires (**collectivités locales, caisses de retraite et de prévoyance, mutuelles, acteurs de la santé et de la prévention**, etc.), propose des **conférences et ateliers en ligne**, mais aussi des accès à des consultations avec des professionnels comme des diététiciens ou des psychologues. Il est ainsi possible pour les seniors d'accéder à une sélection de plus de 800 activités portant sur des thèmes variés.



Les webconférences et ateliers, sont accessibles gratuitement grâce à un code d'accès fourni par les partenaires ou après inscription sur le site. Le programme est disponible via le lien suivant : [Nos conférences \(happyvisio.com\)](http://Nos%20conf%C3%A9rences%20(happyvisio.com))

- Le **site Garder-lequilibre.fr**, proposé par **l'ARS Ile-de-France et le GÉrontopôle d'Ile-de-France**, propose un **programme ludique élaboré pour éviter les chutes**.



Des jeux et outils sont mis à disposition, comme une application proposant un jeu de randonnée virtuelle. Ils permettent ainsi de renforcer ses muscles et son équilibre au quotidien.



2. Agir sur les facteurs de chutes : promouvoir l'adaptation du logement

a) Documentation à télécharger

- La **brochure « Mon logement pour demain »**, proposée par la **Mutualité Française Occitanie**, informe des solutions et dispositifs en matière d'aménagement du logement.



La brochure dispense aussi des conseils pour aménager les différentes pièces du logement afin d'être à l'aise et en sécurité. Elle peut être téléchargée via le lien suivant : [Brochure : « Mon logement pour demain », un maintien à domicile durable \(mutualite.fr\)](#)



- Le **projet Solid'Age, du Gérotopôle d'Ile-de-France**, accessible sur le site [Solidage-idf.org](#), comprend de la documentation ayant vocation à améliorer la santé et le mode de vie des personnes de 60 ans et plus.



9 brochures peuvent être téléchargées sur le site, à l'instar du guide n°2 « J'adapte mon lieu de vie » qui permet de tester ses connaissances sur l'aménagement du logement.



- La **plaquette « Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées »**, du **Secrétariat général des ministères chargés des affaires sociales**, met en exergue de façon claire et synthétique des données clés au sujet des chutes, notamment les aménagements possibles du logement.



La plaquette peut être téléchargée directement *via* ce lien : [Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées ? \(solidarites.gouv.fr\)](#)



- La **Mutualité Sociale Agricole (MSA)**, sur son site Msa.fr/lfp/lantichute, présente **un service en ligne gratuit nommé « Lantichute »**, destiné au personnel des EHPAD et des résidences autonomie, dans l'objectif de prévenir les chutes en établissement.



La plaquette de présentation du service Lantichute est disponible directement *via* ce lien : [Plaquette+LANTICHUTE.pdf \(msa.fr\)](#)



- La **brochure « Accidents de la vie courante : comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »**, proposée par **l'Assurance Maladie, l'Assurance Retraite et Santé Publique France**, informe des possibilités d'aménagement du logement afin de réduire les risques de chutes.



La brochure permet de répondre à certaines questions de manière claire et pratique : « J'ai du parquet dans mon appartement. Comment faire pour éviter de glisser ? »



- Le **guide « Chez soi en toute sécurité »** de **l'Agence de la Santé Publique du Canada** aborde la sécurité du domicile dans son intégralité : extérieur, intérieur, escaliers, chambre, salle de bain, etc.



Le guide propose des listes de vérification pour chaque espace de l'habitation.



- Les **affiches** de la **campagne de prévention des chutes du Gérontopôle de Normandie**, mettent en exergue de façon claire les principales informations au sujet des facteurs de risque des chutes liés à l'aménagement du logement ou la nutrition, entre autres. Elles peuvent être affichées dans les cabinets ou dans les officines par exemple.



Les affiches sont disponibles sous un format générique ou un format personnalisable qui permet l'ajout d'un contact local. Elles sont téléchargeables via le lien suivant : [Fichiers - Échange ARS Normandie](#)



b) Renseignements en ligne

❖ Sécuriser le domicile

- La **retraite complémentaire Agirc-Arrco**, sur son site [Vivre dans un lieu de vie adapté - Agirc-Arrco](#), propose un **diagnostic** intégralement pris en charge par Agirc-Arrco, nommé « **Bien chez moi** ». Ce diagnostic permet, dès 75 ans, de bénéficier de l'aide d'un ergothérapeute pour repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques au sein du logement.



Le site présente également l'**espace « Idées bien chez moi » : un appartement témoin** à Paris qui permet de trouver des idées et conseils pour aménager son logement afin de le rendre plus sûr et confortable. Une visite virtuelle de cet espace est possible en ligne.

- Le **portail national d'information** pour les personnes âgées et leurs proches [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](#), édité et animé par la **Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA)**, propose notamment des **articles dédiés à l'aménagement du logement et l'équipement**.



Le site dispense par exemple des conseils pour prévenir les chutes dans une vidéo accessible *via* ce lien : [Comment prévenir les chutes chez les personnes âgées ? | Pour les personnes âgées \(pour-les-personnes-agees.gouv.fr\)](#)

- Le **site [Bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](#)**, développé par l'**Assurance retraite** dans le cadre de sa politique d'action sociale, **recense les équipements** permettant de faciliter le quotidien et de préserver l'autonomie des personnes âgées à domicile.



Le site répertorie notamment les produits permettant d'assurer confort et sécurité au sein du logement, à l'instar des bandes phosphorescentes qui permettent de mieux repérer la nuit d'éventuels obstacles et ainsi diminuer le risque de chute.

- Le **site [Jesecurisemonlogement.fr](#)**, réalisé par les **caisses de retraite**, propose des **outils pédagogiques** pour prévenir les accidents domestiques. Une rubrique est notamment dédiée au risque de chute, avec l'analyse d'un cas pratique.



Le **jeu « Je domestique les risques »** vise à reconnaître les risques du quotidien liés au logement. Il est par exemple possible de sélectionner une pièce du logement et de découvrir les risques afférents.

❖ Aides financières spécifiques

- **L'Assurance retraite** propose le **plan d'aides OSCAR**, destiné à prévenir la perte d'autonomie et à favoriser le maintien à domicile. Ce dispositif concerne les retraités fragilisés GIR 5 et 6 du régime général non éligibles à l'allocation personnalisée autonomie (APA), et consiste en un **plan d'accompagnement personnalisé** : un professionnel vient évaluer les besoins à domicile, et apporte les conseils et solutions adaptées.



Toutes les informations sur OSCAR sont disponibles sur la page dédiée : [PPAS - OSCAR \(partenairesactionssociale.fr\)](https://ppas-oscscar.partenairesactionssociale.fr)

- Le **service public France Rénov'**, piloté par **l'Agence nationale de l'habitat**, propose **l'aide MaPrimeAdapt'** pour le financement des travaux d'adaptation du logement des personnes âgées sur conditions de revenus.



Une plaquette d'information sur le déroulement du parcours peut être téléchargée via le lien suivant : [parcours-MPA \(france-renov.gouv.fr\)](https://parcours-MPA.france-renov.gouv.fr)

CHAPITRE II. RESSOURCES REGIONALES

Dans ce chapitre sont recensées les ressources portant sur la prévention des chutes et sur le vieillissement en santé à l'échelle de toute la région Centre-Val de Loire, ainsi que les initiatives menées dans chacun des départements de la région.

Il est à noter que les informations ci-après ne prétendent pas à l'exhaustivité et feront l'objet de possibles amendements.



1. Bien vieillir en Centre-Val de Loire

- La Carsat Centre-Val de Loire propose sur son site [Des conseils pour bien vieillir – L'Assurance retraite \(lassuranceretraite.fr\)](https://www.lassuranceretraite.fr) de nombreuses ressources pour accompagner le quotidien des personnes retraitées.



L'annuaire disponible sur le site permet de trouver une structure sportive ou une maison sport santé.

- La Mutualité française Centre-Val de Loire propose différents événements à destination des séniors notamment, et les répertorie sur son site [Bienvenue sur le site de la Mutualité Française Centre-Val de Loire \(mutualite.fr\)](https://www.mutualite.fr)



Il est possible de faire une recherche par format, thématique et département, afin d'avoir accès à ce qui est proposé.

- La DRAJES Centre-Val de Loire, Loiret et l'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire propose sur leur site une **carte interactive régionale Sport Santé et Sport Bien-être**. Il est ainsi possible de trouver une structure sportive près de chez soi facilement.



La carte interactive est accessible via le lien suivant : <https://www.sport-sante-centrevaldeloire.fr/carte.html>

- **La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire** propose **des séances de gymnastique seniors** dans une démarche de prévention et de bien vieillir et ce, dans différentes villes de la région.



Il est possible de rechercher un club près de chez soi grâce à une carte interactive disponible via le lien suivant : [Trouver Un Club \(ffepgv.fr\)](https://www.ffepgv.fr)

- **SOLIHA** accompagne les personnes âgées dans l'adaptation de leur logement en faveur d'un maintien de l'autonomie. Plusieurs actions sont menées au sein des villes de la région.



Un **diagnostic « adaptation »** peut être réalisé afin d'identifier l'état actuel du domicile, les adaptations possibles et préconisées. Un rapport de synthèse est délivré à la fin du diagnostic et les financements possibles sont étudiés.



Des **ateliers collectifs « Bien chez soi »** sont proposés. Ils permettent de découvrir les bons gestes et postures au quotidien ainsi que les aménagements possibles.



Un **outil pédagogique « Mon logement et MOI »** est également proposé pour l'animation d'ateliers collectifs sur l'appropriation du logement. Ce dernier est constitué d'une maquette de maison en relief, de divers accessoires, de magnets, d'un plateau de jeu et d'une série de cartes questions/réponses. Cet outil permet d'échanger autour de thématiques en lien avec le logement et son adaptation.



Le **véhicule aménagé** de l'association **Soliha**, nommé **« truck Soliha »**, se déplace dans la région Centre-Val de Loire afin de mettre en avant **les solutions possibles d'aménagement ainsi que les aides techniques**. Une présentation de cet outil agile et mobile est accessible directement via ce lien [Le Truck SOLIHA - SOLIHA Adapt.](#)

- **L'ASEPT Centre-Val de Loire** met en exergue sur son site [ASEPT Centre-Val-de-Loire \(asept-centre-val-de-loire.fr\)](https://www.asept-centre-val-de-loire.fr) de **nombreuses actions dédiées à la prévention du vieillissement et à la préservation de l'autonomie des personnes âgées : conférences, ateliers sur diverses thématiques** (nutrition, équilibre et prévention des chutes, etc.) ainsi qu'un **calendrier** pour sélectionner les ateliers de son choix.



Le calendrier est disponible via le lien suivant : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire \(asept-centre-val-de-loire.fr\)](https://www.asept-centre-val-de-loire.fr)

- **Siel Bleu** propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.



Il est possible de rechercher un cours collectif près de chez soi via [une carte interactive](#).

- Les **Opticiens Mobiles** sont un **réseau national d'opticiens spécialisés** pour intervenir auprès de chacun : **à domicile** ou **en résidences seniors**, entre autres.



Les opticiens mobiles accompagnent les personnes âgées tout au long du parcours : du premier rendez-vous à la livraison des lunettes au domicile. Il est possible d'obtenir plus de renseignements en suivant le lien suivant : [Opticien à domicile : comment ça marche ? | Les Opticiens Mobiles](#).



2. Initiatives au sein des six départements

❖ Cher (18)

- À Bourges, le projet « **Agenda 21 de la longévité** » vise à accompagner l'avancée en âge de la population berruyère, en lien avec plusieurs thématiques dont l'aménagement du logement. Une démarche participative « **Comment faire de Bourges une ville du bien vieillir ?** » a été menée en 2022, en vue de l'élaboration d'un plan d'action dédié au vieillissement. Les résultats de cette démarche sont accessibles sur le site [Bourges - Agenda 21 de la longévité \(ville-bourges.fr\)](https://ville-bourges.fr/agenda-21-de-la-longevite).



La ville met également à disposition un **guide sénior**, directement téléchargeable *via* ce lien [guide-senior.pdf \(ville-bourges.fr\)](https://ville-bourges.fr/guide-senior.pdf).



À noter, la **Maison de l'habitat et du cœur de ville** constitue un **point d'information concernant les aides à l'amélioration de l'habitat**. Il est possible de faire une demande d'aide financière relative à l'adaptation du logement à la perte d'autonomie.

- L'**association Victorine** propose des **ateliers de prévention primaire** pour le maintien de l'autonomie à domicile, destinés aux personnes âgées de plus de 65 ans : diététique, équilibre, usages e-santé, prévention des chutes au domicile ou dans le jardin, recommandations respect prescriptions médicales et informations calendrier vaccinal et examens de prévention. Ce programme est co-écrit par des professionnels de santé et des bénéficiaires. Il est destiné à être diffusé dans l'environnement du bénéficiaire et reproduit sur le territoire des structures accueillantes (Clubs, CCAS, MARPA, Résidences Autonomie, etc...).



L'**agenda des différents ateliers** est consultable directement *via* ce lien [Notre programme – VICTORINE \(victorine-sante.fr\)](https://victorine-sante.fr/notre-programme-victorine)

- Le **CCAS d'Aubigny sur Nère** organise en partenariat avec **Merci Julie des ateliers habitat « Avant'âge »**. Ces derniers abordent différentes questions en lien avec l'aménagement du logement : ses envies et besoins, conseils et astuces pour un habitat pratique, les travaux possibles, les aides financières, etc.

Eure-et-Loir (28)

- La **Maison Sport Santé d'Eure-et-Loir** accompagne les personnes âgées dans la pratique d'une **activité physique adaptée avec prescription médicale**.



Différentes activités sont proposées, par exemple de la **gym douce, de la neurogym, de la marche nordique, du basket santé ou de la remise en forme**.

- **Profession Sport et Loisirs 28** est une équipe d'éducateurs sportifs diplômés luttant contre la perte d'autonomie des personnes âgées



Des **ateliers d'activités physiques adaptées** sont proposés comme la gym sur chaise, la gym équilibre, le cécifoot et le torball par exemple.

- Le site **Via 28** est un **annuaire regroupant les différentes associations** de l'Eure-et-Loir. L'annuaire est disponible via le lien suivant : [Data-Asso - L'annuaire national des associations françaises - VIA28 \(via28-asso.fr\)](https://www.data-asso.fr/annuaire-national-des-associations-francaises-via28-via28-asso.fr)



Grace à celui-ci, il est possible de retrouver les associations proposant des **activités physiques adaptées** en filtrant les associations par un mot-clé.

- La **CPTS du Perche** propose un **parcours Sport Santé** à destination des personnes âgées (avec prescription médicale) en prévention des chutes.

- **L'Equipe de Soins Primaires** a élaboré un **flyer présentant leur dispositif d'action de prévention**, destiné aux patients chutant régulièrement à domicile. Les professionnels de l'équipe distribuent ce flyer.




Le flyer est disponible via le lien suivant : [FLYER PROTOCOLE DE CHUTES ESP \(cpts-noel.fr\)](https://www.cpts-noel.fr/flyer-protocole-de-chutes-esp)


- **L'ADMR 28** propose **les ateliers LISA**. Ces derniers ont pour objectif de proposer des temps conviviaux sur diverses thématiques (activités physiques, ateliers jardinage, etc.). Ces ateliers s'appuient sur une méthode positive. Ils visent à entretenir et améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques.





Les ateliers sont recensés sur une **carte interactive** disponible via le lien suivant : [Animations Archive - Lisa-ADMR](https://www.animations-archive.fr/lisa-admr)


- **Chartres Métropole**, engagée dans le maintien à domicile des personnes âgées, développe depuis 2018 une démarche contractualisée avec la **CARSAT** nommée **Engagement Commun pour le Logement et l'Autonomie en Territoire (ECLAT)**. Ce programme s'est généralisé sur l'ensemble de l'agglomération de Chartres. L'objectif est de favoriser la prévention de la perte d'autonomie et d'apporter des solutions concrètes. Le programme ECLAT organise différentes actions en lien avec l'aménagement du logement, la nutrition, et l'activité physique adaptée.


 **Un salon « Bien vivre chez soi »** est organisé chaque année. L'objectif est de sensibiliser et d'informer les usagers des diverses actions menées dans le domaine de l'immobilier, de l'habitat sain et des aides techniques.

 **Des ateliers « Bien chez soi »** sont régulièrement organisés par Chartres métropole en association avec **SOLIHA**, au profit de toutes les personnes âgées. Ces ateliers permettent d'aborder divers sujets comme les bons gestes et postures, les accessoires innovants et les aides financières, entre autres.


 **Chartres Rénov'Habitat** propose des **visites conseils et un diagnostic** du logement. Le programme ECLAT accompagne également les ménages hors plafond de ressources ANAH dans leurs travaux par une **subvention propre de Chartres métropole**. Un objectif annuel de 85 adaptations est programmé.

 Le programme ECLAT vise une **meilleure communication auprès des personnes âgées sur l'aménagement du logement**. L'objectif est de délivrer une information complète sur les aides à l'adaptation du logement auprès de tous les publics : locataires du parc HLM, parc privé, etc. Cette action se concrétise notamment par l'utilisation d'un outil mobile d'information et de sensibilisation des habitants le « **Truck SOLIHA** » et une **sensibilisation** en partenariat avec **LaPoste**.

 Le programme ECLAT vise également le développement du lien social par le biais **d'activités sportives** favorisant les échanges. Ainsi, des **ateliers de gym douce** sont organisés au sein de l'Espace famille du CCAS et de service loisirs seniors. D'autres activités sont proposées comme de la **boxe et du karaté adaptés**.

 Des **actions de prévention** à destination des personnes âgées sont organisées tout au long de l'année. Ces sensibilisations sont en lien avec diverses thématiques telles que l'alimentation (dénutrition, déséquilibre alimentaire, etc.) et les prises de médicaments (risque d'iatrogénie), entre autres.

- Le **CCAS de Chartres**, en parallèle des **séances de gym douce**, propose un **service de téléassistance** afin de rassurer les usagers et leurs proches, en collaboration avec le Pôle Gérontologique.

 Il est possible d'obtenir plus de renseignements sur ce service via le lien suivant : [Téléassistance - Chartres](#)

❖ Indre (36)

- **Adil 36** propose un programme d'aide afin **d'accompagner techniquement et financièrement** les personnes âgées dans l'adaptation de leur lieu de vie.



Le Programme d'Intérêt Général pour l'adaptation des logements à l'âge et au handicap a pour objectif d'accompagner les habitants sous condition de ressources. Il est ainsi possible de réaliser un diagnostic des besoins, un projet de travaux et un dossier de financement.

- **Habitat et humanisme Cher et Indre** créé de nouveaux **modèles d'habitat et d'accompagnement** des personnes âgées afin de répondre au vieillissement global de la population et la perte d'autonomie.



Diverses solutions sont ainsi proposées : résidence intergénérationnelle, plateforme de services d'accompagnement et de soins, activités de prévention de perte d'autonomie, services d'aide.

- **Senior 36** organise des **ateliers de prévention** animés par des professionnels afin d'apporter conseils, bonnes pratiques et exercices aux personnes âgées. Ces ateliers sont aussi une opportunité de créer ou maintenir des liens sociaux afin de lutter contre l'isolement et le repli sur soi.



Il est ainsi possible de participer à **des ateliers mémoire** pour maintenir l'activité cérébrale et les fonctions cognitives, et également à **des ateliers équilibre** pour maintenir l'activité physique. Des **ateliers nutrition et prévention routière** sont aussi organisés.

- Au sein de la **CPTS Pays des Milles Etangs**, un psychomotricien et une kinésithérapeute proposent des **ateliers** à la destination des personnes âgées.



Le programme intitulé « **1 2 3 marchez** » a une durée de trois mois à hauteur de deux jours par semaine. Il permet de retrouver du souffle, de l'endurance, de l'équilibre et de prévenir des chutes par la réhabilitation à marcher. Cela se fait par des exercices de prise de conscience corporelle, de renforcement musculaire, d'assouplissement, de coordination, d'endurance et des exercices cardio-respiratoire.



Le projet « **Bouge tes neurones** » permet une prise en charge groupale en prévention des chutes. Il permet de travailler et stimuler la coordination, l'équilibre, la mémoire, la proprioception, la concentration, l'interaction sociale et la respiration. Ce projet se déroule sur 24 séances de rééducation et réadaptation à hauteur de deux séances par semaine. Les séances sont d'une durée de 45 à 60 minutes.

❖ Indre-et-Loire (37)

- Le **Comité Départemental Olympique et Sportif d'Indre-et-Loire** propose **d'accompagner la personne âgée à la pratique d'une activité physique adaptée** (avec prescription médicale). Le Comité met en lien l'utilisateur avec les clubs sportifs du département. L'établissement de ce lien est facilité par le recensement, fait en amont, de l'offre proposée de sport santé.



Le Comité propose par ailleurs **une formation sport santé globale** et **une formation activité physique seniors** et prévention des chutes à destination des éducateurs sportifs. Les professionnels du comité accompagnent les clubs sportifs dans le développement de leur projet sport santé.



Avec le soutien financier du Fond de Dotation Paris 2024, le Comité a développé le **dispositif PAIPS, « Parcours d'Accompagnement Individualisé vers la pratique Sportive »**. L'objectif est d'optimiser le parcours de soins des bénéficiaires en visant la pratique pérenne d'une activité physique et ce, en les accompagnants afin qu'ils deviennent acteurs de leur propre parcours. Le dispositif se déroule en trois étapes : un accompagnement physique pendant les premières séances, un suivi de six mois et enfin, un bilan final.

- Le site du **département** [Touraine.fr/mes-services-au-quotidien/seniors.html](https://www.touraine.fr/mes-services-au-quotidien/seniors.html) met en exergue les mesures adaptées aux seniors et notamment les différentes aides pour être accompagné dans son quotidien en fonction de son lieu d'habitation.



Le site répertorie par exemple **les aides financières possibles** et les contacts pour bénéficier d'aides techniques au domicile.

- Le **CIAS de la Communauté de Communes Chinon Vienne et Loire** et **Merci Julie** organisent tout au long de l'année des **ateliers « Avant'âge »**. Ces derniers permettent de faire de la prévention autour de l'aménagement du logement.

- **L'Association Action Sport-Santé et Nutrition (ASSN)** propose divers **ateliers** en lien avec **l'activité physique adaptée et le bien-être** à Chinon et dans ses alentours.



Il est ainsi possible de participer à divers cours d'activité physique adaptée (zumba, marche nordique, yoga, danse, etc) et à différents ateliers bien-être (nutrition, cuisine, etc.).

- Le **CCAS de Sainte-Maure-de-Touraine** met en place des **ateliers d'activité physique adaptée** à destination des personnes âgées de 60 ans et plus. Parmi les activités proposées, il est possible de pratiquer de la gym douce et de travailler son équilibre.

- La **Communauté de Communes LochesSudTouraine** propose un **service OPAH d'assistance gratuite, administrative et technique** pour la **réalisation de travaux d'adaptation du logement** pour mieux vivre chez soi, sous conditions de ressources.



Un flyer, reprenant les principales informations et le numéro de téléphone pour obtenir plus de renseignements, est téléchargeable via le lien suivant : [Visuel-com-habitat-2024-st.pdf \(lochessudtouraine.com\)](https://www.lochessudtouraine.com/visuel-com-habitat-2024-st.pdf)

- **L'Association Agir Sport-Santé** propose environ 6 séances par semaine sur des thématiques en lien avec **l'activité physique adaptée et la nutrition**. Il est ainsi possible de participer à des ateliers renforcement musculaire, step-santé, gym douce, marche, programme alimentation, etc.



Plusieurs communes sont concernées : Cinq-Mars-la-Pile, Joué-les-Tours, Langeais, Savigné sur Lathan et Mazières en Touraine. Le planning des ateliers est disponible via le lien suivant : [Info communes – Agir Sport-santé \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com/info-communes-agir-sport-sante)

- La **ville de Tours**, en partenariat avec le **CCAS**, propose un **parcours « Forme & Bien-être »**. Ce dernier est un programme d'activités adaptées à destination des personnes de 60 et plus. Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.



Plusieurs activités sont proposées : maintien en forme, gym douce, yoga sur chaise, tai chi chuan, qi gong, etc. Il est possible d'obtenir des renseignements auprès du Pôle Animation Seniors au 02.18.96.12.01.

❖ Loir-et-Cher (41)

- La **Maison Bleue 41** propose des **visites guidées d'un logement témoin** présentant un **panel de solutions d'équipement** pour le maintien à domicile en prévention, en aide technique à la personne et à l'aidant. Au cours de la visite, il est possible de découvrir de nombreux produits, solutions d'équipement et d'aménagement facilement transposables pour les divers espaces d'une habitation (salon, salle de bain, cuisine, chambre, accès extérieurs et jardin).



Des plaquettes « profiter de son habitation » sont disponibles afin de permettre à l'utilisateur d'avoir un exemple concret d'aménagement du logement. Elles sont téléchargeables via les liens suivants.

- **Entrée/extérieur** : [CG41-Dépliant Extérieur-11917.indd \(lamaisonbleue41.fr\)](#)
- **Chambre** : [CG41-Dépliant Chambre-11917.indd \(lamaisonbleue41.fr\)](#)
- **Cuisine** : [CG41-Dépliant Cuisine-11917.indd \(lamaisonbleue41.fr\)](#)
- **Salle de bain** : [CG41-Dépliant SdBain-11917.indd \(lamaisonbleue41.fr\)](#)
- **Séjour** : [CG41-Dépliant Séjour-11917.indd \(lamaisonbleue41.fr\)](#)

- La **Maison de l'Habitat Grand Chambord Beauce Val de Loire**, « **J'adapte mon logement** », met en œuvre avec ses partenaires un accompagnement permettant d'obtenir des **conseils techniques et des aides financières** afin d'adapter le logement.



L'objectif est d'anticiper les besoins en repensant l'environnement de vie afin de le rendre confortable.

- Le **Dispositif Départemental Vieillesse et Maintien de l'Autonomie 41** propose une évaluation gériatrique standardisée et un plan d'accompagnement personnalisé répondant aux difficultés du maintien de l'autonomie. Une équipe assure la cohérence et l'efficacité du projet mis en place.



Il est possible de réaliser une **évaluation gériatrique standardisée** par un médecin, une IDE et un ergothérapeute par les EMVMA. Les informations concernant cette demande sont disponibles via le lien suivant : [Equipe Mobile Vieillesse et Maintien de l'Autonomie - Centre Hospitalier de Vendôme - Montoire \(ch-vendome.fr\)](#)

- **France Parkinson 41** propose des **ateliers de Sport Santé Bien-être adaptés** (gym, marche nordique, aqua-gym, danse).

- La **Maison Sport Santé du Loir-et-Cher** propose la réalisation d'un **bilan médico-sportif sur prescription et la mise en place d'un programme de sport santé** personnalisé avec un Educateur en Activité Physique Adaptée.
 - 🔍 La Maison Sport Santé propose également un **annuaire**, mis à jour tous les ans, des **clubs associatifs** formés et/ou accueillant des personnes en activité physique à des fins de santé. Elle oriente les usagers vers des clubs sportifs adaptés.
 - 🔍 Par ailleurs, la Maison Sport-Santé développe également **le programme PARACHUTE**, un **programme d'accompagnement et de réadaptation après chute**. Ce programme s'organise autour de 12 séances d'activités physiques adaptées, à la piscine et au dojo de Vendôme. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre des personnes âgées en faisant du renforcement musculaire des membres inférieurs, d'apprendre à bien tomber et à se protéger en cas de chute. Après leur participation au programme, les seniors sont invités et réorientés vers les clubs de sport, associations et programmes de Sport-Santé, proches.

- **Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques Loir-et-Cher** organise des **conférences et ateliers sur les aides techniques**.
 - 🔍 Le personnel des CICAT relaient gratuitement **des informations** sur les aides techniques, les aménagements du logement et du véhicule.
- La CPTS La Salamandre favorise la pratique d'une activité adaptée pour ses habitants.
 - 🔍 Des **ateliers « Equilibre et Prévention des chutes »** animés par un ergothérapeute sont organisés en établissement.

- **La CPTS La Salamandre** encourage la pratique d'une activité physique adaptée pour ses habitants. Elle promeut les bienfaits de l'activité physique au travers de son action **« Sport Santé »**, en orientant notamment ses habitants vers les ateliers des Maisons Sport Santé.
 - 🔍 Par ailleurs, des **ateliers « Equilibre et Prévention des chutes »** sont animés par des ergothérapeutes en établissement type résidence autonomie ou autre lieu mis à disposition par des partenaires locaux, afin d'informer les personnes âgées sur le risque de chute.
 - 🔍 **5 vidéos d'information et de sensibilisation du grand public et des professionnels** sur le risque de chute, reprenant les différents axes du Plan National Antichute, sont également en cours de création et seront disponibles via les réseaux de communication de la CPTS La Salamandre.
 - 🔍 Enfin, la CPTS La Salamandre prend part à l'expérimentation de l'outil ICOPE et, dans ce cadre, participe au repérage des fragilités et des personnes à risque de chute.

- Le département du Loir-et-Cher a publié **[le Schéma départemental de l'autonomie 2021-2025](#)** relatant les différents axes du maintien de l'autonomie, disponible via le lien : **[Le Loir et Cher - Schéma départemental de l'autonomie 2021-2025 \(departement41.fr\)](#)**



Le Conseil Départemental s'engage en faveur du maintien de l'autonomie par divers objectifs : communiquer et transmettre l'information, anticiper la perte d'autonomie, proposer des solutions alternatives ou complémentaires...

- L'établissement **Vivre Autonome 41** est **un guichet d'accueil, d'informations et de coordination** pour les retraités, les personnes âgées, leur entourage ainsi que pour les professionnels de santé.



De nombreuses thématiques peuvent être abordées comme le maintien à domicile, l'adaptation de celui-ci et la téléassistance (ses prises en charge et aides financières).

- **SEPIA 41** propose des **ateliers individuels et/ou collectifs « RED ! »** sur la mobilité avec un binôme d'Educateurs en Activité Physique Adaptée.



Ces binômes interviennent dans trois à quatre établissements quotidiennement et apportent conseils et assistance aux équipes soignantes.



Dispositif PARCOURS : des **ateliers de sensibilisation** sur des sujets liés à l'avancée en âge sont proposés (prévention des chutes, comment sécuriser son domicile) ainsi que l'établissement d'un plan d'accompagnement personnalisé. Le dispositif est disponible via ce lien : **[Dispositif parcours | Sepia 41 - Le groupement des EHPAD publics du Loir-et-Cher](#)**

- La **Maison de Santé pluriprofessionnelle de Saint-Georges-sur-Cher** propose des **ateliers Prévention des chutes et Réentraînement à l'effort**. Ces ateliers s'organisent autour de 10 séances collectives animés par un masseur-kinésithérapeute et une ergothérapeute, et sont à destination des personnes âgées vivant à domicile. Divers thèmes sont abordés durant les séances : l'identification des causes de chutes, les solutions possibles, les exercices de renforcement musculaire...



L'inscription est gratuite et possible par l'apport d'un certificat médical attestant de l'aptitude à participer aux ateliers

- La **CPTS Sologne Vallée-du-Cher** propose une action de prévention des chutes avec des kinésithérapeutes. Ces derniers réalisent des **dépistages** au sein de leur patientèle âgée de 70 ans et plus, via un « Timed up and go » et « one leg balance ». Les antécédents de chutes sont également recensés. Les patients ayant chuté pour motif extrinsèque reçoivent par la suite la visite d'une ergothérapeute libérale à leur domicile afin de réaliser un bilan. Les patients à risque modéré reçoivent la visite d'un kinésithérapeute tous les six mois pour réaliser un contrôle en plus de la délivrance d'exercices. Les patients à risque élevé reçoivent la visite du kinésithérapeute chaque mois pour un accompagnement renforcé.



Tous les patients reçoivent un **livret de prévention des chutes** créé par le CH de Créteil, et sont encouragés à participer aux **ateliers Sport-Santé de la CPTS**.

❖ Loiret (45)

- En 2023, la **CPTS Beauce-Gâtinais et le Centre Hospitalier de Pithiviers** ont créé **une équipe mobile d'ergothérapie**. Les objectifs de ses interventions sont d'éviter les risques de chutes à domicile, préserver la capacité d'autonomie et améliorer les conditions de vie de la personne.



Il est possible de contacter l'équipe par mail equipe.mobile.ergotherapie@ch-pithiviers.fr

- La **Maison de Santé Les Citeaux** à Tavers organise une action « **Prévention des chutes de la vie quotidienne** ». Son objectif est de permettre aux personnes âgées d'optimiser leur équilibre avec un chaussage adapté (présentation de divers types de chaussures), de sécuriser leur environnement en vérifiant l'ergonomie de leur maison (conseils, échanges), de diminuer les risques de dénutrition (astuces pour enrichir l'alimentation au quotidien) et enfin d'éviter les risques de chutes liés à une mauvaise observance et/ou l'effet secondaire d'un traitement. Pour ce faire, la Maison de Santé souhaite accueillir des groupes de six à quatorze personnes âgées par cycle d'atelier une fois par an au minimum.



Cette action de prévention est proposée par les professionnels de santé de la Maison de Santé au cours des consultations et ce, tout au long de l'année.

- **Orléans Métropole** informe ses habitants sur son [site internet](#) des bienfaits de **l'activité physique** et du panel d'activités proposées sur leur territoire. **Un recensement des activités spécifiques à la prévention des chutes** est également en ligne.



Quelques informations concernant les chutes et les activités spécifiques à leur prévention sont dispensées dans l'article [La prévention des chutes, et si on en parlait ? | Orléans métropole \(orleans-metropole.fr\)](#).

- La **CPTS du Gâtinais-Montargois** organisent des demi-journées de prévention « Comment allez-vous ? ». Ces journées ont lieu trois fois par an dans les communes du territoire Gâtinais-Montargois. L'objectif est d'effectuer des bilans pour dépister une fragilité sur quatre fonctions essentielles : la motricité, la nutrition, la mémoire et la podologie.



Les personnes âgées pourront y rencontrer des professionnels de santé afin d'obtenir des conseils et participer à des ateliers (exercices à reproduire chez soi). Ils pourront également s'inscrire par la suite à des séances motricité et/ou mémoire. L'évènement est gratuit.

CHAPITRE III. PROJETS DU COFIL ACTIONS CENTRE-VAL DE LOIRE



1. Réalisations des sous-groupes de travail du plan régional antichute

a) Rôle des pédicures-podologues dans la prévention des chutes : support d'information

▪ Contexte

Depuis le commencement du Plan Antichute, l'URPS Pédicures-Podologues a témoigné d'un investissement fort dans les groupes de travail. Suite à ces divers échanges, il est apparu nécessaire de préciser le rôle du pédicure-podologue dans la prévention des chutes.

En effet, les pédicures-podologues travaillent autour de thématiques intimement liées aux risques de chute comme les troubles de la marche et du pied, l'autosurveillance, etc. Au-delà de la prévention des chutes, le pédicure-podologue intervient dans l'éducation thérapeutique du patient et donne des conseils de chaussage. A domicile, il peut interpeller le patient sur les risques favorisant une éventuelle chute.

▪ Action

L'URPS des pédicures-podologues Centre-Val de Loire propose un diaporama de prévention sur « Le rôle du pédicure-podologue dans la prévention de la chute de la personne âgée », destiné à sensibiliser sur l'importance de soins adaptés des pieds au niveau cutané et unguéal dans la prévention des chutes.

Une affiche reprend en outre les points de surveillance clés.



Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- *Axe 1 : savoir repérer les risques de chute et alerter*
 - *Action 1 : informer les bénéficiaires et professionnels*
 - *Action 2 : faire connaître les outils et bilan de prévention auprès des personnes à risque*

b) Sensibiliser et former les publics sur les risques de chute à domicile et sur les dispositions à prendre pour bien vieillir, par un lieu simulé mobile

▪ Contexte

En France, chaque année, deux millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans entraînent 130 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès par an. De nombreuses chutes sont évitables. Le logement d'une personne âgée peut présenter des risques pour son habitant s'il n'est pas aménagé correctement. Il est ainsi nécessaire que chaque personne âgée puisse être en mesure d'identifier les risques de chute à domicile et connaisse les aménagements à privilégier.

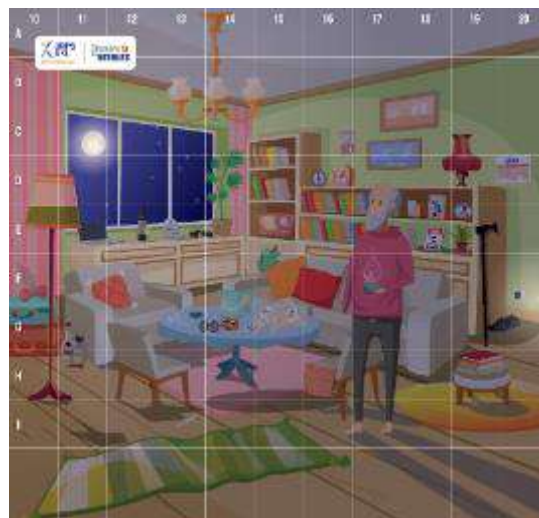
Renforcer les compétences de chacun, personne âgée ou aidant, est crucial. Par cette logique, l'URPS Masseur-Kinésithérapeutes a développé un dispositif pédagogique favorisant les interactions des possibles risques de chute à domicile et s'intéressant à la dimension multifactorielle de la chute et de sa prévention.

▪ Action

L'URPS des masseurs-kinésithérapeutes Centre-Val de Loire met à disposition « La maison de Maurice » : un dispositif formatif de simulation en santé dédié aux professionnels et au grand public. Des roll-ups de 2 mètres de hauteur présentent différentes pièces d'un logement (chambre, salon, salle de bain) dans lequel il s'agit d'identifier des objets et situations à risque de chute.

Cette action s'inscrit dans trois axes du plan antichute :

- *Axe 2 : Aménager son logement pour éviter les risques de chute*
- *Axe 3 : Des aides techniques à la mobilité faites pour tous*
- *Axe transversal : Informer et Sensibiliser*



c) Lutte contre l'iatrogénie médicamenteuse et le risque de chute chez la personne âgée

▪ Contexte

Les chutes sont la principale cause de décès par blessure non intentionnelle chez les personnes âgées (plus de 10 000 décès/an). De nombreuses chutes sont évitables. Les professionnels de santé de ville (libéraux ou salariés) sont les premiers à pouvoir repérer les patients à risque de chute chez les sujets âgés, les conseiller et leur éviter un incident potentiellement grave.

La chute est la conséquence de plusieurs mécanismes et facteurs de risques. La présence de facteurs de risque non maîtrisés entraîne une prise de risque qui peut avoir une incidence grave pour le sujet âgé. La polyopathie et la polymédication sont des facteurs intrinsèques de risque de chute. En 2023, les sujets âgés de plus de 65 ans représentent 21% de la population.

En considérant d'une part que 30 % des événements indésirables graves sont liés à des problèmes d'iatrogénie médicamenteuse et d'autre part qu'une personne sur trois de plus de 65 ans chutera dans l'année (1 sur 2 après 85 ans), l'acculturation à la maîtrise des risques liés aux médicaments est primordiale. Elle doit être commune et partagée.

▪ Action

L'OMÉDIT Centre-Val de Loire propose [plusieurs outils](#) en libre accès participant à lutte contre la iatrogénie chez le sujet âgé et la prévention du risque de chute :



- Une fiche de bon usage « [Iatrogénie et chutes chez le sujet âgé](#) ».
- Deux grilles d'évaluation des pratiques des professionnels adaptées respectivement au secteur sanitaire et au secteur médico-social,
- Des outils patients sur des médicaments pourvoyeurs de chute (Benzodiazépines : « Il est peut être temps d'arrêter ma benzodiazépine » ([Affiche](#) et [Flyer](#)), Inhibiteurs de la Pompe à Protons (IPP) : [Kit IPP...](#))
- Un support de formation complet à destination des professionnels libéraux et du domicile (CPTS, ESP, MSP, DAC) de la région « Chutes chez le sujet âgé : savoir repérer les risques liés aux médicaments et alerter »

Cette dernière formation se décline en 3 supports clés : un e-learning d'informations générales sur le plan antichute et le risque iatrogène chez la personne âgée, un kit de 7 vidéos de sensibilisation selon différentes situations cliniques accompagnées d'exercices d'évaluation et d'une riche boîte à outils. Elle est en cours de diffusion au plus près des professionnels en lien avec l'URPS des pharmaciens libéraux et la fédération des CPTS.

Enfin, l'OMÉDIT Centre-Val de Loire pilote l'objectif opérationnel N°31 du Programme Régional de Santé (PRS3 – 2023-2028) sur la promotion de la pertinence de l'utilisation des produits de santé et la réduction de l'iatrogénie médicamenteuse chez le sujet fragile. Ainsi, des actions complémentaires sont menées. Ces dernières convergent vers l'objectif commun de lutte contre l'iatrogénie médicamenteuse et ainsi sur la diminution de ce risque.

Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- *Axe 1 : Savoir repérer les risques de chute et alerter*
 - o *Action 3 : Informer les CPTS et les acteurs du domicile*

d) Table ronde « Plan national antichute des personnes âgées » au congrès national des JVMA 2023 de Tours

▪ Contexte

Le congrès des Journées Vieillessement et Maintien de l'Autonomie (JVMA), organisé chaque année à Tours, permet à tous les acteurs impliqués et concernés par la question du vieillissement de se rencontrer et d'échanger (médicaux, paramédicaux, directeurs, élus, étudiants en santé...).

Un rendez-vous annuel des acteurs du domaine du vieillissement et de la prévention de la perte d'autonomie. Ainsi, les JVMA représentaient une réelle opportunité de communication pour organiser une action de sensibilisation sur la prévention des chutes, d'autant que ce congrès a été notamment organisé en association avec l'URPS Masseurs-Kinésithérapeutes, acteur engagé dans la déclinaison régionale du Plan antichute.

▪ Action

L'organisation et la modération de cette table ronde a permis de mettre en valeur les bénéfices de l'activité physique, de l'adaptation du logement et également le travail avec les acteurs locaux.

En effet, divers acteurs étaient représentés : l'Association Siel Bleu, le Gérontopôle Des Pays-de-la-Loire, France Silver Eco, le Copil Stratégique du plan antichute Centre-Val de Loire, la DGCS-Ministère de la santé et l'ERVMA.



Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- *Axe transversal : Informer et Sensibiliser*
 - *Action 3 : Piloter une campagne nationale et locale de communication*

e) Site internet dédié au Plan Antichute

▪ Contexte

Les personnes âgées, aidants et professionnels du vieillissement ont parfois un accès difficile aux informations de leur région ou département. Il est ainsi paru pertinent de développer un site internet dédié au plan antichute en région Centre-Val de Loire, permettant la centralisation de nombreuses informations.

▪ Action

La création de cet outil numérique a été le fruit d'un travail de collaboration entre l'ERVMA, l'ARS Centre-Val de Loire et le sous-groupe « communication » du plan antichute. Sa construction s'est déclinée en différentes étapes. La première phase du projet a consisté à identifier les besoins d'information des professionnels du vieillissement, des personnes âgées et des aidants. Il a ensuite été nécessaire de centraliser les informations et documentations remontées.



Plan antichute en Centre-Val de Loire



Le [site internet](#) est officiellement sorti le 19 avril 2024. Il centralise ainsi les nombreuses informations liées aux thématiques des chutes : documentations, liens utiles, état des lieux des initiatives en région, formations, évènements... Il permet également de recenser les initiatives locales pour éviter les chutes dans les domaines de l'aménagement du logement, de la nutrition, de l'activité physique, de l'aide technique et de la téléassistance.

Ces ressources, réparties en trois entrées « Professionnels », « Usagers » et « Initiatives », permettent à tout professionnel, aidant et usager de trouver des informations utiles et conseils. La mise à jour de cet outil est possible grâce à un formulaire "Partagez votre initiative" situé dans la rubrique "Initiatives".

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- *Axe transversal : Informer et sensibiliser*
 - *Action 1 : Faciliter l'accès à l'information et à l'instruction des demandes d'aides*
 - *Action 2 : Mobiliser les vecteurs de communication du Ministère et des partenaires*



2. Projets en cours et perspectives

a) Développer et formaliser les relevages par département : la Filière « Relev'âge »

Développée depuis 2017 en Indre-et-Loire, la filière relev'âge est une action créée en premier lieu dans l'objectif de formaliser les relevages. Elle s'inscrit dans la dynamique du plan antichute et témoigne d'une collaboration entre les urgentistes, les SDIS et l'EMGEH (équipe mobile extra-hospitalière) du CHU de Tours.

La filière relev'âge permet le développement d'une filière gériatrique et d'une équipe mobile gériatrique de territoire. Par le signalement automatique des chutes à domicile non-suivies d'hospitalisation avec déclenchement SDIS, elle vise à fluidifier le parcours de la personne âgée. Trois départements sur six développent actuellement cette filière (Indre-et-Loire, Loir-et-Cher et l'Eure-et-Loir). Les 3 autres départements sont en cours de construction (Indre, Cher et Loiret). Selon les territoires, ce dispositif emprunte différentes organisations.

En Indre-et-Loire, la filière témoigne d'une collaboration entre le SDIS et l'équipe mobile gériatrique du Centre Régional Hospitalier Universitaire de Tours qui parcourt l'intégralité du département.

En Loir-et-Cher, la filière Relev'âge est actuellement déployée dans le tiers nord du département par une collaboration entre le SDIS et l'Equipe Mobile Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (EMVMA) du Centre Hospitalier de Vendôme. A partir de septembre 2024, une antenne parallèle de l'EMVMA, déployée sur le tiers centre du département, participera au dispositif. Une troisième équipe mobile doit couvrir le tiers sud rapidement.

En Eure-et-Loir, la filière Relev'âge est née d'une expérimentation créée en 2021 par une Equipe de Soins Primaires. Par sa réussite, l'expérimentation s'est ensuite étendue en janvier 2024 à l'ensemble du territoire de la CPTS Sud28. Une convention a ainsi été établie entre la CPTS, le SDIS 28 et le Conseil Départemental. A ce jour, plus de 200 personnes sont entrées dans ce parcours, dont un tiers des repérages en prévention primaire et 90% de non-récidives de chute.

Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- *Axe 1 : Savoir repérer les risques de chute et alerte*
 - o *Action 2 : Développer les dépistages et parcours chute*

b) Journées Départementales Plan Antichute 2024

Afin de promouvoir le plan antichute et fédérer davantage les acteurs du vieillissement, l'ERVMA et le sous-groupe « communication » appuient l'organisation par les Délégations Départementales de l'ARS et les Conseils Départementaux de journées départementales dédiées Plan Antichute 2024. Cette action de prévention et de sensibilisation, permettra d'ouvrir les réflexions autour des différents axes du plan antichute et de révéler de nouvelles possibilités d'action.

Dans une démarche favorisant la synergie entre les acteurs de la région, l'ARS CVdL et l'ERVMA ont sollicité les Conseils Départementaux pour coorganiser ces journées départementales. Celles-ci ont pour objectif de renforcer un écosystème territorial du vieillissement au sein de chaque département, en fédérant davantage les acteurs déjà engagés dans la prévention des chutes ainsi que de nouveaux professionnels.

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- *Axe transversal : Informer et sensibiliser*
 - o *Action 3 : piloter une campagne nationale et locale de communication*

c) Mobilisation des professionnels de santé et des acteurs régionaux pour l'élaboration de nos stratégies sur les axes et actions du plan national

Afin de piloter la déclinaison régionale du Plan Antichute, l'ERVMA a fait le choix de mobiliser les professionnels du vieillissement et les acteurs régionaux dans l'élaboration de ses stratégies, sur la base du volontariat.

Ce choix a été motivé par la richesse apportée d'un travail pluridisciplinaire. L'objectif est d'obtenir des remontées de terrain et de s'appuyer sur leurs regards experts afin d'être en mesure d'identifier les freins et leviers opérationnels de chaque axe du plan.

Pour ce faire, l'ERVMA travaille avec divers sous-groupes composés de professionnels volontaires :

- Sous-groupe Opérationnalité (66 professionnels)
- Sous-groupe Formation (35 professionnels)
- Sous-groupe Financement (18 professionnels)
- Sous-groupe Evaluation/Etude (7 professionnels)
- Sous-groupe Communication (30 professionnels)

L'ERVMA souhaite continuer à employer cette méthodologie dans la déclinaison régionale du plan antichute afin de favoriser un écosystème territorial du vieillissement en fédérant les acteurs de la santé et du social.

d) Questionnaire de repérage des risques de chute

Le sous-groupe « Formation », en collaboration avec les sous-groupes « Opérationnalité » et « Evaluation/Etudes », a construit un questionnaire de repérage des risques de chute. Ce dernier se caractérise par une approche à la fois phénotypique et médico-psycho-sociale. Son objectif est de sensibiliser à l'existence de potentiels risques de chute chez la personne âgée interrogée. Composé de 11 questions simples avec des modalités de réponse « oui » / « non », ce questionnaire est court et bienveillant. Il incite à une prise en charge et une mise en œuvre de mesures de prévention : adaptation du comportement, diminution des risques, utilisations d'aides, alimentation, activité physique, etc. Il rentre dans une démarche de recherche de risques primaires de chute : les questions sont ainsi factuelles et non de comportement. En fin de questionnaire, la personne interrogée est orientée vers un professionnel de santé lorsqu'un risque de chute est révélé. Ce questionnaire est actuellement en phase de test auprès de professionnels volontaires.

Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- *Axe 1 : Savoir repérer les risques de chute et alerter*
 - o *Action 3 : Informer les CPTS et les acteurs du domicile*

e) Supports de communication plan antichute Centre-Val de Loire

Le sous-groupe « Communication » du plan antichute et l'ARS Centre-Val de Loire ont construit des supports de communication promouvant le plan antichute Centre-Val de Loire et les actions développées dans ce cadre. Ces supports permettront notamment de faciliter l'accès à l'information en lien avec le plan antichute pour les professionnels du vieillissement, les personnes âgées et leurs aidants.

Ce travail a permis la création de trois supports de communication : un kakémono, un flyer à destination des usagers, et un flyer à destination des professionnels.

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- *Axe transversal : Informer et Sensibiliser*
 - o *Action 3 : Piloter une campagne nationale et locale de communication*

ERVMA

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



ars
Agence Régionale de Santé
Centre-Val de Loire

CHRU
HÔPITAUX DE TOURS



CHRU DE TOURS
Pôle Vieillesse
HOPITAL ERMITAGE
2 allée Gaston Pages
37 100 Tours

 **02.47.47.74.30**

 **planchute@chu-tours.fr**

