



Programme

Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

Cahier
du participant

Cahier I

Nom :

Prénom :

Date :/...../.....



GRUPE **vyv**

Équilibre Atout Âge

S'outiller pour prévenir les chutes et conserver une vie active

En France, l'espérance de vie à 65 ans a augmenté beaucoup plus rapidement que l'espérance de vie en bonne santé. Au-delà de 85 ans, plus des trois quarts des Français déclarent des limitations dans leurs activités. D'après un rapport de l'INSERM (Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées, 2015), « Les chutes, événements fréquents dans la population des personnes âgées, s'inscrivent au cœur de ces questions. Elles reflètent une dégradation de l'état de santé et participent aussi grandement aux limitations fonctionnelles et à la perte d'autonomie. Elles peuvent être très coûteuses en termes de qualité de vie pour les personnes concernées mais aussi de coûts financiers liés à la prise en charge des chutes et de la dépendance qui peut en résulter. »

Consciente de la nécessité de prévenir les chutes et conserver une vie active, le groupe MGEN a conçu le programme **Équilibre Atout Âge (EAA)**, adaptation du programme québécois **Vivre en Équilibre**, lui-même inspiré du programme **A Matter of balance**. Ce dernier programme a été développé par des équipes de Boston (Massachusetts, États-Unis) et du Maine (États-Unis). Le programme **Équilibre Atout Âge** résulte d'une expérimentation menée auprès de trois groupes d'adhérents MGEN entre janvier et mai 2017. Il propose une approche diversifiée d'activités sur 6 rencontres de 3 heures, animées par des pairs initialement formés sur 2 jours.

Pour plus d'informations, contactez :
le délégué de prévention de votre section.

PLUS D'INFORMATIONS

Crédits :

Équilibre Atout Âge est basé sur le programme «Fear of Falling : A Matter of Balance» ©1995 Trustees of Boston University. Tous droits réservés. Utilisé et adapté avec la permission de l'Université de Boston.

A Matter of Balance a été créé avec le soutien du National Institute on Aging. Les demandes au sujet du programme original doivent être adressées au Health and Disability Research Institute, Boston University School of Public Health, 580 Harrison Ave, Boston, MA 02118.

Conception du programme : Laurence KERN, Maître de Conférences à l'Université Paris Nanterre.

Conception d'activités : Valérie PLAISANCE, Chargée de mission au sein de la direction innovation sociale et santé du groupe MGEN.

Réviseur : Johanne FILIATRAULT, Directrice des programmes d'études supérieures en sciences de la réadaptation, Professeure agrégée, École de réadaptation, Faculté de médecine, Université de Montréal (Canada).

Photos : MGEN, I23RF, PIXABAY.

TABLE DES MATIÈRES



1 - Équilibre Atout Âge, c'est quoi ?	4
1.1 - Un programme pour s'outiller pour prévenir les chutes et conserver une vie active	4
1.2 - Une question d'équilibre... A tout Âge	5
1.3 - À propos du programme Équilibre Atout Âge	5
1.4 - Origine du programme	5
1.5 - But du programme et tranche d'âge recommandée	6
2 - Présentation des séances	6
3 - Équilibre Atout Âge : Calendrier des séances	7
MON CAHIER - Séance 1	8
Activité 1 : BINGO	9
Activité 2 : Définition de «chuter»	10
Activité 3 : La peur de tomber et les chutes : Questions pour un champion!	11
Activité 4 : Comportements vis-à-vis des chutes	12
Activité 5 : Confiance dans mon équilibre	14
Activité 6 : L'activité physique et moi	14
Activité 7 : Questionnaire	15
Activité 8 : Mon objectif personnel	18
Activité 9 : Élémentaire Ma chère Pat	18
Activité 10 : Pour aller plus loin...	19
10.1 - Expertise INSERM	19
10.2 - Site MMMieux	19
Notes	20

REMERCIEMENTS :

Nos remerciements vont en priorité à Laurence KERN, Maître de Conférences à l'Université à l'UFR STAPS de l'Université Paris Nanterre pour son expertise et sa rigueur scientifique, ainsi qu'à Johanne FILIATRAULT et son équipe au Canada pour la qualité du partenariat engagé outre-atlantique pour les précieux conseils tout au long du projet, leur aide technique et logistique et leur patience.

Nous exprimons également notre gratitude à toutes les personnes de la section départementale MGEN 64 d'Anglet et l'espace mutuel de Pau qui se sont mobilisées pour porter ce projet innovant, aux formateurs volontaires pour leur confiance manifeste, leurs précieux conseils dans la réécriture du projet et leur foi et application dans l'action sociale innovante. Nous tenons à exprimer notre reconnaissance à M^{me} DOUTOUMA et ses compagnons du Club Retraité qui furent un soutien tout au long de cette aventure ; leur

engagement a contribué à ce que ce projet apporte un mieux-être à nos adhérents et surtout contribue à aboutir au programme adapté «**Équilibre Atout Âge**», ainsi que tous les membres de la commission permanente de la section 64, de bien avoir voulu accompagner et faciliter la mise en œuvre des ateliers expérimentaux dans un cadre chaleureux et sécurisant et bien plus encore. Enfin, un très grand MERCI à nos chaleureux participants qui ont fait de ce programme des rencontres magiques et conviviales.

Nous n'oublions bien évidemment pas l'encadrement de la Direction Innovation Sociale et Santé particulièrement Grégory CZAPLICKI et Caroline DUDET, Responsables Prévention, ayant accordé la liberté d'action et la patience nécessaires pour réaliser ce travail ainsi que toutes les personnes ayant au long court soutenu la démarche.



1 - ÉQUILIBRE ATOUT ÂGE, C'EST QUOI ?

1.1 Un programme pour s'outiller pour prévenir les chutes et conserver une vie active

Équilibre Atout Âge est un programme offert en groupe à des aînés qui ont peur de tomber ou qui sont préoccupés par les chutes.

La peur de tomber est l'une des peurs les plus courantes chez les aînés. Des recherches indiquent que le tiers d'entre eux vit avec cette peur. La peur de tomber peut survenir à la suite d'une chute ou lorsqu'on constate que notre force, notre équilibre et notre santé ne sont plus tout à fait ce qu'ils étaient auparavant.

Certaines personnes développent une peur de tomber simplement parce qu'elles ont été témoins d'une chute ou parce qu'elles connaissent une personne qui a fait une mauvaise chute. Enfin, certaines idées préconçues au sujet du vieillissement peuvent aussi contribuer au développement de la peur de tomber avec l'âge.

La peur de tomber ne constitue pas nécessairement un problème en soi.

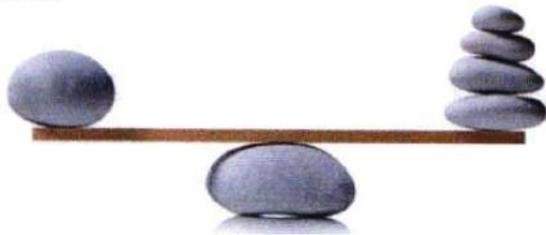
En effet, la peur de tomber peut-être utile lorsqu'elle nous incite à la prudence et nous

alerte d'un danger potentiel (ex. : lorsqu'il y a beaucoup de vent ou lorsque les trottoirs sont jonchés de feuilles mouillées.) Toutefois, la peur de tomber peut aussi nous jouer des tours !

Des recherches montrent que la peur de tomber peut présenter des risques pour les aînés. En effet, cette peur peut parfois inciter la personne à rester confinée chez elle et à limiter ses activités à un point tel que sa condition physique peut se détériorer. Cette restriction d'activités peut avoir pour conséquence d'augmenter les risques de chutes de la personne, sans compter les autres impacts de l'inactivité sur la santé (ex. : embonpoint, problèmes cardio-vasculaires). De plus, le fait d'abandonner ou de limiter des activités qui nous tiennent à cœur peut influencer notre état d'âme et nuire à notre bien-être psychologique. Il faut donc garder à l'esprit qu'une prudence excessive peut présenter des risques pour notre santé et notre bien-être.

1.2 Une question d'Équilibre... A tout... Âge

Afin d'éviter les chutes et rester en santé, il est important de viser l'équilibre. D'un côté de la balance, il faut être prudent et adopter des comportements sécuritaires; de l'autre côté, il faut conserver une vie active! Cet équilibre est possible.



Le programme **Équilibre Atout Âge** vise justement à aider les personnes âgées à faire la part des choses. Le programme insiste sur le fait qu'il est important d'être prudent pour éviter de tomber, mais qu'il est tout aussi important de demeurer actif. En effet, pour maintenir ses capacités et rester en santé, il faut continuer de bouger et de s'engager dans une diversité d'activités et ce, peu importe son

âge. Même à un âge avancé, on peut retirer des bienfaits de l'exercice, avoir des projets, aider son prochain et participer à la vie de sa famille et de sa communauté.

Sur le site



« Marcher, courir, danser, faire du vélo, faire du ski, grimper sur un escabeau, jardiner, procure du bonheur, de la joie chez une majorité d'entre nous ». Pouvoir réaliser tous ces gestes de la vie quotidienne sans perte de l'équilibre, donc sans chuter, nécessite une organisation très complexe de notre cerveau. L'équilibre comment ça marche? Pourquoi avons-nous des troubles de l'équilibre?

Article MMMieux : L'Équilibre « Rubrique Forme » <https://www.mmmieux.fr/l-Équilibre>

1.3 À propos du programme Équilibre Atout Âge

Le programme **Équilibre Atout Âge** a été conçu pour renforcer la confiance des aînés en leur capacité de prévenir les chutes et de rester actifs en toute sécurité. En somme, il offre des outils pour se sentir en équilibre de la tête aux pieds !

Le programme est conçu pour être offert par des pairs qui ont reçu une formation au préalable. Il est préférablement donné en équipe de deux personnes (un animateur et un co-animateur). Le programme comprend six séances de 3 heures offertes en groupe

(à raison de deux séances par semaine). Ces séances comprennent, entre autre, des activités de réflexion et de résolution de problèmes, des exercices pratiques, des périodes de discussion et un module d'activité physique tout au long du dispositif à retravailler chez soi. Des informations pertinentes sur les moyens de prévenir les chutes et de se relever à la suite d'une chute, ainsi qu'une orientation donnée pour trouver les ressources utiles et disponibles dans son département.

1.4 Origine du programme

Le programme **Équilibre Atout Âge** est un programme adapté du programme **Vivre en Équilibre** (conçu par une équipe de chercheurs et d'intervenants du Québec). Il s'inspire de deux programmes américains ayant démontré leurs bienfaits pour les aînés

soit, le programme **A Matter of Balance** et une version du programme conçue pour être animée par des bénévoles (le programme **A Matter of Balance : Managing Concerns about Falls-Volunteer LayLeader Mode !**).

1.5 But du programme et tranche d'âge recommandée

PUBLIC : 75 ANS À 95 ANS

- ✓ Améliorer sa confiance en ses capacités à prévenir les chutes tout en conservant une vie active. Ainsi, le programme vise à nous aider à nous sentir en équilibre de la tête aux pieds!
- ✓ Prendre conscience de ses propres idées et préoccupations à l'égard des chutes et de la peur de tomber.
- ✓ Développer des idées et des attitudes réalistes quant aux chutes et à la peur de tomber.
- ✓ Apprendre et utiliser divers moyens pour prévenir les chutes et demeurer actifs.



2 - PRÉSENTATION DES SÉANCES

Le tableau ci-dessous vous propose 6 ateliers, chacun différencié dans le cahier participant par des feuillets tagués d'une couleur en propre.

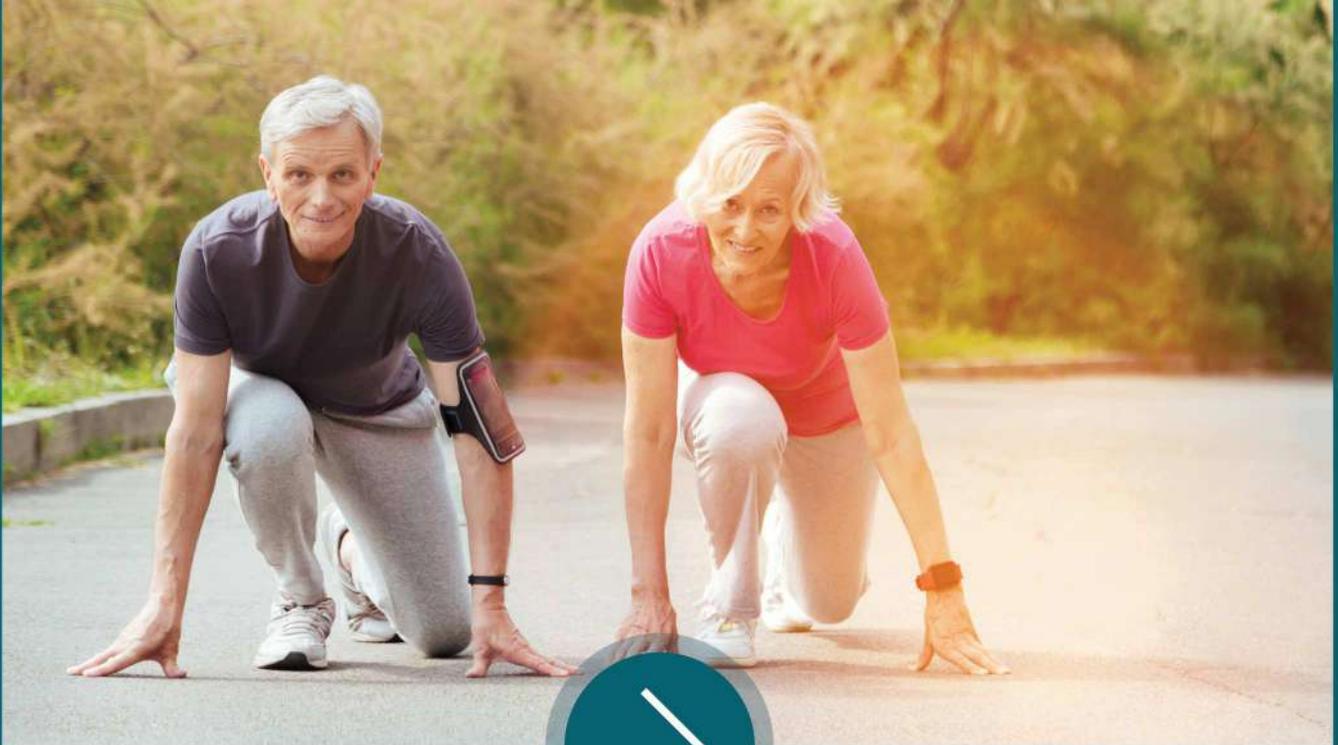
Deux atelier Semaine 1 :	Deux atelier Semaine 2 :	Deux atelier Semaine 3 :
<ul style="list-style-type: none">➤ Séance 1 Pour partir du bon pied...➤ Séance 2 Peur de chuter et alors !	<ul style="list-style-type: none">➤ Séance 3 La peur de chuter ? Une histoire de point de vue.➤ Séance 4 Si j'avais su, je n'aurais pas chu...	<ul style="list-style-type: none">➤ Séance 5 Si j'avais su, je n'aurais pas chu... oui, mais là j'ai chu...➤ Séance 6 Allez hop, en avant !



3 - CALENDRIER DES SÉANCES

TITRE de la séance	DATE de la séance
1 -	Aujourd'hui
2 -	
3 -	
4 -	
5 -	
6 -	

Si vous ne pouvez être présent à une séance, veuillez aviser :



Séance 1

Pour partir du bon pied...

Les activités :

.....

- ✓ **Activité 1 :** BINGO
- ✓ **Activité 2 :** Définition de « chuter »
- ✓ **Activité 3 :**
La peur de tomber et les chutes :
Questions pour un champion!
- ✓ **Activité 4 :**
Comportements vis-à-vis des chutes
- ✓ **Activité 5 :** Confiance dans mon équilibre
- ✓ **Activité 6 :** L'activité physique et moi
Résultats aux tests
- ✓ **Activité 7 :** Questionnaire
- ✓ **Activité 8 :** Mon objectif personnel
- ✓ **Activité 9 :** Élémentaire Ma chère Pat

MON CAHIER 1

ACTIVITÉ 1 : Bingo - Pourquoi nous sommes là ?

.....	Appréhende de faire certaines activités	A peur de chuter
.....	Souhaite aider un(e) ami(e), un proche	A peur de perdre son autonomie
.....	Souhaite acquérir des connaissances sur les chutes	Souhaite rencontrer d'autres personnes
.....	Souhaite modifier certains des ses comportements ou aménager son chez soi	Est curieux et toute nouvelle connaissance est bonne à prendre
.....	A été entraîné par un(e) copain/copine	C'est gratuit
.....	Je ne sais pas trop !!	A déjà chuté
Autre :	Autre :
.....
.....
.....

ACTIVITÉ 2 : Définition de « Chuter »

Une chute est une «perte et totalement de postural lors de la marche ou de la réalisation de toute autre activité et faisant la personne sur le ou toute autre surface plus que celle où elle se trouvait» Hauer et coll (2006).

Mots à placer

.....

Attention il y a des pièges : des mots en trop.
Rayer les mots que vous avez placés dans le texte

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1 - d'équilibre, | 6 - tomber, |
| 2 - de mémoire, | 7 - sol, |
| 3 - brutale, | 8 - lit, |
| 4 - organisée, | 9 - basse, |
| 5 - accidentelle, | 10 - molle. |



ACTIVITÉ 3 : *La peur de tomber et les chutes :* *Questions pour un champion!*

N°	ÉNONCÉS	RÉPONSES	
1	Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans, et une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année.	VRAI	FAUX
2	L'incidence (le nombre) des chutes et des chuteurs augmenterait avec l'âge : le pourcentage de chuteurs se situerait autour de 50 % parmi les personnes de plus de 80 ans.	VRAI	FAUX
3	Les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans	VRAI	FAUX
4	Les conséquences des chutes sont uniquement physiques	VRAI	FAUX
5	Avec l'avancée en âge, le maintien de l'équilibre nécessite plus de ressources attentionnelles.	VRAI	FAUX
6	La sédentarité est un facteur de chute	VRAI	FAUX
7	Un bon suivi médical est nécessaire pour éviter les chutes	VRAI	FAUX
8	Pour éviter les chutes, il suffit de faire de l'Activité Physique	VRAI	FAUX
9	Prévenir les chutes, c'est possible	VRAI	FAUX
10	La peur de chuter est une des causes des chutes	VRAI	FAUX
11	Toutes les chutes sont causées par un problème de santé.	VRAI	FAUX
12	La peur de tomber est la crainte la plus courante chez les personnes de 65 ans et plus	VRAI	FAUX
13	La peur de tomber se retrouve seulement chez les personnes qui ont fait une chute.	VRAI	FAUX
14	Il n'y a rien à faire pour réduire les chutes. Les chutes sont inévitables avec le vieillissement.	VRAI	FAUX
15	Adopter un mode de vie actif permet de garder ses os et ses muscles en santé.	VRAI	FAUX
16	Les chutes sont parfois dues à un manque de prudence.	VRAI	FAUX

ACTIVITÉ 4 : Comportements vis-à-vis des chutes

Ces questions portent sur les actions de la vie de tous les jours. Vous cochez N/A (ne s'applique pas) si la situation écrite ne s'applique pas à votre cas

N°	ÉNONCÉS	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours	N/A
1	Quand je passe de la position assise à la position debout, je fais une pause pour retrouver mon équilibre.	0	1	2	3	0
2	J'ai tendance à me dépêcher pour faire les choses.	3	2	1	0	3
3	Je donne des nouvelles à quelqu'un de mon entourage régulièrement	3	2	1	0	3

Score intermédiaire :

Ces questions concernent des actions que vous faites à l'intérieur.

N°	ÉNONCÉS	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours	N/A
4	Pour atteindre un objet placé en hauteur, je monte sur n'importe quelle chaise ou meuble à ma portée.	3	2	1	0	0
5	Je me dépêche pour aller répondre au téléphone, aller à la porte d'entrée si quelqu'un sonne...	3	2	1	0	0
6	Je demande de l'aide pour changer une ampoule (si elle est hors de portée)	0	1	2	3	0
7	Je demande de l'aide pour atteindre un objet placé très haut.	0	1	2	3	0
8	Quand je descends d'une échelle ou d'un escabeau, je fais attention à la dernière marche.	0	1	2	3	0
9	J'utilise une barre d'appui dans la baignoire ou dans les toilettes	0	1	2	3	0

Score intermédiaire :

Ces questions concernent l'éclairage et la vision

N°	ÉNONCÉS	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours	N/A
10	J'utilise une veilleuse ou j'allume la lumière si je me lève durant la nuit.	0	1	2	3	0
11	À la maison, je m'organise pour que l'éclairage soit adéquat.	0	1	2	3	0
12	Je nettoie mes lunettes dès qu'elles sont sales.	0	1	2	3	0
13	Quand il fait sombre, j'allume la lumière lorsque j'entre dans une pièce ou emprunte un escalier (même si c'est chez moi!)	0	1	2	3	0

Score intermédiaire :

Ces questions concernent votre tenue vestimentaire

N°	ÉNONCÉS	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours	N/A
14	Lorsque j'achète des chaussures, je vérifie les semelles pour voir si elles sont glissantes.	0	1	2	3	0
15	Lorsque j'achète des chaussures, je privilégie la couleur, la forme au confort	3	2	1	0	0
16	Je porte des vêtements bien ajustés à ma taille. Je m'assure qu'ils ne sont pas trop amples ou trop longs.	0	1	2	3	0

Score intermédiaire :

Ces questions concernent les actions que vous faites à l'extérieur

N°	ÉNONCÉS	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours	N/A
17	Lorsque je marche dehors, je fais attention aux dangers potentiels devant moi.	0	1	2	3	0
18	J'évite d'aller à l'extérieur les jours venteux ou pluvieux ou s'il y a de la neige.	0	1	2	3	0
19	Lorsque je vais dehors, je pense à marcher prudemment.	0	1	2	3	0
20	Je traverse la rue aux passages pour piétons, si possible.	0	1	2	3	0
21	Je tiens la rampe lorsque je monte les escaliers.	0	1	2	3	0
22	J'évite de marcher dans les endroits où il y a beaucoup de gens.	0	1	2	3	0

Score intermédiaire :

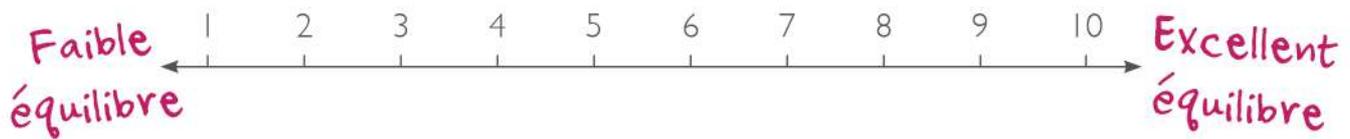
Ces questions concernent la santé et les professionnels de santé

N°	ÉNONCÉS	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours	N/A
23	Je pose des questions à mon pharmacien, à mon médecin pour connaître les effets secondaires de mes médicaments.	0	1	2	3	0
24	Je parle de mes chutes avec mon médecin ou les autres professionnels de la santé	0	1	2	3	0

Score intermédiaire :

ACTIVITÉ 5 : Confiance dans mon équilibre

Comment évaluez-vous votre équilibre ?



ACTIVITÉ 6 : L'activité physique et moi

6.1 - Résultats aux tests

TEST	Séance I	
Time Up and Go (TUG)		
Functional reach		
OLS Pied D, yeux ouverts		
OLS Pied G, yeux ouverts		
OLS Pied D, yeux fermés		
OLS Pied G, yeux fermés		

- ✓ Si votre score au TUG est **supérieur à 13,5 secondes** et que vous pensez **que votre équilibre (subjectif) est mauvais**, il y a une bonne concordance entre ce que vous pensez et vos capacités ! Mais attention, cela ne signifie pas que vous devez rester sédentaire... au contraire, vous devez bouger, sortir... Mais avec prudence !!!
- ✓ Si votre score au TUG est **inférieur à 13,5 secondes** et que vous pensez **que votre équilibre (subjectif) est mauvais**, il y a une mauvaise concordance entre ce que vous pensez et vos capacités,. Cela peut vous empêcher de réaliser certains comportements, il faut essayer de réfléchir aux raisons qui vous poussent à penser que vous êtes à risque de chute (c'est peut être justifié !), mais votre score au TUG est très correct !!!
- ✓ Si votre score au TUG est **supérieur à 13,5 secondes** et que vous pensez **que votre équilibre (subjectif) est bon**, il y a une mauvaise concordance entre ce que vous pensez et vos capacités, vous pouvez peut-être réaliser des comportements à risque de chute, il faut essayer de réfléchir aux raisons qui vous poussent à penser que vous n'êtes pas à risque de chute (c'est peut être justifié !).
- ✓ Si votre score au TUG est **inférieur à 13,5 secondes** et que vous pensez **que votre équilibre (subjectif) est bon**, il y a une bonne concordance entre ce que vous pensez et vos capacités, vous pouvez bien évidemment faire plein d'activités, mais rester quand même prudents.

ACTIVITÉ 7 : Questionnaire

Se déplacer d'un endroit à l'autre

Nous voudrions connaître votre façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre; par exemple pour aller au travail, faire des courses, aller au marché...

	QUESTION	RÉPONSE
1	Est-ce que vous effectuez des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> sinon, allez question 4
2	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo?	Nombre de jours <input type="text"/>
3	Lors d'une journée habituelle, combien de temps consacrez-vous à vos déplacements à pied ou à vélo?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/>

Si vous avez répondu Oui à la question 1 :

Calculer votre quantité d'activité physique en multipliant le nombre de jours par le nombre de minutes où vous vous déplacer à pied ou à vélo.

TOTAL :

Dans les questions suivantes,

- ✓ Les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.
- ✓ Les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.



Activités de loisirs

Les questions suivantes excluent les déplacements que vous avez déjà mentionnés.

Maintenant, je souhaiterais vous poser des questions sur le sport, la gym et les activités de loisirs.

	QUESTION	RÉPONSE
4	Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs de forte intensité qui nécessitent une augmentation importante de la respiration ou du rythme cardiaque comme (courir ou faire du vélo rapidement) pendant au moins dix minutes d'affilée?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> sinon, allez question 7
5	Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs de forte intensité ?	Nombre de jours □
6	Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous?	Heures : minutes □ □ : □ □
7	Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs d'intensité modérée qui nécessitent une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque comme la marche rapide (faire du vélo en ballade, nager) pendant au moins dix minutes d'affilée?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> sinon, allez question 10
8	Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs d'intensité modérée ?	Nombre de jours □
9	Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous?	Heures : minutes □ □ : □ □

Si vous avez répondu Oui aux questions 4 et 7 :

Calculer votre quantité d'activité physique en multipliant le nombre de jours par le nombre de minutes où vous vous faites une d'activité physique de forte intensité et vous faites de même pour les intensités modérées

TOTAL :

+



Activités sociales

Les questions suivantes excluent les activités liées aux déplacements et aux activités sportives que vous avez déjà mentionnés.

Maintenant, je souhaiterais vous poser des questions sur vos activités sociales.

	QUESTION	RÉPONSE
10	Est-ce que votre activité sociale implique des activités physiques de forte intensité qui nécessitent une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, comme soulever des charges lourdes, travailler sur un chantier, effectuer du travail de maçonnerie pendant au moins 10 minutes d'affilée?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Sinon, allez question 13
11	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques de forte intensité dans le cadre de votre activité sociale?	Nombre de jours _____
12	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques de forte intensité, combien de temps consacrez-vous à ces activités?	Heures : minutes ____ : ____
13	Est-ce que votre activité sociale implique des activités physiques d'intensité modérée, comme une marche rapide (ou soulever une charge légère) durant au moins 10 minutes d'affilée?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Sinon, allez question 16
14	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques d'intensité modérée dans le cadre de votre activité sociale?	Nombre de jours _____
15	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques d'intensité modérée, combien de temps consacrez-vous à ces activités?	Heures : minutes ____ : ____

Si vous avez répondu Oui aux questions 10 et 13 :

Calculer votre quantité d'activité physique en multipliant le nombre de jours par le nombre de minutes où vous faites une activité physique de forte intensité et vous faites de même pour les intensités modérées

TOTAL : +

Calculer le nombre de minutes par semaine où vous faites une activité physique intense ou modérée en additionnant tous les scores calculés par ailleurs.

TOTAL :

Comportement sédentaire

La question suivante concerne le temps passé en position assise ou couchée, au travail, à la maison, en déplacement, à rendre visite à des amis, et inclut le temps passé assis devant un bureau, (se déplacer en voiture, en bus, en train, à lire, jouer aux cartes ou à regarder la télévision), **mais n'inclut pas le temps passé à dormir.**

	QUESTION	RÉPONSE
16	Combien de temps passez-vous en position assise ou couchée lors d'une journée habituelle ?	Heures : minutes □□ : □□

GPAQ - Organisation mondiale de la Santé, 2005.

ACTIVITÉ 8 : Mon objectif personnel

Les chutes sont préoccupantes pour toutes sortes de raisons. Nous vous invitons à vous fixer un objectif personnel que vous aimeriez atteindre au cours du programme. Cet objectif peut être relié à vos préoccupations à l'égard des chutes, à une activité que vous évitez ou limitez à cause de vos préoccupations ou à vos connaissances et capacités en matière de prévention des chutes.

À la fin du programme « EQUILIBRE ATOUT AGE » je vais...

.....

ACTIVITÉ 9 : Élémentaire Ma Chère Pat...

Nous allons suivre les traces de Melle Atras Pat pour éviter les pièges à la maison !

Cinq catégories d'éléments sont à observer pour une maison sécuritaire, nous vous proposons de découvrir ces cinq éléments avec l'aide de Pat.

La première lettre de chaque élément permet d'écrire un mot en lien avec la peur de chuter.

La séance 5 permettra de rassembler tous les indices et de trouver l'acronyme et vous donner des pistes pour prévenir les chutes à la maison.

Mot 1

Indice 1 : Les autruches l'adorent. Il est rassurant pour elles!

Indice 2 : Les vaches en ont un!

Indice 3 : Nous progressons dessus.

Indice 4 : Son homonyme est une note de musique

Mot 1 :

Première Lettre du mot :

Raisons qui font que l'on doit faire attention à lui :

.....

ACTIVITÉ 10 : Pour aller plus loin...

10.1 - Expertise INSERM

<https://www.inserm.fr/index.php/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-et-prevention-chutes-chez-personnes-agees>

Les chutes chez les personnes âgées sont fréquentes : près d'une personne de plus de 65 ans sur trois et une personne de plus de 80 ans sur deux chutent chaque année. L'état de santé, les capacités fonctionnelles, les facteurs comportementaux ou les caractéristiques de l'environnement constituent autant de facteurs de risque. Au-delà des traumatismes physiques et psychologiques tels que la peur de tomber qui en résultent, les chutes peuvent entraîner des limitations fonctionnelles, une diminution de la qualité de vie, une perte d'autonomie voire une entrée en institution.

Dans un contexte de vieillissement de la population, la prévention des chutes et la préservation de l'autonomie dans les activités quotidiennes constituent des enjeux majeurs de santé publique. Sollicitée par le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, cette expertise collective fait le point des connaissances actuelles sur les conditions d'efficacité de l'activité physique dans la prévention des chutes. Le groupe d'experts propose des pistes d'action qui devraient mobiliser non seulement les personnes âgées, les proches, les aidants, mais également tous les professionnels concernés.



 **TÉLÉCHARGER LA SYNTHÈSE**

- **Synthèse de l'expertise collective "Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées"**
application/pdf -- 930.84 Ko

[Accéder à l'expertise collective sur iPubli](#)

[Acheter l'expertise collective](#)

[Consulter le dossier de presse](#)

10.1 - Site MMMIEUX


MMMIEUX
CONNECTÉ À MA SANTÉ



Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*



NOTES



Area with horizontal dotted lines for taking notes.



Cahier I



Programme

Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

Cahier 2

Pense-bête

mgen^{*}

GRUPE vyv

Séance 2

Peur de chuter et alors... !

Temps forts de la séance :

- ✓ Prendre conscience de l'importance de la peur de chuter...
- ✓ Identifier les risques de chutes
- ✓ Définir l'activité physique et son rôle : comprendre les bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques
- ✓ Apprendre quelques exercices physiques pour se « dérouiller »
- ✓ Commencer à élaborer un plan d'action personnel pour favoriser la pratique régulière d'activités physiques

TABLE DES MATIÈRES

MON CAHIER - Séance 2	3
1 - Activité 1 : Indices de Pat Atras	3
2 - Activité 2 : La peur de chuter : construire la définition :	4
3 - Activité 3 : La peur de chuter : Évaluation A	5
4 - Activité 4 : La peur de chuter : Évaluation B	5
5 - Activité 5 : La peur de chuter : un poids qui limite mes activités	6
6 - Activité 6 : Les causes des chutes	7
7 - Activité 7 : L'activité physique : mais quezako ?	8
8 - Activité 8 : Module d'exercices : « se dérouiller »	9
9 - Travail à la maison !	
9.1 - Petit quizz pour la séance prochaine	11
9.2 - Mon plan d'action personnel	12
9.3 - Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat !	12
10 Pour aller plus loin	
10.1 - Quizz sur les chutes	13
10.2 - Rubrique forme	13
Notes	15



MON CAHIER 2

ACTIVITÉ 1 : Indices de Pat Atras

Mot 1 : Le Sol

Première Lettre du mot : S

Raisons qui font que l'on doit faire attention à lui :

Voilà un extrait d'une plaquette de Santé Publique France « Accidents de la vie courante - Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »

Je sais qu'il est préférable de ne rien laisser traîner sur le sol, mais je suis habitué à mon désordre. Est-il vraiment nécessaire de tout ranger ?

Les obstacles au sol peuvent être nombreux à l'intérieur de la maison. Fils électriques, plantes vertes, petits meubles, jouets pour animaux domestiques... sont autant d'objets que l'on est habitué à éviter. Cependant le risque de trébucher existe toujours. Il suffit d'une seconde d'inattention, de la moindre précipitation pour répondre au téléphone ou à sa porte pour les oublier et tomber. Mieux vaut donc prendre ses précautions et ranger tout ce qui est susceptible de provoquer le déséquilibre. Pour cela, un moyen simple : **parcourir tous les lieux**

de passage de votre maison ou appartement et les dégager.



L'astuce de Louise :

“Pour éviter de me prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur, des lampadaires ou du téléphone, je les fixe au mur ou utilise des range-fils.”

J'ai du parquet dans mon appartement. Comment faire pour éviter de glisser ?

Les parquets, qu'ils soient vitrifiés ou cirés, sont souvent à l'origine de chutes. Il en va de même pour les carrelages et les linos.

Si vous devez choisir un nouveau revêtement, préférez donc la moquette, qui présente de moindres risques et qui, en cas de chute, amortit le choc. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas changer de revêtements, **il est possible de recouvrir ceux-ci à l'aide de tapis munis d'antidérapants.**

N'hésitez pas à vous renseigner auprès

de votre quincaillerie ou de grandes surfaces spécialisées dans l'aménagement de la maison. Si vous possédez des tapis, veillez bien à ce que les coins ne se relèvent pas **et n'oubliez pas de les fixer au sol.**



L'astuce de Renée :

“Pour éviter de glisser dans ma salle de bain, j'ai posé des pastilles autocollantes au fond de ma douche. Je les ai choisies en forme de fleurs, ainsi, ma salle de bain est plus sûre mais aussi plus gaie.”

ACTIVITÉ 2 : La peur de chuter : construire la définition

Entourer la proposition qui vous semble correcte afin de reconstruire la définition de la peur de chuter :

La peur est :

- a. Une réaction
- b. Un manque de courage
- c. Un truc de filles

qui signale

- a. une impossibilité à avancer plus
- b. un danger
- c. enfin « un peu d'action »

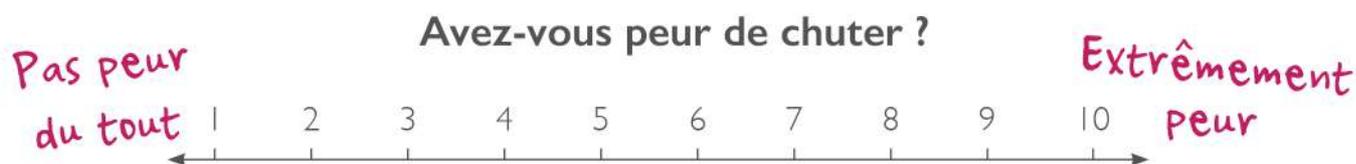
et nous incite

- a. à ne rien faire
- b. à pleurer
- c. à la prudence

ACTIVITÉ 3 : La peur de chuter : Évaluation A

A - L'échelle

Entourer la réponse qui correspond à ce que vous ressentez vis-à-vis des chutes



ACTIVITÉ 4 : La peur de chuter : Évaluation B

B. Le questionnaire

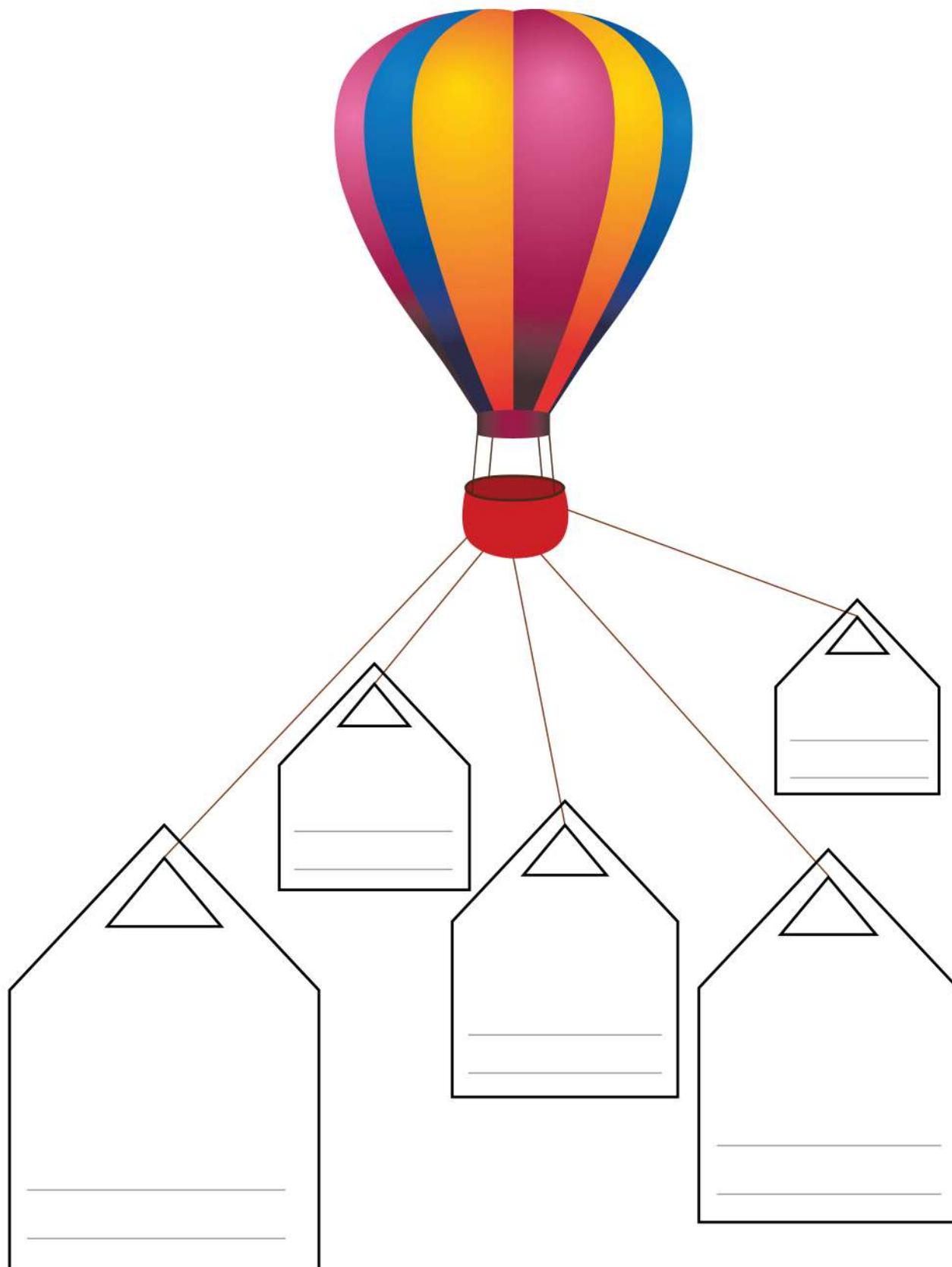
Dans quelle mesure vous êtes inquiet(e) de tomber lorsque vous faites une série d'activités.

N°	Dans quelle mesure êtes-vous inquiet de tomber lorsque vous réalisez les activités suivantes ?	Pas du tout	Un peu	Assez	Très
1	Faire votre ménage (ex. : balayer, passer l'aspirateur)	1	2	3	4
2	Vous habiller et vous déshabiller	1	2	3	4
3	Préparer des repas simples	1	2	3	4
4	Prendre une douche ou un bain	1	2	3	4
5	Aller faire des courses	1	2	3	4
6	Vous lever d'une chaise ou vous asseoir	1	2	3	4
7	Monter ou descendre des escaliers	1	2	3	4
8	Vous promener dehors dans le quartier	1	2	3	4
9	Atteindre quelque chose au-dessus de votre tête ou par terre	1	2	3	4
10	Aller répondre au téléphone avant qu'il n'arrête de sonner	1	2	3	4
11	Marcher sur une surface glissante (ex. : mouillée ou verglacée)	1	2	3	4
12	Rendre visite à un ami ou à une connaissance	1	2	3	4
13	Marcher dans un endroit où il y a beaucoup de monde	1	2	3	4
14	Marcher sur un sol inégal (ex. : route caillouteuse, un trottoir non entretenu)	1	2	3	4
15	Descendre ou monter une pente	1	2	3	4
16	Sortir (ex. : service religieux, réunion de famille, rencontre d'une association)	1	2	3	4
TOTAL = Additionner les scores des cases que vous avez cochées				

Calculer le score obtenu :

Score allant de 16 (personne pas du tout inquiète) à 64 (personne très inquiète).

**La peur de tomber...
Un poids qui limite mes activités ?**



ACTIVITÉ 6 : Les causes des chutes

Facteurs de risque liés à la personne

Caractéristiques personnelles	Âge avancé Sexe (<i>être une femme</i>) Avoir fait une ou plusieurs chutes Peur de tomber
-------------------------------	--

État de santé et condition physique	Diminution de la force, de l'équilibre et de la flexibilité Diminution de la vision et de l'audition Maladies aiguës et chroniques (ex. : <i>arthrite, maladie de Parkinson, séquelles d'accident vasculaire cérébral ; Ostéoporose, Hypotension orthostatique (chute de la pression artérielle)</i>) Dépendance dans les activités quotidiennes Douleur Fuites urinaires Troubles cognitifs et psychologiques Consommation de 4 médicaments ou plus Consommation de certains types de médicaments (ex. : <i>somnifères</i>) et les médicaments pour les maladies cardiovasculaires (ex. : <i>anticoagulants</i>) Anxiété et faible bien-être psychologique
-------------------------------------	---

Comportements et mode de vie

Comportements non sécuritaires	Mauvaise gestion de sa médication (<i>ne pas prendre la médication telle qu'indiquée par son médecin</i>) Grimper sur une chaise pour atteindre un objet Marcher sans regarder devant soi (<i>bras chargés de paquets</i>) Se hâter pour répondre au téléphone ou à la porte Ne pas utiliser les aides à la mobilité recommandées par son professionnel de la santé Port de chaussures ou de vêtements inappropriés Aides techniques (<i>canne, etc.</i>) mal entretenues ou mal ajustées
Mode de vie	Inactivité physique Alimentation non adaptée aux besoins nutritionnels Consommation excessive d'alcool Isolement social

Facteurs de risque liés à l'environnement

Au domicile	Environnement peu familier Aménagement inadéquat ou entretien inapproprié des lieux Sol inégal ou glissant (ex. : <i>plancher mouillé</i>) Obstacles dans les aires de déplacements (ex. : <i>tapis, objets au sol, etc.</i>) Éclairage insuffisant Absence d'appuis sécuritaires (ex. : <i>mains courantes dans les escaliers, barres d'appui dans la salle de bain</i>) Vivre seul/ être veuf ou veuve/être célibataire
A l'extérieur	Surfaces inégales et obstacles (ex. : <i>trottoir accidenté</i>) Mauvaises conditions climatiques (ex. : <i>neige, glace</i>) Mauvais entretien des lieux (ex. : <i>déneigement, trottoirs mal entretenus</i>) Intersections dangereuses et/ou peu familier Absence d'appuis sécuritaires (ex. : <i>mains courantes dans les escaliers extérieurs</i>) Mauvais éclairage

ACTIVITÉ 7 : L'activité physique : mais quezako ?

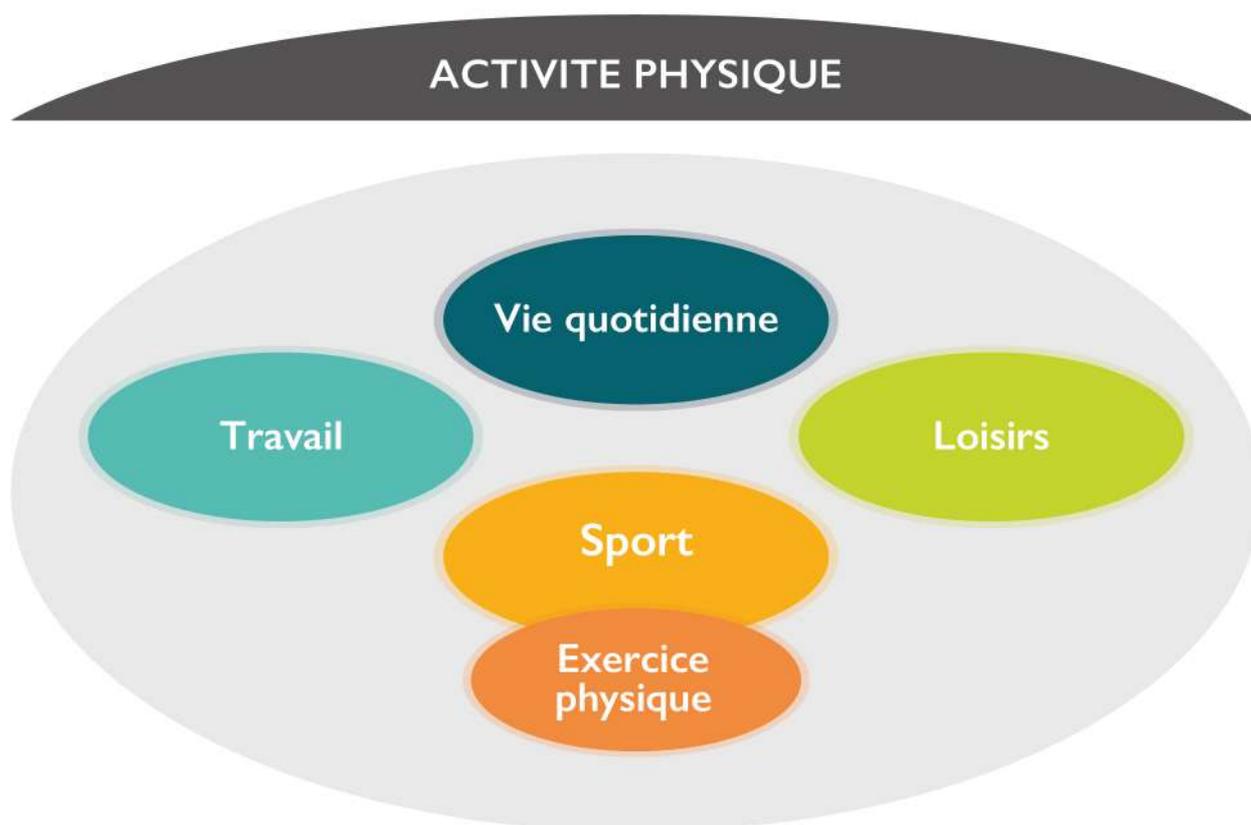


Figure 1 : différentes catégories d'activité physique OMS¹

¹Source de l'OMS : http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf?ua=1 - Page 52

ACTIVITÉ 8 : Module d'exercices : « se dérouiller »

Ce module comprend des exercices simples qui seront réalisés en groupe. Afin de maximiser les bienfaits retirés de ces exercices, nous vous invitons à les réaliser également chez vous tous les jours.

Vous pouvez commencer par 5 répétitions de chaque exercice.

Avec la pratique et selon votre endurance, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions.

Le programme peut être adapté à votre condition de santé particulière. Ainsi, il est possible d'ajuster le nombre de répétitions, l'amplitude et la vitesse des mouvements. Il est aussi important d'arrêter tout exercice qui vous causerait douleur ou inconfort (*essoufflement, étourdissement*).

En cas de doute sur vos aptitudes à réaliser ces exercices, consultez votre médecin.

Position de départ pour tous les exercices :

Tous les exercices du programme sont réalisés en position assise, sur une chaise sans accoudoirs. Les pieds doivent être bien à plat au sol et le dos bien droit. Il est important de bien inspirer et de bien expirer durant les exercices.

Assurez-vous d'être bien confortable sur votre chaise. Laissez vos bras pendre le long du corps, de chaque côté.



Avant de débiter les exercices, prendre le temps de prendre conscience de la position de chaque partie du corps dans l'espace (bras, tête, cou, dos, fesses, jambes). Prendre ensuite 3 bonnes inspirations et expirations.

Voici la liste d'exercices :

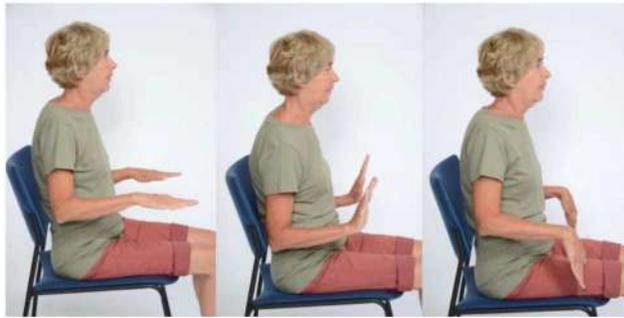
Cou

La flexion du cou vers l'avant
La flexion du cou sur le coté
La rotation de la tête



Membres supérieurs

- Le roulement des épaules
- Le papillon
- Le mouvement du Hourra
- Le mouvement des poignets
- Prendre et relâcher (avec balles molles)



Membres supérieurs

- Levée des genoux
- La marche en rythme assis
- Le coup de pied
- Lâcher l'accélérateur
- Rouler la balle
- Le grand ménage



Exercices d'équilibre

Le flamand

J'y vais pas, j'y vais

Ça roule des épaules

Croise à droite, croise à gauche !

Exercices de détente

Respirer, grandissez, soufflez !



ACTIVITÉ 9 : Travail à la maison !

9.1 - Petit quizz pour la séance prochaine :

- a. - Que pensez-vous de la pratique de l'activité physique pour vous ?
Est-il important de faire de l'activité physique lorsqu'on avance en âge ?
Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- b. - Selon vous, combien d'activité physique devez-vous faire par semaine pour avoir des bénéfices à leur santé ?

.....
.....
.....
.....
.....

9.2 - Mon plan d'action personnel

Avant de rédiger votre plan d'action personnel, vous pouvez remplir le questionnaire de deux façons :

- ✓ Dans un monde idéal, dire ce que vous aimeriez faire
- ✓ Dans la vraie vie, écrire ce que vous pensez être capable de faire.

Puis comparez avec votre évaluation du questionnaire d'AP fait en séance 1.

Ce que j'aimerais faire :

Mon plan d'action personnel : En forme et en santé !

.....

Le tableau suivant peut être utile pour vous aider à planifier vos activités physiques et pour vous motiver à maintenir une vie active. Placez-le bien en vue (*sur votre frigo, par exemple*)

Pour adopter ou maintenir un mode de vie actif, je vais...				
Activité(s)	Journée/ Durée	Lieu	Appréciation de l'activité	Moyens utilisés pour s'encourager
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	

9.3 - Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat !

Nous allons suivre les traces de Melle Atras

Pat pour éviter les pièges à la maison !

Deuxième piège à éviter...

Cette activité sera à faire à la maison.

Mot 2 :
.....

Indice 1 : Différentes énergies peuvent la produire.

Indice 2 : Se dit d'une personne qui n'est pas un génie.

Indice 3 : Les sportifs ou les aventuriers l'ont souvent au front la nuit.

Mot 2 :

Première Lettre du mot :

MMMIEUX

CONNECTÉ À MA SANTÉ

10.1 - Quizz sur les chutes

<https://www.mmmieux.fr/quiz-sur-la-chute>



Publié le
02/06/2016

CHUTE SENIOR ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES VIEILIR



1/5

1 LES CONSÉQUENCES DES CHUTES CHEZ LE SENIOR SONT :

Prendre conscience que l'on vieillit

Des traumatismes plus ou moins graves

L'apparition de perte de confiance

La perte d'autonomie

La fatalité



10.2 - Rubrique forme

A - "Gym douce en ligne, gratuites et accessibles à tous" : Le début d'année étant souvent synonyme de bonnes résolutions, peut être avez-vous prévu de reprendre le sport ?

<https://www.mmmieux.fr/gym-douce-pour-les-seniors>



Le début d'année étant souvent synonyme de bonnes résolutions, peut être avez-vous prévu de reprendre le sport ? L'association Sikana vous propose 50 vidéos de gym douce en ligne, gratuites et accessibles à tous.

Chaque vidéo propose un exercice. Vous pouvez suivre le programme par étape ou choisir uniquement celles qui vous intéressent. L'ensemble de ces entraînements sont adaptés aux débutants et comportent des variantes pour les personnes confirmées.

Ce programme est articulé autour de 5 thématiques :

- Assouplir ses articulations
- Renforcer ses muscles
- Travailler son cardio
- Améliorer son équilibre (notamment pour prévenir les chutes)
- Adopter une bonne posture lors des gestes du quotidien.

L'ensemble de ces vidéos ont été conçues en collaboration avec le groupe associatif Siel Bleu, experts de l'activité physique adaptée pour les personnes âgées.

Quelques précautions à prendre pour une pratique en toute sécurité :

- Avant de commencer le programme, assurez-vous auprès de votre médecin d'être apte physiquement pour la pratique de la gym douce.
- Prévoyez un temps d'échauffement musculaire avant chaque entraînement et des étirements à la suite de celui-ci.



Plus d'informations sur l'association :

L'association Sikana rassemble une communauté dont le but est d'améliorer sa vie et celle des autres par la connaissance pratique. Elle produit entre autre des programmes vidéo éducatifs pour partager les savoir-faire pratiques.

B - Consultez la Foire Aux Questions : Sport et Santé

<https://www.mmmieux.fr/faq-sport-et-sante>

Il n'est jamais trop tard pour débuter une activité physique et sportive !



J'AI 40 ANS ET JE SOUHAITE DÉBUTER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE. EST-IL TROP TARD ?

Il n'est jamais trop tard pour débuter une activité physique et sportive ! Il y a cependant un certain nombre de règles à respecter.

- La première concerne sans aucun doute la progressivité. **Surtout commencez doucement !**
- La **seconde concerne le choix de l'activité**. Si vous optez pour la course à pieds, choisissez

judicieusement vos chaussures. Les anciennes qui sont encore en bon état peuvent être votre pire ennemi ! Surtout n'hésitez pas à investir dans une bonne paire et ne vous fiez pas à l'aspect extérieur, la qualité de l'amortissement peut être complètement défectueux. Pensez à varier les sols et faites attention à privilégier les sols souples plutôt qu'exclusivement durs.

Ensuite, donnez-vous des repères en termes de durée, de distance ou des deux, cela vous donnera un moyen d'évaluer vos progrès. Pour finir, privilégiez la durée à l'intensité, surtout au début. Vous pouvez très bien vous fixer une durée de 30' de course en commençant par 5' de course, puis de marche, puis 10' de course, puis à nouveau 5' de marche, et enfin finir par 15' de course. Petit à petit vous pourrez supprimer les phases de marche et augmenter les phases de courses. A l'heure des appareils connectés, vous pouvez investir dans un cardiofréquencemètre.

Cela vous permettra de contrôler votre engagement physique. Vous pourrez par exemple courir à votre vitesse maximale pendant 5' (ce qui sera vraiment un maximum) après vous être échauffé et relever ensuite votre fréquence cardiaque maximale. Par la suite, vous pourrez programmer des séances de course en pourcentage de fréquence cardiaque en considérant que courir entre 60 et 70% de votre fréquence cardiaque maximale vous permettra de travailler votre endurance fondamentale et qu'à 75 - 80% vous permettra de travailler plus en puissance aérobie, autrement dit à l'amélioration des systèmes de transport de l'oxygène et ventilatoires.

JE SOUHAITE REPREDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, QUE ME CONSEILLEZ-VOUS ?

Je vous conseille de choisir une activité dans laquelle vous allez éprouver du plaisir pour la pratique en elle-même. Préférez vous une activité où vous pratiquez seul ou à plusieurs ? Avec des amis ou pas ? En extérieur ou en intérieur ?

Répondre à ces questions très simples doit vous permettre de faire les bons choix. Ensuite, les règles de progressivité sont très importantes. Démarrez doucement et progressivement. Pour finir cherchez à pratiquer au sein d'une structure qui va vous proposer un encadrement qualifié, au moins au début, afin que vous pratiquiez en sécurité et que vous soyez guidés dans les apprentissages techniques.

POUR FAIRE DU SPORT, ON M'A DIT QU'IL FAUT METTRE UNE TENUE ADAPTÉE. DÈS LORS QUE DOIS-JE ACHETER ?

Oui, car il ne faut pas croire que l'intensité d'un effort soit proportionnelle à son efficacité en terme de bénéfice santé.

Au contraire: un effort soudain et intense peut représenter un danger pour le cœur d'une personne non entraînée.

Dans le cas d'une activité physique régulière, le corps est habitué à un entraînement régulier faisant fonctionner tous les organes : le cœur étant un muscle, il se renforce, la respiration se fait plus profonde, les métabolismes sont activés... En somme, même avec modération, c'est un entraînement bénéfique.

QUELS BÉNÉFICES PEUT-ON ATTENDRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, EN CAS DE SURPOIDS ?

La priorité est sous doute les chaussures. Achetez en qui soient adaptées au sport que vous avez choisi. Concernant les vêtements, pensez qu'il y a une double problématique. D'un côté, il s'agit de ne pas avoir froid tout en ayant suffisamment de liberté dans les mouvements.

De l'autre, il s'agit d'avoir une tenue qui vous permette d'éliminer la chaleur sans quoi vous allez vous déshydrater et vous épuiser. Faites vous conseiller et profitez en pour avoir aussi des conseils en termes de nutrition. Surtout pensez à boire pendant et après sans qui vous vous exposez à des problèmes de tendinites par exemple.



Charles Martin-Krumm, maître de conférences à l'ESPE de Bretagne, et président de l'Association française et francophone de psychologie positive

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*



NOTES



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for notes.



Programme

Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

Cahier 3

Pense-bête

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Séance 3

La peur de chuter ? Une histoire de point de vue.

Temps forts de la séance :

- ✓ Prendre conscience des conséquences de la peur de chuter
- ✓ Identifier ses peurs et voir comment les maîtriser ou voir s'il est raisonnable de les maîtriser
- ✓ Identifier les comportements à adopter pour réduire les risques de chute.
- ✓ S'auto-évaluer et prendre conscience des comportements qui peuvent améliorer leur sécurité.

TABLE DES MATIÈRES

MON CAHIER - Séance 3	3
1 - Activité 1 : Les Indices de Pat Atras	4
2 - Activité 2 : Cercle vicieux de la peur de chuter	4
3 - Activité 3 : La peur de tomber : les feux de circulation ..	5
4 - Activité 4 : Petit reportage sur vos peurs... En direct de la MGEN	5
5 - Activité 5 : Notre cerveau nous joue des tours	5
6 - Activité 6 : Se poser les bonnes questions ! Pour limiter les effets de la peur	6
7 - Activité 7 : Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées	7
8 - Activité 8 : Les recommandations pour les personnes âgées de 65 et plus	10
9 - Travail à la maison :	12
9.1 - Barrières à l'Activité Physique	12
9.2 - Rébus	12
9.3 - Mots croisés sur les barrières à l'Activité Physique ..	13
9.4 - Travail à la maison : Elémentaire Ma chère Pat !	14
10 - J'affine mon plan d'action personnel	14



MON CAHIER 3

ACTIVITÉ 1 : Indices de Pat Atras

Nous allons suivre les traces de Melle Atras Pat pour éviter les pièges à la maison !

Deuxième piège à éviter et indice à trouver : **La Lumière et par extension l'éclairage.**

Bien éclairer mon habitation, oui. Mais comment faire pour ne pas trop augmenter ma facture d'électricité ? (Source : Santé Publique France « Accidents de la vie courante - Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »)

Pour éviter les risques de chute, mieux vaut savoir où l'on met les pieds ! Il est donc important d'avoir un logement bien éclairé et d'éviter les zones d'ombre. Pour cela, **utilisez de nombreux éclairages indirects** plutôt qu'une source d'éclairage unique.

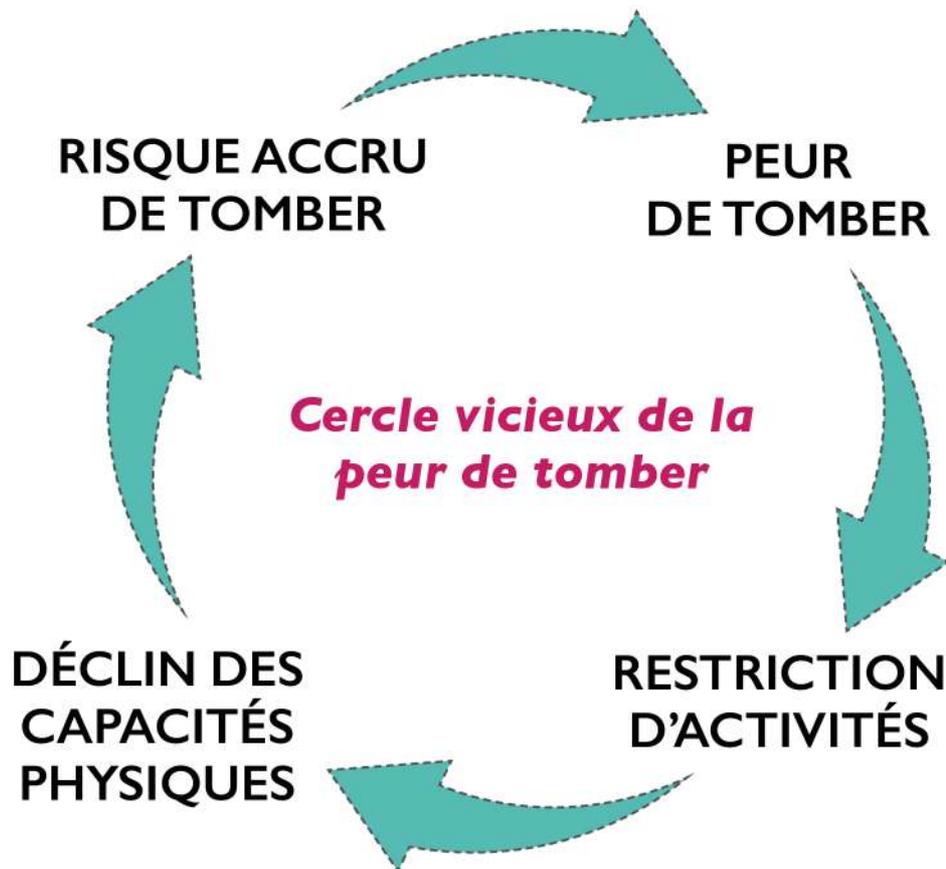
Quant à la puissance des ampoules électriques, sachez qu'elle n'a qu'une influence minime sur la facture d'électricité. **Préférez donc les ampoules de 75 ou 100Watts.** Par ailleurs, sachez qu'il existe désormais des ampoules spécialement conçues pour consommer moins d'énergie : **les ampoules « basses consommations ».**

L'astuce de
Jean-Pierre :

“Afin d'éviter tout risque
lorsque j'entre dans une pièce
qui ne possède pas de plafonnier,
j'ai placé une lampe près de
chaque porte en veillant à ce que
l'interrupteur soit facile
à atteindre.”



ACTIVITÉ 2 : Cercle vicieux de la peur de chuter



ACTIVITÉ 3 : Cercle vicieux de la peur de chuter



Rouge :
Danger... Attention...
Y réfléchir 2 fois avant de me lancer



Orange :
A risque : prudence !!
Ne serait-ce pas mieux de me faire accompagner ?



Vert : **Pas de problème, situation sans danger connu...**
Ce qui n'exclut pas la prudence !!!

ACTIVITÉ 4 : *Petit reportage sur vos peurs... En direct de la MGEN*

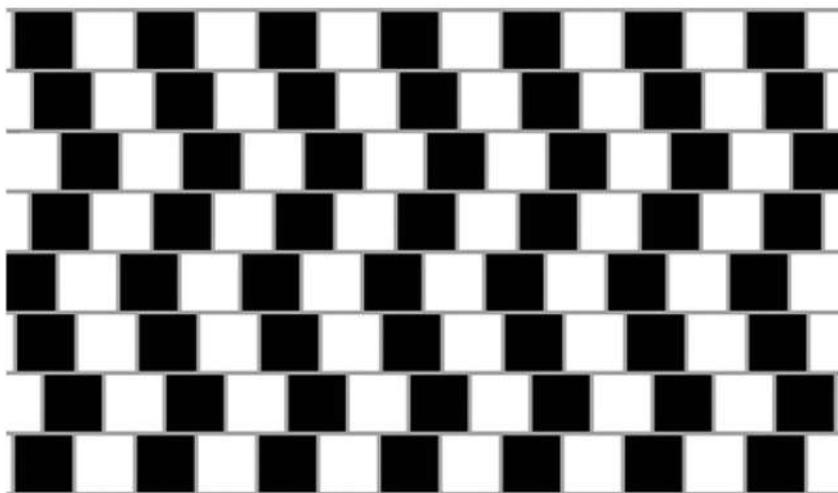
En binôme (*un journaliste, un témoin*), se poser les questions suivantes et y répondre le plus sincèrement possible. Il n'y a pas de bonnes réponses, de réponses attendues, les meilleures « reportages » sont ceux qui parlent de choses vraies et de façon sincère !

- ✓ Est-ce qu'il vous arrive de limiter ou d'éviter une activité à cause de préoccupations à l'égard des chutes ?
 - Si oui, est-ce que cela est toujours justifié ?
(*reprendre l'analogie des feux*)
- ✓ Vous arrive-t-il de percevoir une situation comme étant un feu rouge, alors qu'un feu orange ou un feu vert serait plus approprié ? »
 - Si oui, pourquoi dites-vous cela ?
- ✓ Y a-t-il des circonstances particulières où le feu orange rouge clignote ?
 - Si oui, identifier ces circonstances
(*exemple : fatigue, vent, neige, grippe...*)

.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVITÉ 5 : *Notre cerveau nous joue des tours*

Les lignes horizontales sur cette image sont droites ou légèrement courbées ?



Répondez sincèrement à la question, puis vérifier avec une règle.

ACTIVITÉ 6 : Se poser les bonnes questions ! Pour limiter les effets de la peur

Réfléchir à une activité qui suscite la peur et une réaction d'évitement :

Ce qui me fait peur et qui entraîne une réaction d'évitement :

.....
.....
.....

Ma peur est-elle justifiée ?
Y a-t-il un danger réel en cause (Feu rouge)

OUI

La peur est justifiée
et joue son rôle
de signal d'alerte.

NON

Qu'arrivera-t-il si je
cède à ma peur de
tomber et ne fais pas
l'activité ?

Quels sont les
avantages pour moi de
réaliser cette activité ?

Quels sont les moyens
qui pourraient
me permettre de
réaliser cette activité
en confiance et en
sécurité ?

ACTIVITÉ 7 : Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées



Titre image 1 et 2 :

.....

Sommeil
Fatigue
FIBROMYALGIE
Raideurs
Anxiété

Asthénie
Chronique
Paresthésies

Douleur
Céphalées

Tics
Tensions

Titre image 3 :

.....

.....

.....



Titre image 4 :

.....



Titre image 5 :



Titre image 6 :

I - Meilleure condition physique et bien-être psychologique :

- ✓ Effets positifs
 - sur la condition physique (*force, équilibre, flexibilité*),
 - sur la vitalité cognitive*
 - sur le bien-être psychologique.
- ✓ L'activité Physique diminue significativement le risque de développer la maladie d'Alzheimer.
- ✓ Les personnes qui pratiquent beaucoup d'activités physiques
 - se déclarent plus souvent heureuses que celles qui sont inactives,
 - ressentent un bien-être après une séance d'activité physique,
 - déclarent avoir des projets dans la semaine.

*La vitalité cognitive réfère au maintien des habiletés intellectuelles.

2 - Prévention et gestion des maladies chroniques :

- ✓ Les aînés sportifs sont susceptibles d'être moins malades que les personnes sédentaires et ils parviennent davantage à retarder certains effets du vieillissement.
- ✓ L'activité physique a des effets positifs sur la prévention de plusieurs maladies chroniques (ex. : diabète de type 2, certains cancers, l'ostéoporose, obésité).

3 - Augmentation du niveau d'énergie :

- ✓ L'activité physique permet :
 - d'augmenter le niveau d'énergie
 - de réaliser plus aisément nos activités quotidiennes
 - de participer davantage à des activités physiques et sociales.

4 - Maintien de l'autonomie

- ✓ L'activité physique permet :
 - de maintenir ou d'améliorer les capacités à réaliser ses activités quotidiennes,
 - de favoriser ainsi le maintien de l'autonomie.
- ✓ L'activité physique peut prévenir et retarder (jusqu'à 10 ans) les pertes de capacités dues à l'âge et aux maladies qui mènent à des difficultés à réaliser les activités de la vie quotidienne.

5. Occasion de socialiser

6. Sentiment de confiance en ses capacités :

- ✓ L'activité physique permet de :
 - améliorer la confiance en ses capacités à réaliser une tâche,
 - améliorer la confiance en ses capacités de prévenir les chutes.

Ces éléments sont particulièrement importants pour réduire la peur de tomber.

ACTIVITÉ 8 : Les recommandations pour les personnes âgées de 65 et plus

L'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (*par exemple la marche ou le vélo*), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

8.1 - Compléter les phrases

Pour vous aider : voici les mots et les chiffres à caser

10, 75, 150, 150, 300

modérée, soutenue, bénéfiques, augmenter, réduite, renforcement musculaire, prévenir les chutes, améliorer l'équilibre.

Afin d'améliorer leur endurance cardio-respiratoire, leur état musculaire et osseux, et de réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive :

- ✓ Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, **au cours de la semaine**, minutes d'activité d'endurance d'intensité, ou au moins minutes d'activité d'endurance d'intensité, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- ✓ L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins minutes
- ✓ Pour pouvoir en retirer des supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre minutes par semaine ou pratiquer minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité **d'intensité modérée et soutenue**
- ✓ Les personnes âgées dont la mobilité est devraient pratiquer une activité physique visant à l' et à les au moins 3 jours par semaine.
- ✓ Des exercices de faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins 2 jours par semaine.

Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent (OMS).

Les messages principaux pour les personnes âgées sont que :

- 1) il n'y a, a priori, pas de contre-indication absolue à pratiquer régulièrement une activité physique pour autant qu'elle soit adaptée ;
- 2) toute occasion de bouger est bonne à saisir.



Santos-Eggimann, 2012

Ainsi, les activités **physiques intégrées à la vie quotidienne** (déplacements à pied ou à vélo, activités ménagères, jardinage...) constituent la base de la pyramide.

Les activités qui sollicitent **l'endurance, la force ou l'équilibre** viennent ensuite compléter ce niveau de base. **Toute activité physique, même de courte durée ou peu intense** (monter 1-2 étages d'escaliers, marcher 10-15 minutes), **est déjà profitable**.

Un **message fondamental** est de valoriser les petits changements dans la vie quotidienne en accumulant les périodes d'activité durant la journée, tout en explicitant de manière pratique et concrète à quoi peuvent correspondre 30 minutes d'activité physique par jour. Des travaux ont montré qu'en fonction du niveau de déconditionnement initial des participants, même une activité de 30 minutes à raison de trois fois par semaine amenait déjà des bénéfices.

ACTIVITÉ 9 : Travail à la maison

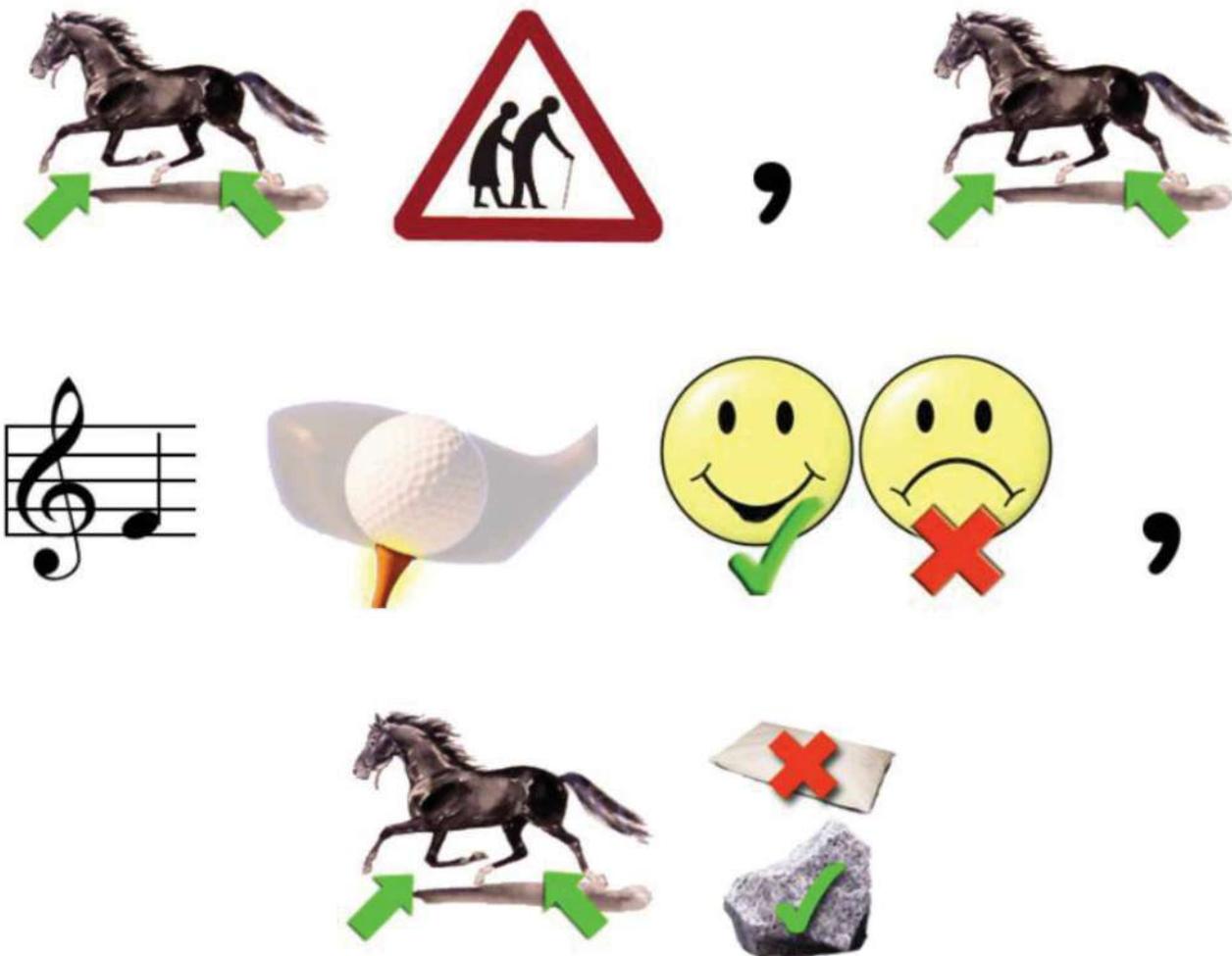
9.1 - Barrières à l'activité physique

Si vous ne respectez pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique :
Inscrire au moins 3 raisons qui font que vous ne les respectez pas :

- 1 -
- 2 -
- 3 -

9.2 - Rébus

Voici, à travers ce rébus, les barrières les plus souvent évoquées par les 65 ans et plus :



Réponse :

.....

.....

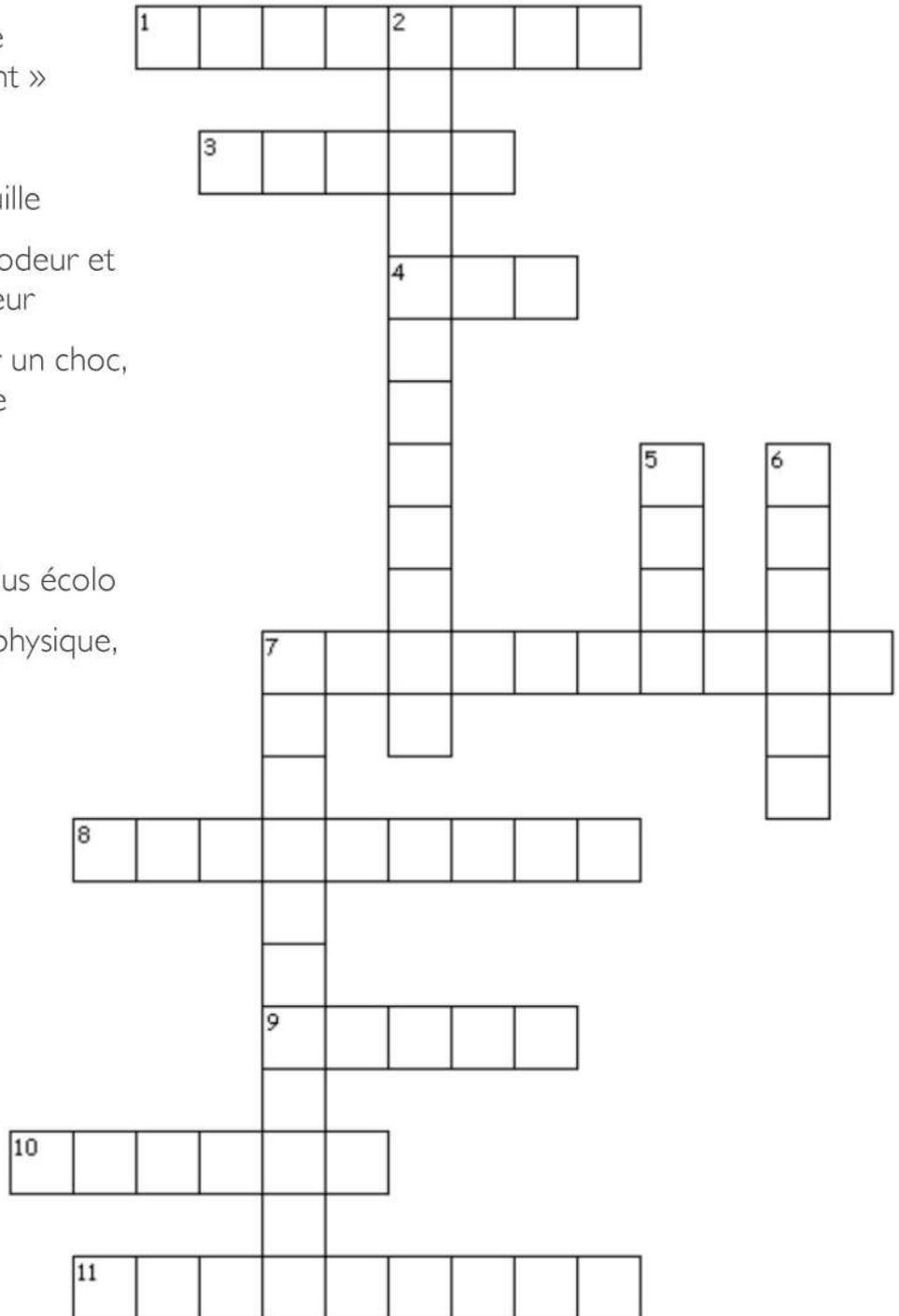
.....

9.3 - Mots croisés sur les barrières à l'activité physique

Remplir les mots croisés ci-joints :

Horizontal :

1. Ensembles d'altérations qui engendre un mauvais fonctionnement de l'organisme
3. On dit que c'est de l'argent. Chronos en est le maitre
4. Temps écoulé depuis qu'une personne est en vie
7. En latin veut dire « se mettre en mouvement »
8. Us
9. Sciences de la grenouille
10. Il n'a soi-disant pas d'odeur et ne ferait pas le bonheur
11. Lésions produites par un choc, un coup ou une arme



Vertical :

2. A pied, à vélo, c'est plus écolo
5. Il peut être financier, physique, liés aux efforts....
6. Fait transpirer
7. Petites pilules

9.4 - Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat !

Nous allons suivre les traces de Melle Atras Pat pour éviter les pièges à la maison !
Troisième piège à éviter...

Cette activité sera à faire à la maison.

Mot 3 :
.....

Indice 1 : Courte, elle permet de s'élever:

Indice 2 : Dessous certains ne veulent passer:

Indice 3 : Dessus on grimpe pour aller haut.

Mot 3 :

Première Lettre du mot :

Mon plan d'action personnel : En forme et en santé !

.....

Le tableau suivant peut être utile pour vous aider à planter vos activités physiques et pour vous motiver à maintenir une vie active. Placez-le bien en vue (*sur votre frigo, par exemple*)

Pour adopter ou maintenir un mode de vie actif, je vais...				
Activité(s)	Journée/ Durée	Lieu	Appréciation de l'activité	Moyens utilisés pour s'encourager
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

NOTES



A series of horizontal dotted lines for taking notes, starting from the arrow icon and extending across the page.



Programme

Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

Cahier 4

Pense-bête

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Séance 4

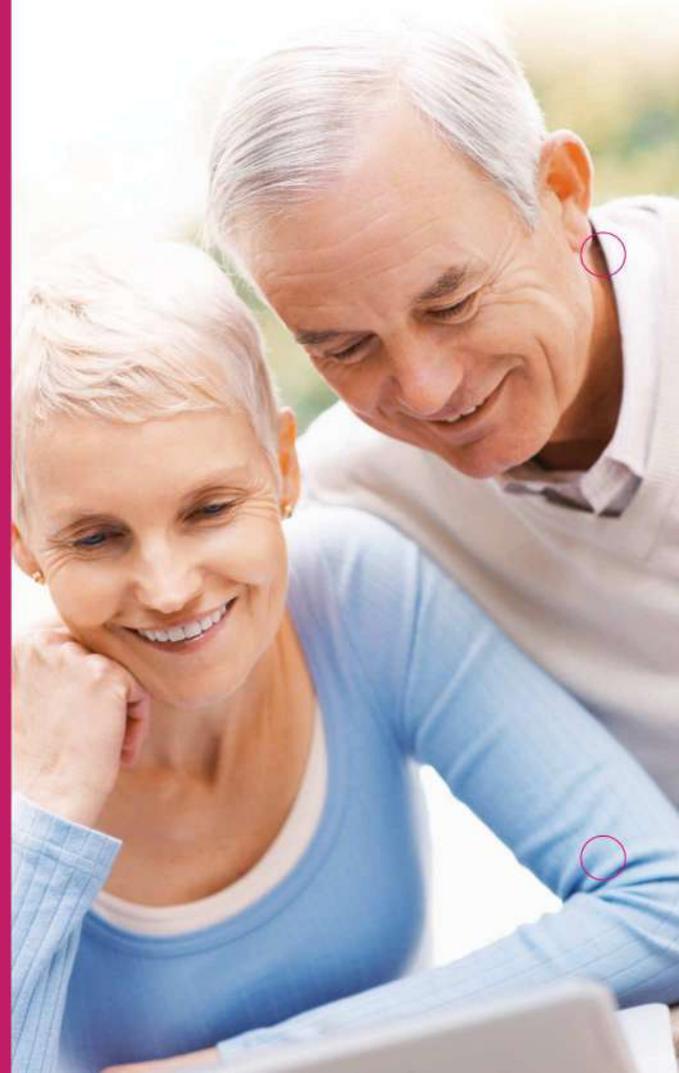
Si j'avais su, je n'aurais pas chu... !

Temps forts de la séance :

- ✓ Identifier ses comportements à risque de chutes : retour sur l'évaluation de la séance 1 : prendre conscience de ses comportements à risque objectif de chute,
- ✓ Identifier les facteurs de protection : connaître les moyens adaptés contribuant à réduire les risques de chutes liés à la condition physique et à la santé,
- ✓ Identifier les barrières à l'activité physique et les moyens de rester ou de (re)devenir actif,
- ✓ S'approprier les conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif, bougeons ensemble... Mais vraiment bien
- ✓ Faire un bilan ensemble et expliquer le travail à faire à la maison.

TABLE DES MATIÈRES

MON CAHIER - Séance 3	3
1 - Activité 1 : Les indices de Pat	3
2 - Activité 2 : Les comportements à risque de chute.....	4
3 - Activité 3 : Facteurs de protection : liée à la condition physique et à la santé	6
3.1 - Questionnaire : Prévenir les chutes : agir sur les causes liées à la condition physique et à la santé (<i>Partie I</i>)	6
4 - Activité 4 : Correction mots fléchés et rebus S3	7
5 - Activité 5 : J'identifie mes obstacles.....	7
6 - Activité 6 : Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif.....	8
7 - Activité 7 : Bougeons ensemble en sécurité.....	9
7.1 - Ramasser un objet	9
7.2 - Ramasser un objet léger au sol	10
7.3 - Se chausser.....	11
7.4 - Changement de position (10 minutes).....	11
8 - Travail à faire à la maison	12
8.1 - Activité 10 : Mon plan d'action personnel : En forme et en santé !	12
8.2 - Les indices de Pat Atras	13
8.3- Une petite révision... Et une grande réflexion !...	15



MON CAHIER 4

ACTIVITÉ 1 : Indices de Pat Atras

La bonne réponse était : **Échelle.**

Pour laver mes vitres, je suis obligée de monter sur quelque chose. Impossible de faire autrement. Quelles précautions dois-je prendre ? (Source : Santé Publique France « Accidents de la vie courante - Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »)

Il arrive souvent que l'on soit obligé de grimper pour atteindre le dessus d'une armoire, d'une étagère ou pour laver ses vitres. **Assurez-vous bien au préalable de la stabilité du tabouret ou de l'escabeau sur lequel vous montez.**

Évitez par exemple les sièges pivotants.

Et sachez qu'il est **préférable d'utiliser des escabeaux d'une hauteur limitée à deux ou trois marches avec un appui pour les mains.**

Dans tous les cas, **attendez la présence d'une autre personne à vos côtés.** Appelez un proche, ou profitez de la venue d'un(e) ami(e) pour effectuer ce type de tâche.



L'astuce de Paule :

“Afin d'avoir à accéder le moins possible à des choses en hauteur, j'ai réorganisé mes placards et rangé tous les objets que j'utilise fréquemment à portée de main.”

ACTIVITÉ 2 : Les comportements à risque de chute

Aller au feuillet 1, ACTIVITÉ 4, page 13

Relisez vos réponses sans les modifier !

Calculez chaque sous score et chaque score.

Indiquez votre score =

Interprétation : Plus le score est élevé (proche de 72), plus vous avez un comportement sécuritaire. Plus le score est faible (proche de 0), plus vous avez un comportement à risque.

Selon cette échelle (entourer la bonne réponse), vous avez un comportement

- ✓ sécuritaire,
- ✓ à risque,
- ✓ intermédiaire.

Cochez les items qu'il faudrait améliorer (colonne 2)
et dites si cela est possible selon vous (colonne 4)

N°	ÉNONCÉS	Cocher les items à améliorer	Est-ce que cela semble possible (Oui/Non)
1	Quand je passe de la position assise à la position debout, je fais une pause pour retrouver mon équilibre.
2	J'ai tendance à me dépêcher pour faire les choses.
3	Je donne des nouvelles à quelqu'un de mon entourage régulièrement
4	Pour atteindre un objet placé en hauteur, je monte sur n'importe quelle chaise ou meuble à ma portée.
5	Je me dépêche pour aller répondre au téléphone, aller à la porte d'entrée si quelqu'un sonne...
6	Je demande de l'aide pour changer une ampoule (si elle est hors de portée)
7	Je demande de l'aide pour atteindre un objet placé très haut.
8	Quand je descends d'une échelle ou d'un escabeau, je fais attention à la dernière marche.

N°	ÉNONCÉS	Cocher les items à améliorer	Est-ce que cela semble possible (Oui/Non)
9	J'utilise une barre d'appui dans la baignoire ou dans les toilettes
10	J'utilise une veilleuse ou j'allume la lumière si je me lève durant la nuit.
11	À la maison, je m'organise pour que l'éclairage soit adéquat.
12	Je nettoie mes lunettes dès qu'elles sont sales.
13	Quand il fait sombre, j'allume la lumière lorsque j'entre dans une pièce ou emprunte un escalier (même si c'est chez moi !)
14	Lorsque j'achète des chaussures, je vérifie les semelles pour voir si elles sont glissantes.
15	Lorsque j'achète des chaussures, je privilégie la couleur, la forme au confort
16	Je porte des vêtements bien ajustés à ma taille. Je m'assure qu'ils ne sont pas trop amples ou trop longs.
17	Lorsque je marche dehors, je fais attention aux dangers potentiels devant moi.
18	J'évite d'aller à l'extérieur les jours venteux ou pluvieux ou s'il y a de la glace.
19	Lorsque je vais dehors, je pense à marcher prudemment.
20	Je traverse la rue aux passages pour piétons, si possible.
21	Je tiens la rampe lorsque je monte les escaliers.
22	J'évite de marcher dans les endroits où il y a beaucoup de gens.
23	Je pose des questions à mon pharmacien, à mon médecin pour connaître les effets secondaires de mes médicaments.
24	Je parle de mes chutes avec mon médecin ou les autres professionnels de la santé

ACTIVITÉ 3 : Facteurs de protection : liée à la condition physique et à la santé

3.1 - Questionnaire : Prévenir les chutes : agir sur les causes liées à la condition physique et à la santé (Partie I).

Complétez le questionnaire suivant en cochant la case qui correspond le plus à votre situation.

Les questions pour lesquelles vous aurez répondu « Non » vous donneront des pistes utiles pour vous aider à prévenir les chutes et à améliorer votre confiance lors de vos activités quotidiennes.

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.

CAPACITÉS MOTRICES	Oui	Non
Est-ce que votre équilibre, votre force et votre flexibilité vous permettent de réaliser toutes vos activités sans difficulté et de façon sécuritaire (ex. : se relever d'un fauteuil, monter les marches des escaliers, se pencher pour ramasser un objet) ?		
Croyez-vous que vous seriez capable de vous relever si vous faisiez une chute?		

- ✓ Il existe plusieurs aides à la marche permettant de compenser la diminution des capacités physiques (ex. : diminution de force ou d'équilibre). Parmi ces aides, on retrouve notamment des cannes et des déambulateurs.
- ✓ Il est important d'utiliser les aides à la marche si cela vous a été recommandé par votre médecin ou un autre professionnel de la santé pour stabiliser votre démarche et éviter les chutes. Il est également important de suivre les recommandations que celui-ci vous a données pour savoir comment ajuster et comment utiliser votre aide à la marche.
- ✓ Certaines personnes peuvent être réticentes à utiliser des aides à la marche pour toutes sortes de raisons.
- ✓ Rappelez-vous qu'une aide à la marche peut permettre à la personne qui en a besoin de bouger et de demeurer active en toute sécurité.
- ✓ Certaines aides à la marche sont munies d'options intéressantes (ex. : siège pour s'asseoir sur certains modèles de déambulateurs, ganse pour les cannes, tablette, panier et sac pour les déambulateurs).
- ✓ Si vous n'utilisez pas d'aide à la marche et que vous croyez que vous pourriez en bénéficier, parlez-en à votre médecin.

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.



CHANGEMENTS DE POSITION	Oui	Non
Prenez-vous votre temps lorsque vous vous levez d'une chaise ou d'un fauteuil ?		
Prenez-vous votre temps lorsque vous sortez du lit ?		

Un changement de position trop rapide peut entraîner une baisse de pression et des étourdissements pouvant mener à une chute.

Prendre son temps est donc de mise lors des changements de position.

Si l'on ressent un malaise, il faut s'asseoir de nouveau, faire une pause, puis se relever lentement. Une fois debout, on doit s'assurer d'être bien stable et en équilibre avant de commencer à faire les premiers pas. Il faut aussi être prudent lorsqu'on passe de la position couchée à la position assise.



ACTIVITÉ 4 : Correction mots fléchés et rébus Séance 3

Dans cette partie, nous allons corriger le travail à faire à la maison pour cette séance (point 9, rébus, mots croisés)

Reprenez votre feuillet n°3 page 12, 13 et 14

ACTIVITÉ 5 : J'identifie mes obstacles



Classez par ordre d'importance vos principales barrières à la pratique physique en vous inspirant du travail précédent (**le travail à faire à la maison**) :

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -
- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -
- 9 -
- 10 -



ACTIVITÉ 6 : Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif

Tableau I - Obstacles à l'activité physique
Quelques arguments possibles (Adapté de réf.24).

Obstacles ressentis	Arguments possibles
Trop vieux	Le but n'est pas de devenir sportif, mais de rester en forme pour profiter de la retraite, des amis, des enfants et petits-enfants, et de garder son indépendance le plus longtemps possible.
Trop fatigué	Même si c'est difficile de s'y mettre, l'activité physique permet de se délasser, de se sentir mieux, de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.
Manque d'intérêt	Varier les activités (<i>par exemple : marcher, faire du vélo, du jardinage, de la gymnastique ou nager</i>). Les activités en plein air et en groupe permettent de rencontrer des gens. C'est aussi l'occasion de demander à des ami(e)s. Inscrivez-vous à des activités (<i>voir proposition dans votre ville</i>). Prétendez une sortie dans un musée pour marcher...
Manque de temps	Il n'y a pas besoin d'y consacrer beaucoup de temps : quelques minutes par jour peuvent déjà faire du bien. Prenez les exercices vue en Séance 2 et prenez l'habitude de les faire après le petit-déjeuner pour se dérouiller et certains mêmes peuvent être faits au saut du lit.
Météo défavorable	Penser à faire des exercices à la maison ou dans un centre sportif (<i>seul ou en s'inscrivant à des cours</i>).
Déplacements difficiles	Essayer de faire plus d'exercices chez soi et autour de chez soi, par exemple en utilisant les escaliers au lieu de l'ascenseur, en marchant dans le quartier ou pour faire ses courses. Organisez-vous avec des ami(e)s, renseignez-vous auprès de la mairie de quartier s'il existe des sorties, cours, activités concernant votre génération.

Tableau I - Obstacles à l'activité physique
Quelques arguments possibles (Adapté de réf.24).

Obstacles ressentis	Arguments possibles
Coût trop important	Certaines organisations pour les personnes âgées proposent des activités peu coûteuses (<i>gymnastique, marche en groupe</i>). Par ailleurs, marcher ou faire de l'exercice chez soi ne coûte rien.
Effort trop important	Commencer sans forcer et penser à s'accorder une petite récompense après l'effort. Être attentif aux progrès (<i>par exemple: moins fatigué, plus de souffle, durée ou intensité de l'activité plus élevées</i>).
Crainte de blessures/ douleurs en raison des comorbidités	Échauffement progressif avant votre séance d'exercice (<i>mouvements de tout le corps, en douceur, puis étirements</i>). Étirez-vous aussi après l'exercice (<i>stretching</i>). Attention à ne pas dépasser ses limites.

Seematter- Bagnoud (2012). Promotion de l'activité physique chez les aînés : enjeux et stratégies spécifiques. *Revue Médicale Suisse*, 8 ; 1453-1457

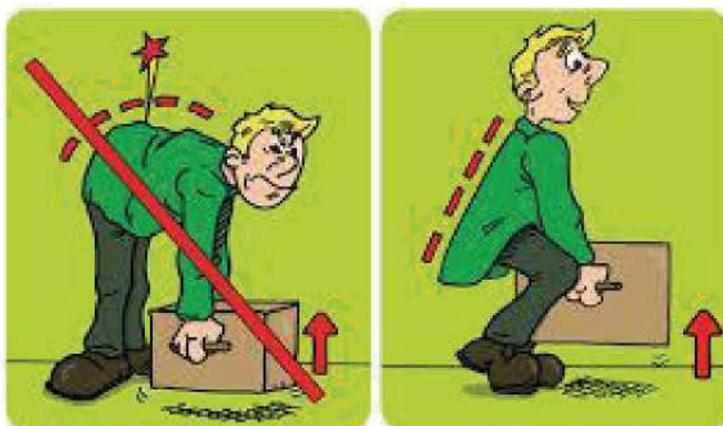
ACTIVITÉ 7 : Bougeons ensemble en sécurité

Vous pouvez consulter les sites référencés ci-dessous pour aller plus loin :

<http://bernard.lefort.pagesperso-orange.fr/securite/illustrationsecurite.htm>

<https://imm.fr/fiche-info-patient/conseils-aux-operes-du-dos/>

7.1 - Ramasser un objet



ÉTAPE 2

Je corrige ma posture

BON, PAS BON

6 GESTES DU QUOTIDIEN PASSÉS AU CRIBLE

Dis-moi comment tu te tiens, je te dirai quel dos tu as.

Se lever de son lit le matin, faire les courses, soulever un carton, travailler sur l'ordinateur, passer l'aspirateur, porter un enfant, conduire et même se laver les dents ou regarder la télévision : le mal de dos est souvent la conséquence de mauvaises postures dans la vie de tous les jours.

Adopter les bons gestes, au bureau et à la maison, suffit pourtant à éviter toute douleur ou pathologie dorsale.

1

Se lever du lit



PAS BON

Se redresser brutalement du lit ou un frottement de la tête au-dessus de l'épaule.

BON

- 1 Se rapprocher du bord du lit.
- 2 Se retourner sur le côté en position « chien de hotte ».
- 3 et 4 Utiliser ses bras pour se redresser, pousser les pieds au sol.

2

Se pencher au-dessus du lavabo



PAS BON

Né pas se pencher avec les jambes et genoux tendus et le dos courbé.

BON

- 1 Avoir des appuis solides au sol.
- 2 Se mettre en fente avant.
- 3 Prendre un appui avec une main.
- 4 Garder le dos droit.
- 5 Garder suffisamment des signaux : jambes, cuisses, dos.

3

Se pencher au sol



PAS BON

Se courber sans fléchir les genoux et rester penché en avant, sans le durcir de l'activité.

BON

- 1 Mettre un genou plus à l'avant.
- 2 Fléchir l'autre jambe devant.
- 3 Garder le dos droit.

BON

- 1 Fléchir une jambe.
- 2 S'équilibrer avec l'autre jambe tendue en arrière dans le prolongement du dos.
- 3 Maintenir le dos plat.

4

Soulever un poids



PAS BON

Se pencher sans fléchir les genoux et tenir l'objet éloigné du corps. Faire les mouvements de rotation du bassin. Ne pas tenir la charge à bout de bras et ne surtout pas croiser les reins avec le dos rond la position exercée sur les disques vertébraux est multipliée par 3 !

BON

- 1 Écartier les pieds de la largeur des hanches.
- 2 Fléchir les genoux.
- 3 Maintenir le dos droit.
- 4 Garder la charge près du corps.

5

Travailler au bureau



PAS BON

Un dos passif est un dos mal positionné qui ne respecte pas les courbes naturelles de la colonne vertébrale.

BON

- 1 Avoir un dos actif*
- 2 Être assis sur le bord inférieur de la chaise.
- 3 Garder le dos droit, tête au-dessus du dos.
- 4 Maintenir les épaules.

* La flexion de chaise et une tête qui pour se relever se penche en avant. La barre postérieure de la chaise est donc celle qui offre le plus grande stabilité de contact avec son assise et le dossier.

6

Conduire



PAS BON

Monter directement dans le véhicule en courbant le dos. Tenir le volant les bras tendus. L'immobilité et les vibrations sont des contraintes supplémentaires pour le dos pendant les longs trajets. La manœuvre de démarrage avec le frein à main est un geste contraignant pour l'articulation de la hanche.

BON

- 1 Une fois assis, dans le véhicule, le bas du dos doit être parfaitement calé.
- 2 Régler le siège pas trop en arrière et relativement haut, avec le dossier légèrement incliné.
- 3 Maintenir la tête droite.
- 4 Realiser les épaules.
- 5 Plier les genoux à 120°.
- 6 Plier les coudes à 120°.

7.2 - Ramasser un objet léger au sol

<p>NON : dos rond, jambes tendues</p>	<p>OUI</p>	<p>OUI</p>	<p>OUI pour des objets très légers : en maintenant la jambe tendue en balancier</p>

7.3 - Se chausser



7.4 - Changement de position (10 minutes)

7.4.1 - De la position couchée à la position assise



7.4.2 - De la position assise à la position debout

Amener les pieds sous le siège (ou sur les côtés)
Incliner le tronc vers l'avant en gardant le dos bien droit (léger creux dans les reins)
Quand les épaules sont au-dessus des pieds, se relever par l'action des jambes (avec léger appui des mains sur les cuisses si vous êtes en crise douloureuse).



Travail à faire à la maison pour la séance prochaine

8.1 - Activité 10 : Mon plan d'action personnel : En forme et en santé !

✓ Pour adopter ou maintenir un mode de vie actif, je vais :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Qu'est ce qui pourrait vous amener à imaginer d'augmenter votre activité ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Quels seraient, à votre avis, 3 avantages à augmenter votre activité physique habituelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ Sur une échelle de 0 à 10, à quel point pensez-vous que ce changement pourrait être important pour vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ Si vous décidez d'augmenter votre activité physique, comment pourriez-vous vous y prendre pour réussir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8.2 - Les indices de Pat Atras

Nous allons suivre les traces de Melle Atras Pat pour éviter les pièges à la maison !

Mot 4 : Mon indice est une catégorie qui comprend plusieurs accessoires :

Accessoire 1

Sous-Indice 1 :

Arsène Lupin, John Steed avaient cet accessoire en commun

Sous-Indice 2 :

Elle sert à la pêche aussi, mais du coup n'est pas utile pour la prévention des chutes dans ce contexte.

Sous-Indice 3 :

Un de ces homonymes est une célèbre ville du sud de la France

Sous-Indice 4 :

Le canard en a une, mais c'est un homophone.

Sous Indice :

Accessoire 2

Sous-Indice 1 : Les fusées en usent

Sous-Indice 2 :

Elles accompagnent nombre d'escaliers

Sous-Indice 3 :

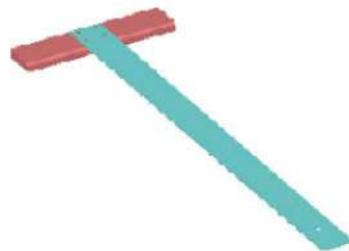
Certains sont sous ses feux.

Sous-Indice 4 :

Je suis l'homonyme de Parme

Sous Indice :

Voilà la grande catégorie à trouver dont les accessoires 1 et 2 font parties



Mot 4 :

Première Lettre du premier mot :

8.3 - Une petite révision... Et une grande réflexion !

- Voilà les différents facteurs de risque de chute, pour chaque proposition, dites s'il est possible d'agir dessus ou non... par agir dessus, nous entendons : modifier des habitudes de vie, faire des aménagements....

Facteurs de risque liés à la personne

Catégories	Facteurs	Je peux agir dessus ? (oui, non)
Caractéristiques personnelles	Âge avancé	
	Sexe (être une femme)	
	Avoir fait une ou plusieurs chutes	
	Peur de tomber	
Etat de santé et condition physique	Diminution de la force, de l'équilibre et de la flexibilité	
	Diminution de la vision et de l'audition	
	Maladies aiguës et chroniques (ex. : arthrite, maladie de Parkinson, séquelles d'accident vasculaire cérébral ; Ostéoporose, Hypotension orthostatique (chute de la pression artérielle)).	
	Dépendance dans les activités quotidiennes	
	Douleur	
	Fuites urinaires	
	Troubles cognitifs et psychologiques	
	Consommation de 4 médicaments ou plus	
Consommation de certains types de médicaments (ex. : somnifères) et les médicaments pour les maladies cardiovasculaires (ex. : anticoagulants)		
Anxiété et faible bien-être psychologique		

Comportements et mode de vie

Catégories	Facteurs	Je peux agir dessus ? (oui, non)
Comportements non sécuritaires	Mauvaise gestion de sa médication (<i>ne pas prendre la médication telle qu'indiquée par son médecin</i>)	
	Grimper sur une chaise pour atteindre un objet	
	Marcher sans regarder devant soi (<i>bras chargés de paquets</i>)	
	Se hâter pour répondre au téléphone ou à la porte	
	Ne pas utiliser les aides à la mobilité recommandées par son professionnel de la santé	
	Port de chaussures ou de vêtements inappropriés	
Mode de vie	Inactivité physique	
	Alimentation non adaptée aux besoins nutritionnels	
	Consommation excessive d'alcool	
	Isolement social	

Facteurs de risque liés à l'environnement

Catégories	Facteurs	Je peux agir dessus ? (oui, non)
Au domicile	Environnement peu familier	
	Aménagement inadéquat ou entretien inapproprié des lieux	
	Sol inégal ou glissant (ex. : <i>plancher mouillé</i>)	
	Obstacles dans les aires de déplacements (ex. : <i>tapis, objets au sol, etc.</i>)	
	Éclairage insuffisant	
	Absence d'appuis sécuritaires (ex. : <i>mains courantes dans les escaliers, barres d'appui dans la salle de bain</i>)	
	Vivre seul / être veuf ou veuve / être célibataire	
A l'extérieur	Surfaces inégales et obstacles (ex. : <i>trottoir accidenté</i>)	
	Mauvaises conditions climatiques (ex. : <i>neige, glace</i>)	
	Mauvais entretien des lieux (ex. : <i>déneigement, trottoirs mal entretenus</i>)	
	Intersections dangereuses et/ou peu familier	
	Absence d'appuis sécuritaires (ex. : <i>mains courantes dans les escaliers extérieurs</i>)	
	Mauvais éclairage	

NOTES



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.



NOTES



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

NOTES



A series of horizontal dotted lines for taking notes, starting from the arrow icon and extending across the page.



Cahier 4



Programme

Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

Cahier 5

Pense-bête



GRUPE **vyv**

Séance 5

Si j'avais su, je n'aurais pas chu...
Oui, mais là j'ai chu...

Temps forts de la séance :

- ✓ Identifier les facteurs de protection : connaître les moyens adaptés contribuant à réduire les risques de chutes liés à la condition physique et à la santé (*partie II*),
- ✓ Réviser les facteurs de risque (*vus en Séance 2*),
- ✓ Découvrir ce qu'est un environnement sécuritaire et évaluer son propre environnement,
- ✓ Découvrir quoi faire en cas de chutes (témoin ou victime) : théorie et pratique,
- ✓ Faire un bilan de la séance et expliquer le travail à faire à la maison.

TABLE DES MATIÈRES

MON CAHIER - Séance 5	3
1 - Activité 1 : Indices de Pat Atras	3
2 - Activité 2 : Facteurs de protection, liés à la condition physique et à la santé (Partie II)	4
2.1 - Questionnaire : Prévenir les chutes : agir sur les causes liées à la condition physique et à la santé	4
3 - Activité 3 : Vous en êtes où alors?	8
4 - Activité 4 : Faisons le point avec Pat (1)	9
5 - Activité 5 : Faisons le point avec Pat (2)	10
6 - Activité 6 : Évaluer son environnement : êtes-vous STABLE ?	11
7 - Activité 7 : Que faire en cas de chute	15
8 - Activité 8 : quoi faire en cas de chute	17
9 - Travail à faire à la maison	20



MON CAHIER 5

ACTIVITÉ 1 : Indices de Pat Atras

Mot 4 : Mon indice est une catégorie qui comprend plusieurs accessoires :

Accessoire 1 :

Sous-Indice :

Sous-Indice :

Mot :

Première Lettre du mot :

Lorsque je me déplace d'une pièce à l'autre, je sens parfois que je fatigue. Que faire ? (Source : Santé Publique France « Accidents de la vie courante – Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »)



L'astuce d'André :
"J'ai fait installer plusieurs téléphones dans ma maison afin qu'il me soit plus facile d'appeler du secours en cas de problème."

Conseil : vous pouvez vous munir d'un système de téléassistance qui, en cas de problème, vous permet d'appeler du secours 24 heures sur 24. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Pour vous aider dans vos déplacements, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison, **n'hésitez pas à utiliser une canne.** Elle vous permettra de moins vous fatiguer mais aussi de garder ou de retrouver l'équilibre.

Dans la maison, **utilisez les rampes d'escalier. Faites-en installer au besoin, même pour quelques marches.** Vous pouvez également **faire poser des barres d'appui** dans différents endroits de votre logement. Elles vous permettront de maintenir votre équilibre et, en cas de chute, vous aideront à vous relever.

ACTIVITÉ 2 : Facteurs de protection liés à la condition physiques et à la santé (Partie II)

2.1 - Questionnaire : Prévenir les chutes : agir sur les causes liées à la condition physique et à la santé

Complétez le questionnaire suivant en cochant la case qui correspond le plus à votre situation.

Les questions pour lesquelles vous aurez répondu « NON » vous donneront des pistes utiles pour vous aider à prévenir les chutes et à améliorer votre confiance lors de vos activités quotidiennes.

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.

VISION ET AUDITION	Oui	Non
Portez-vous toujours vos lunettes lorsque vous en avez besoin ?		
Avez-vous passé un examen de la vue au cours des 2 dernières années ?		
Entendez-vous bien la personne qui vous parle s'il y a d'autres bruits autour de vous (ex. : au restaurant) ?		
Avez-vous déjà passé un examen auditif ?		
Si vous avez un ou des appareils auditifs, les portez-vous toujours ?		

Si vous avez répondu NON à certaines questions, il se peut qu'il y ait des ajustements à faire pour vous sécuriser:

Voici quelques conseils

- ✓ De bons abat-jours et des lunettes de soleil de qualité permettent de réduire l'éblouissement, qui est également une cause de chute.
- ✓ Les personnes qui ont besoin de lunettes devraient aussi s'assurer régulièrement d'avoir des lunettes bien ajustées à leur vue et bien nettoyées.
- ✓ Lors de l'acquisition de nouvelles lunettes, une période d'adaptation est souvent nécessaire pour éviter les risques de chutes (*pour les verres progressifs notamment*). Il faut alors être plus vigilant, mais aussi persévérant... (*garder les lunettes longtemps, ne pas se décourager !*).
- ✓ Enfin, qu'on porte ou non des lunettes, il est recommandé d'être vigilant lors de ses déplacements lorsque l'on est dans un lieu inconnu ou peu familier pour pouvoir repérer et réagir à temps face aux obstacles et aux variations du sol.
- ✓ En ce qui concerne l'audition, la difficulté à bien entendre une conversation en présence d'autres bruits ambiants est souvent un premier signe de la diminution de l'audition.



- ✓ Les personnes qui soupçonnent avoir des difficultés d'audition devraient en discuter avec leur médecin et être référées à un ORL ou un audioprothésiste pour faire un audiogramme.
- ✓ Dans les cas plus sévères, le port d'appareils auditifs est recommandé. Ces appareils permettent de compenser les pertes auditives. Dans tous les cas, le coût de ces appareils est partiellement remboursé par la sécurité sociale et votre mutuelle.

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.

FUITES URINAIRES	Oui	Non
Prenez-vous votre temps pour aller aux toilettes lorsque vous ressentez le besoin d'uriner ?		
Si vous avez des fuites urinaires, en avez-vous discuté avec votre médecin ?		



Ce problème est présent chez 55% des femmes et 15% des hommes âgés de 60 ans et plus. Voici quelques conseils :

- ✓ Limiter votre consommation de caféine (café, thé, cola) et les remplacer par du lait, du jus ou des tisanes sans caféine ;
- ✓ Consommer suffisamment de fibres ;
- ✓ Cesser de fumer ;
- ✓ Maintenir un poids santé ;
- ✓ Marcher 20 min par jour ;
- ✓ Adopter de saines habitudes de vie pour favoriser un meilleur sommeil ;
- ✓ Désencombrer le passage menant à la salle de bain et porter des vêtements faciles à détacher peuvent vous faciliter la tâche lors d'une envie pressante.
- ✓ Compenser les fuites urinaires en utilisant une serviette absorbante ou un autre type de protection. Ceci amène un sentiment de sécurité pour la personne et évite une certaine inquiétude lorsqu'une envie pressante se fait sentir.

Il existe, entre autres, **des exercices pour renforcer les muscles du plancher** pelvien.



Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.

CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS	Oui	Non
La liste de vos médicaments actuels a-t-elle été révisée par votre médecin ou votre pharmacien ?		
Connaissez-vous bien les raisons pour lesquelles vous prenez chacun de vos médicaments et leurs effets secondaires possibles ?		
Consommez-vous des médicaments en vente libre (<i>sur les tablettes</i>) ou des produits de santé naturels ? Si oui, en avez-vous discuté avec votre médecin ou votre pharmacien ?		

Voici quelques conseils en ce qui concerne la consommation de médicaments :

- ✓ Si l'état de santé requiert la prise de médicaments, il est important de bien tenir à jour la liste de ceux-ci et de connaître les raisons pour lesquelles vous les utilisez. Il importe aussi de respecter la posologie indiquée pour chacun de vos médicaments et de connaître leurs effets secondaires et leurs interactions possibles avec certains autres médicaments.
- ✓ Certains types de médicaments (*ex. : tranquillisants, somnifères et certains médicaments pour traiter les maladies cardiovasculaires*) peuvent causer de la somnolence, des vertiges, une altération de la vue, une baisse de pression artérielle et d'autres effets secondaires qui peuvent augmenter le risque de tomber. Si vous consommez des médicaments qui ont ce type d'effets, vous devez être plus vigilant lors de vos déplacements.
- ✓ De plus, la consommation de certains aliments (*ex. : pamplemousse ou jus de pamplemousse*) en même temps que la prise de certains médicaments peut aussi être contre-indiquée. En principe, le pharmacien accole une étiquette sur le contenant du médicament pour vous en informer. Si c'est le cas, il est important de suivre cette directive avec attention.
- ✓ Il est aussi important de se renseigner auprès de son médecin ou de son pharmacien avant de consommer des produits de santé naturels ou des médicaments en vente libre, car ceux-ci peuvent aussi entraîner des effets secondaires et produire des interactions indésirables avec certains de vos médicaments.
- ✓ Les échanges avec votre médecin ou votre pharmacien sur toutes ces questions liées à vos médicaments sont donc très importants.

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.

CONSOMMATION D'ALCOOL	Oui	Non
Consommez-vous de l'alcool avec modération ?		

Voici quelques conseils pour restreindre sa consommation d'alcool et limiter les effets de celle-ci :

- ✓ Se fixer des limites et les respecter ;
- ✓ Prendre des plus petits verres et boire lentement ;
- ✓ Consommer de la nourriture avant et pendant la consommation d'alcool ;
- ✓ Boire de l'eau. Et rappelez-vous, lorsque vous avez soif, votre corps réclame de l'eau. L'alcool, les boissons sucrées ou édulcorées, étanchent mal la soif et ne sont à garder que pour le plaisir !

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.

ALIMENTATION	Oui	Non
Mangez-vous de façon équilibrée ?		

Mentionnez aux participants qu'il est important d'avoir une alimentation équilibrée.

- ✓ Les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS), à savoir :
 - Manger quotidiennement au moins 5 portions de fruits et légumes, trois produits laitiers, des féculents à chaque repas et selon l'appétit, une à deux portions de viande, poisson ou œuf
 - Limiter les matières grasses, les produits sucrés et le sel
 - Boire de l'eau à volonté
 - Faire de l'Activité Physique au moins 30 minutes, 5 jours par semaine ou plus
- ✓ Préciser qu'une alimentation saine est non seulement nécessaire pour rester en santé, mais elle peut également contribuer à prévenir les blessures liées aux chutes.
- ✓ En suivant les recommandations présentées au cours de l'activité, on peut arriver à maintenir notre masse musculaire : celle-ci agit comme un coussin de protection lors d'une chute et réduit ainsi les conséquences. Des muscles en santé ont un rôle important à jouer dans le maintien de l'équilibre.
- ✓ Avoir des os plus solides permet de diminuer le risque de fractures à la suite d'une chute.
- ✓ Pour prévenir les chutes, il est important aussi de manger des portions suffisantes pour apporter à notre corps la quantité d'énergie dont il a besoin. De plus, une consommation importante d'alcool constitue un

fiche/03

MA JOURNÉE IDÉALE EN QUELQUES CHIFFRES.



A consommer avec modération :

- Alcool : pas plus de 2 verres par jour de vin pour les femmes et 3 pour les hommes
- Matières grasses ajoutées : 2 cuillères à soupe d'huile et 10 à 20 g de beurre par jour
- Sel : 6 g par jour
- Sucres et produits sucrés : 40 à 50 g/jour, soit l'équivalent de 8 à 10 morceaux de sucre (cachés ou visibles).

Schéma : Guide nutrition Séniors (MGEN)

ACTIVITÉ 3 : Vous en êtes où alors ? A faire à la maison

Cocher dans le tableau ci-dessous les points qu'il faudrait, un peu, modérément ou beaucoup modifier pour adopter un comportement sécurisé...

Est-ce que cela vous semble possible ?

Si la réponse est négative, vous devriez peut-être en parler autour de vous, à votre médecin, vous référer aux conseils donnés par votre animateur, aux brochures fournies lors des différentes séances, ou aller sur le site MMMieux.

CAPACITÉS MOTRICES	A modifier...
Est-ce que votre équilibre, votre force et votre flexibilité vous permettent de réaliser toutes vos activités sans difficulté et de façon sécuritaire (ex. : se relever d'un fauteuil, monter les marches des escaliers, se pencher pour ramasser un objet) ?	
Croyez-vous que vous seriez capable de vous relever si vous faisiez une chute ?	

CHANGEMENTS DE POSITION	A modifier...
Prenez-vous votre temps lorsque vous vous levez d'une chaise ou d'un fauteuil ?	
Prenez-vous votre temps lorsque vous sortez du lit ?	

VISION ET AUDITION	A modifier...
3. Portez-vous toujours vos lunettes lorsque vous en avez besoin ?	
4. Avez-vous passé un examen de la vue au cours des 2 dernières années ?	
5. Entendez-vous bien la personne qui vous parle s'il y a d'autres bruits autour de vous (ex. : au restaurant) ?	
6. Avez-vous déjà passé un examen auditif ?	
7. Si vous avez un ou des appareils auditifs, les portez-vous toujours ?	

FUITES URINAIRES	A modifier...
10. Prenez-vous votre temps pour aller aux toilettes lorsque vous ressentez le besoin d'uriner ?	
11. Si vous avez des fuites urinaires, en avez-vous discuté avec votre médecin ?	

CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS

A modifier...

I2. La liste de vos médicaments actuels a-t-elle été révisée par votre médecin ou votre pharmacien ?

I3. Connaissez-vous bien les raisons pour lesquelles vous prenez chacun de vos médicaments et leurs effets secondaires possibles ?

I4. Consommez-vous des médicaments en vente libre (*sur les tablettes*) ou des produits de santé naturels ? Si oui, en avez-vous discuté avec votre médecin ou votre pharmacien ?

CONSOMMATION D'ALCOOL

A modifier...

I5. Consommez-vous de l'alcool avec modération ?

ALIMENTATION

A modifier...

Mangez-vous de façon équilibrée ?

ACTIVITÉ 4 : Faisons le point avec Pat (1)

Mot à deviner :

Indice 1 : Cela fonctionne avec ou sans fil

Indice 2 : On se demande bien comment on faisait avant sans...

Indice 3 : Mon premier est une boisson
Mon deuxième n'est pas beau
Mon troisième n'est pas juste
Mon quatrième est une négation

ACTIVITÉ 5 : Faisons le point avec Pat (2)

Voici listés les indices de Pat Atras, et résumées les fiches...

SOL et les surfaces
doivent être
sûres (S2)

- ✓ Dégagés de tout objet
- ✓ Non glissants (*tapis, parquet*)
- ✓ Les marches des escaliers doivent être visibles et dégagées, sans creux, sans aspérité.

Lumière (S3)

- Présente :
- ✓ En nombre suffisant
 - ✓ En intensité suffisante
 - ✓ Dans des endroits judicieux

Téléphone (S5)

- ✓ Facile d'accès
- ✓ Numéros d'urgence enregistrés
- ✓ Numéros des personnes à prévenir faciles d'accès

**Aide à la
mobilité** (S3)

- ✓ Rampes,
- ✓ Appuis, cannes, déambulateurs...
- ✓ Accoudoirs sur les chaises

Bouger en toute
sécurité (S3)

- ✓ Placer les objets courants à une hauteur accessible
- ✓ Attentions aux escabeaux, échelles... (S3)
- ✓ Penser au tapis antidérapant (S2)
- ✓ Éviter les meubles bas...

**Environnement
extérieur**

- ✓ Éclairages extérieurs
- ✓ Allées dans le jardin dégagées, pas de tuyau qui traîne
- ✓ Éclairage automatique à l'extérieur
- ✓ Feuilles ramassées...

ACTIVITÉ 6 : Évaluer son environnement : êtes-vous STABLE ?



Conseils généraux :

- ✓ Après avoir détecté les risques présents dans votre domicile et à l'extérieur de votre domicile, il importe de s'assurer que les problèmes notés soient corrigés pour votre sécurité. N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin.
- ✓ Signaler les risques notés à l'extérieur de votre domicile aux personnes responsables (ex. : municipalité, propriétaire ou gestionnaire du lieu de résidence).
- ✓ Exemples de risques dans l'environnement : portes automatiques ne laissant pas suffisamment de temps pour entrer et sortir, ascenseur ne s'arrêtant pas au niveau du plancher, éclairage insuffisant dans un escalier, absence de mains courantes, temps de traverse insuffisant aux feux de circulation, crevasse dans le trottoir, trou dans la chaussée...

A faire à la maison pour S6

S : Sol et surfaces sans danger	Oui	Non
Les planchers, les marches d'escaliers et les autres aires de circulation sont secs et non glissants (ex. : planchers non-cirés).		
S'il y a des tapis , ils sont antidérapants ou fixés au plancher. Il n'y a pas de plis ou de coins relevés. Les marches, les planchers et le sol sont en bon état : sans surface inégale et sans crevasse.		
Les marches de l'escalier sont facilement visibles du début à la fin. Il est possible d'ajouter des repères de couleur contrastante à cet effet.		
Les seuils de porte sont plats entre les différentes pièces. Sinon, ils sont identifiés de manière visible.		
Les fils électriques sont fixés le long des murs (par exemple, avec des agrafes conçues à cet effet).		
Les lampes et appareils ménagers sont placés de façon à ne pas avoir besoin d'ajouter de rallonges électriques .		
Un tapis antidérapant est placé près des éviers et près du bain pour absorber les dégâts d'eau . Prenez soin de les faire sécher lorsqu'ils sont mouillés.		

T : Téléphone accessible	Oui	Non
Un téléphone est accessible dans toutes les pièces du domicile ou j'utilise un téléphone sans fil et je le garde toujours à portée de main et chargé.		
En cas de problème, je dois retrouver le numéro à appeler d'urgence rapidement. Je peux le nommer AAA-et le nom de la personne. Il sera ainsi en tête de liste, ou je le mets dans mes favoris ou je le note en « En cas d'urgence » dans mon répertoire.		
Les numéros de téléphone pour demander de l'aide en cas d'urgence sont facilement accessibles.		

NB: Il existe également des systèmes de détection portatifs des chutes pour les personnes qui vivent seules et qui sont particulièrement à risque de chutes. Il s'agit de boutons d'alertes ayant la forme d'un pendentif, d'un bracelet ou d'un appareil porté à la taille et que la personne active elle même en cas de besoin. Une vaste gamme de systèmes de détection de chute est disponible. Pour en bénéficier, vous pouvez contacter votre point d'information local (Centre local d'information et de coordination des personnes âgées ou CLIC) ou votre mairie qui vous communiqueront les coordonnées des organismes qui proposent ce service près de chez vous. Ils vous informeront également sur les aides dont vous pouvez bénéficier.

A : Aide à la mobilité	Oui	Non
Des rampes sont installées tout au long de l'escalier, incluant les paliers. Assurez-vous qu'elles soient solides et bien fixées au mur.		
Une barre d'appui est disponible pour entrer et sortir du bain. Une deuxième barre d'appui est fixée au mur (côté savonnier). Les barres d'appui ne doivent pas être fixées seulement dans le plâtre ou la céramique		
Des accoudoirs des chaises (ou aux toilettes) facilitent les changements de position		
Si j'ai besoin d'une canne ou d'une aide à la mobilité, elle est facilement accessible.		
Je n'hésite pas à utiliser des aides à la mobilité quand je vais à l'extérieur et elles sont adaptées à l'environnement		

B : Bouger en toute sécurité

Oui

Non

Dans la maison

Les aires de circulation sont dégagées de tout obstacle (*vêtements, fils électriques...*)

Il n'y a pas de meubles très bas au milieu des pièces

Je peux accéder aux objets usuels sans me pencher, m'étirer ou grimper. Les objets usuels sont placés à une hauteur qui se situe entre votre tête et vos hanches (*Echelle/ escabeau*).

Les surfaces où je m'assieds

Sont fermes (*lit, fauteuil, etc.*). Il est ainsi plus facile de s'en relever.

Sont suffisamment hautes pour que je puisse me relever sans peine. La hauteur du siège des toilettes, du fauteuil, du lit et des chaises me permet de me relever sans difficulté. Lorsque je suis assis(e), mes pieds touchent le sol et mon bassin est légèrement plus élevé que mes genoux.

Si vous avez de la difficulté à vous relever de la position assise :

Des blocs élévateurs peuvent être placés sous les pieds de certains meubles afin de relever la hauteur de l'assise

Un siège de toilette surélevé peut être déposé sur les toilettes afin d'augmenter la hauteur du siège

J'utilise des chaises et des tables très stables. Donc, j'évite :

Les tables et les chaises à trois pieds

Les chaises à roulettes

Les roulettes sous les pieds de lit

Une pince à long manche est utilisée dans certains cas (*ex. : maux de dos*) pour ramasser certains objets sur le sol (*chaussettes, petits objets tombés par terre*) sans avoir à se pencher.

Salle de bains :

Si besoin une aide technique est utilisée pour les soins d'hygiène au bain (*banc ou planche de bain*).

Avec le vieillissement, la force et l'équilibre peuvent diminuer. L'utilisation d'un banc ou d'une planche de bain peut rendre les soins d'hygiène plus sécuritaires.

Des tapis antidérapants sont présents à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire lors des soins d'hygiène.

Ces tapis peuvent vous éviter de glisser sur le plancher mouillé de la salle de bain. Attention, il faut s'assurer de les faire sécher adéquatement !

Une éponge à long manche peut être utile pour m'aider à me laver le dos ou les pieds

L : Lumière adéquate	Oui	Non
L'ensemble des pièces du domicile, y compris l'escalier, ont un éclairage suffisant pour vous déplacer de façon sécuritaire. Si ce n'est pas le cas, ajustez l'éclairage dans l'escalier.		
Un interrupteur de lumière est présent en haut et en bas de l'escalier.		
Une veilleuse éclaire le corridor vers les toilettes et les autres aires de circulation utilisées la nuit.		
Une lampe de chevet est placée près du lit sur une table de chevet sur laquelle vous pouvez aussi déposer vos lunettes et ranger une lampe de poche en cas de panne électrique. Il existe des lampes de chevet à 2-3 intensités qui s'allument au simple contact des doigts		

E : Environnement extérieur sans risque	Oui	Non
L'accès à ma résidence est sécuritaire (<i>escalier avec mains courantes, rampe d'accès, etc.</i>)		
Les marches d'escaliers et les aires de circulation sont déneigées ou sans feuilles l'automne		
Dans mon jardin, les tuyaux ne traînent pas		
Si possible, je bouche ou signale les trous dans mon jardin		
Un éclairage est présent le soir et la nuit dans les aires de circulation (<i>possibilité d'éclairage automatique</i>)		
Les allées, les trottoirs, les sentiers et les rues sont bien entretenus (<i>déneigement, feuilles ramassées, aires de circulation dégagées, etc.</i>)		
Considérer les autres accès possibles, si l'entrée principale pose un défi pour vous (<i>ex. : garage, porte arrière</i>)		
Le temps pour traverser les rues aux feux circulation est suffisant.		
Des bancs ou des endroits pour s'asseoir sont disponibles pour se reposer, au besoin		

ACTIVITÉ 7 : quoi faire en cas de chute

Mettez les images dans le bon ordre, en numérotant les images.

Cas I : Si c'est vous qui chute

Que faire en cas de *chute*... si vous **POUVEZ** vous relever

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

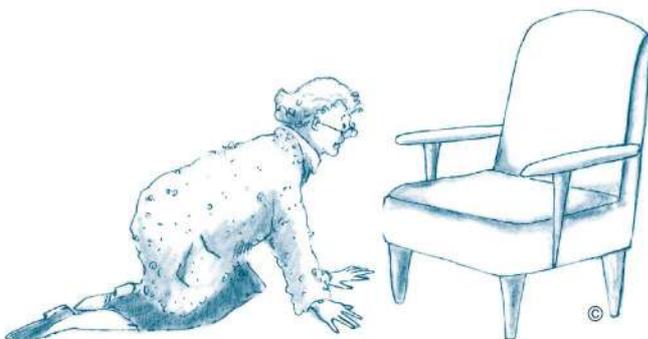
En toute prudence,
tournez-vous et
assoiez-vous.



Mettez-vous debout.



Placez la jambe la plus
forte en avant en tenant
le fauteuil.



Approchez-vous d'un fauteuil ou
d'un autre objet solide en vous
glissant et mettez-vous à genoux
avec les deux mains sur le fauteuil.



Couchez-vous sur le côté; pliez
la jambe qui est sur le dessus
et remontez-vous sur les coudes
ou sur les mains.

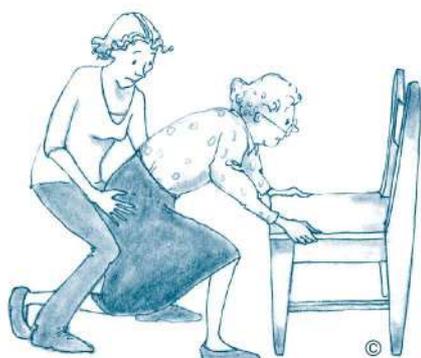
Mettez les images dans le bon ordre, en numérotant les images.

Cas 2 : vous êtes témoin d'une chute

Que faire en cas de *chute*... si vous en êtes **TÉMOIN**

Si vous êtes témoin d'une chute, évitez de relever immédiatement la personne. Vérifiez d'abord son état, si elle est consciente ou inconsciente, et si elle présente des blessures. Rassurez -la.

Si la personne ne peut pas se relever, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en mesure de le faire. Aidez -la à trouver une position confortable et gardez -la au chaud à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.



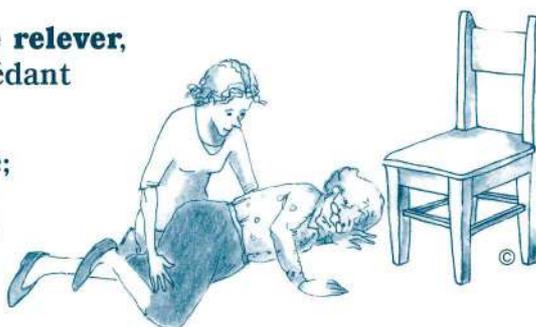
Une fois à genoux, les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en guidant sa jambe.



En vous plaçant derrière elle et en faisant une prise solide au bassin, aidez-la à se mettre à genoux, les mains sur la chaise.

Si la personne est en mesure de se relever, suivez les étapes ci-dessous en procédant doucement :

Approchez une chaise de la personne; aidez la personne à se retourner sur le côté et à plier la jambe qui est sur le dessus; aidez-la à se mettre en position semi-assise.



Tout en faisant une prise solide au bassin, aidez la personne à se relever, ensuite faites-la tourner et s'asseoir sur la chaise.



TRAVAIL À FAIRE À LA MAISON

8.1 - Grille STABLE : J'évalue mon domicile et les environs

Remplir la grille STABLE pour évaluer les risques de chute à la maison et dans son environnement proche.

Refaire les exercices physiques vus en S2, S3, S4 et apprendre les étapes pour se relever.

8.2 - Remplir le tableau de l'activité 3

Allez page 8 et refaites un petit point sur ces points à améliorer:

8.3 - Remplir le tableau de l'activité 6

Allez page 11 et faites le point sur votre environnement.

8.4 - Exercez-vous !!!

Faites les exercices vus en S2, S3, S4. Apprenez les étapes pour se relever. Nous allons refaire ces exercices à la séance prochaine.



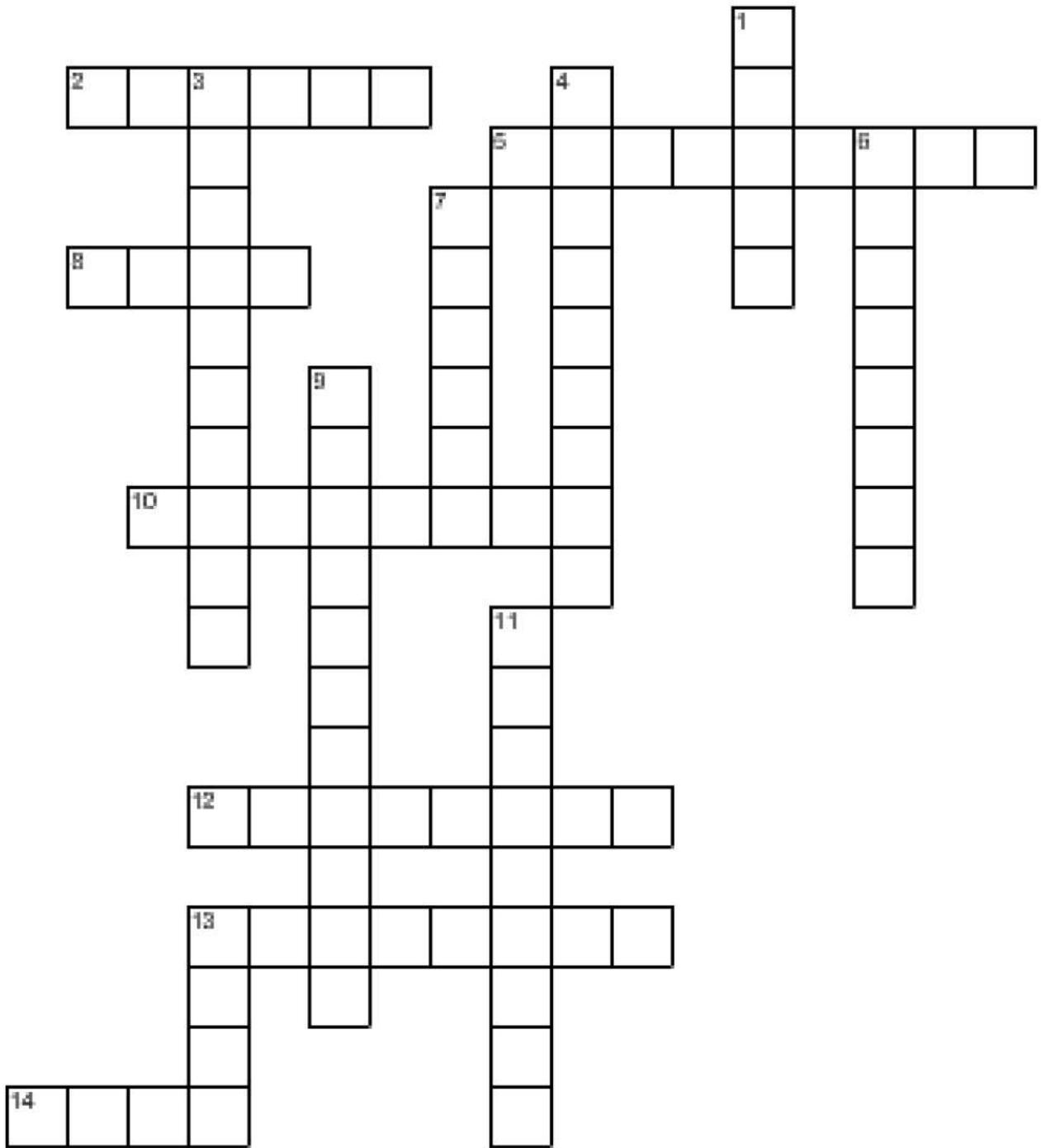
8.5 - Mots croisés pour la prévention des chutes

Mots à l'horizontale

2. Je suis un type de boisson qui peut augmenter le risque de chutes en cas de consommation excessive.
5. Une barre d'appui, un manche ou un banc bien adapté vous permettent d'y entrer en toute sécurité.
8. Je suis une réaction normale lorsque vous êtes en situation de danger, mais je peux aussi vous jouer de vilains tours lorsque je vous incite à la prudence excessive !
10. Se dit d'une personne qui adopte des comportements sécuritaires.
12. Je peux chuter rapidement si vous vous levez trop rapidement de votre lit.
13. Je suis une alliée importante pour maintenir votre force musculaire, votre résistance et votre équilibre.
14. Je suis un synonyme du mot audition. Je dois aussi être vérifiée périodiquement par un professionnel de santé.

Mots à la verticale

1. Je peux être utile pour aider une personne à se déplacer, même si son équilibre ou sa force est compromis.
3. Il est important de bien les choisir pour marcher ou faire de l'activité physique en toute sécurité.
4. Bonnes ou mauvaises, elles sont difficiles à changer. Les mauvaises sont souvent la cible des résolutions du nouvel an.
6. Se dit d'une personne sédentaire.
7. Je suis un sens qui joue un rôle important dans la prévention des chutes.
9. Vous devez respecter les consignes de votre médecin ou de votre pharmacien pour me consommer correctement.
11. Je peux diminuer avec le vieillissement, ce qui peut occasionner des chutes. La bonne nouvelle est que je peux aussi augmenter avec un petit effort !
13. S'affirmer, c'est ne pas se gêner de demander de l'.....



9.1 - Audition

<https://www.mmmieux.fr/je-vis-avec-une-bonne-ouïe>



Quiz : Est-ce que j'entends bien ?

Audioprothésiste, médecin ORL

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai tendance à parler fort |
| <input type="checkbox"/> Mon entourage me dit que j'écoute la radio ou la télévision trop fort |
| <input type="checkbox"/> J'éprouve des difficultés à suivre une conversation dans un environnement bruyant |
| <input type="checkbox"/> Souvent, je trouve que les gens n'articulent pas suffisamment ou parlent trop bas |
| <input type="checkbox"/> Dans une conversation, il m'arrive de prendre un mot pour un autre ou de faire répéter |

***Si vous avez coché au moins 2 cases,
vous êtes peut-être concerné par une perte d'audition.***

9.2 - Fuite urinaire

<http://www.criugm.qc.ca/en/the-research/clinicaltools/135-gymnastique-du-plancher-pelvien.html>

« Domicil'Gym » qui se sont emparés du sujet (<https://www.ladepeche.fr/article/2017/11/15/2685113-fuites-urinaires-des-seances-de-sport-pour-eduquer-le-perinee.html>). Je ne suis pas sûre que ce programme ait sa place ici néanmoins.

9.3 - Consommation de médicaments

<https://www.maif.fr/content/pdf/association-prevention-maif/catalogue-securite-domestique/maif-brochure-prevention-seniors.pdf>

Guide Demain se prépare aujourd'hui : La prévention pour les séniors MAIF.



9.4 - Nutrition

Article MMieux Une alimentation riche en protéines pour des séniors plus forts

<https://www.mmmieux.fr/une-alimentation-riche-en-proteines-pour-des-seniors-plus-forts>





Programme

Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*

Cahier 6

Pense-bête

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GRUPE **vyv**

Séance 6

Allez hop en avant...

Temps forts de la séance :

- ✓ Identifier les éléments pour favoriser un mode de vie actifs.
- ✓ Comprendre comment l'affirmation de soi est essentielle à la prévention des chutes.
- ✓ Identifier les ingrédients d'une communication efficace de ses besoins.
- ✓ Reconnaître l'importance de créer et de maintenir un bon réseau social pour prévenir les chutes et maintenir une vie active et en santé.
- ✓ Mémoriser les étapes pour se relever ou aider quelqu'un à se relever.
- ✓ Faire un bilan de la séance, du programme, et retour des participants
- ✓ Moment convivial.

TABLE DES MATIÈRES

MON CAHIER - Séance 6	3
1 - Activité 1 : Conseils pratiques pour rester actifs (partie II).....	3
2 - Activité 2 : L'affirmation de soi et la prévention des chutes.....	4
3 - Activité 3 : les 3 cercles du réseau social	5
5 - Résumer le programme Equilibre Atout Age en un schéma	6
6 - Pour aller plus loin :	
- Article Rubrique Forme "SENIORS : une alimentation riche en protéine pour être en bonne santé »	7
- Ameli	8



ACTIVITÉ 2 : L'affirmation de soi et la prévention des chutes.

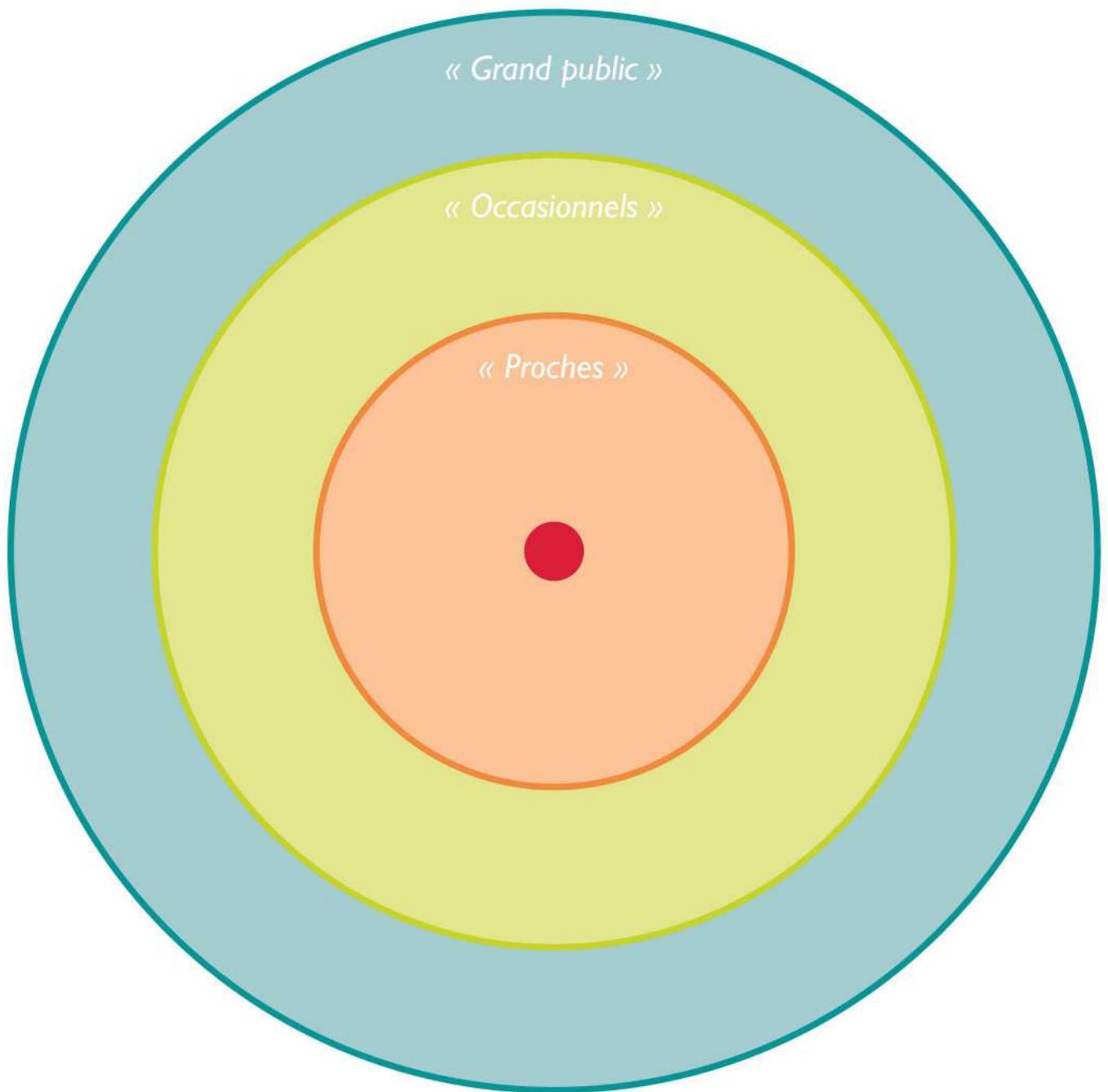
Comment s'affirme-t-on ?

Grille d'observation pour une communication efficace de ses besoins.

Notez pour chaque binôme si les critères sont vrais ou faux.

La personne qui exprime sa demande...	1	2	3	4	5
Prénom :					
Prénom :					
<i>Présente ses besoins de façon constructive, sans exercer de pression sur l'autre.</i>					
<i>Parle calmement et avec assurance et garder une attitude corporelle posée.</i>					
<i>Regarde l'autre.</i>					
<i>Accepte que les choses puissent être faites d'une façon différente.</i>					

ACTIVITÉ 3 : L'affirmation de soi et la prévention des chutes.



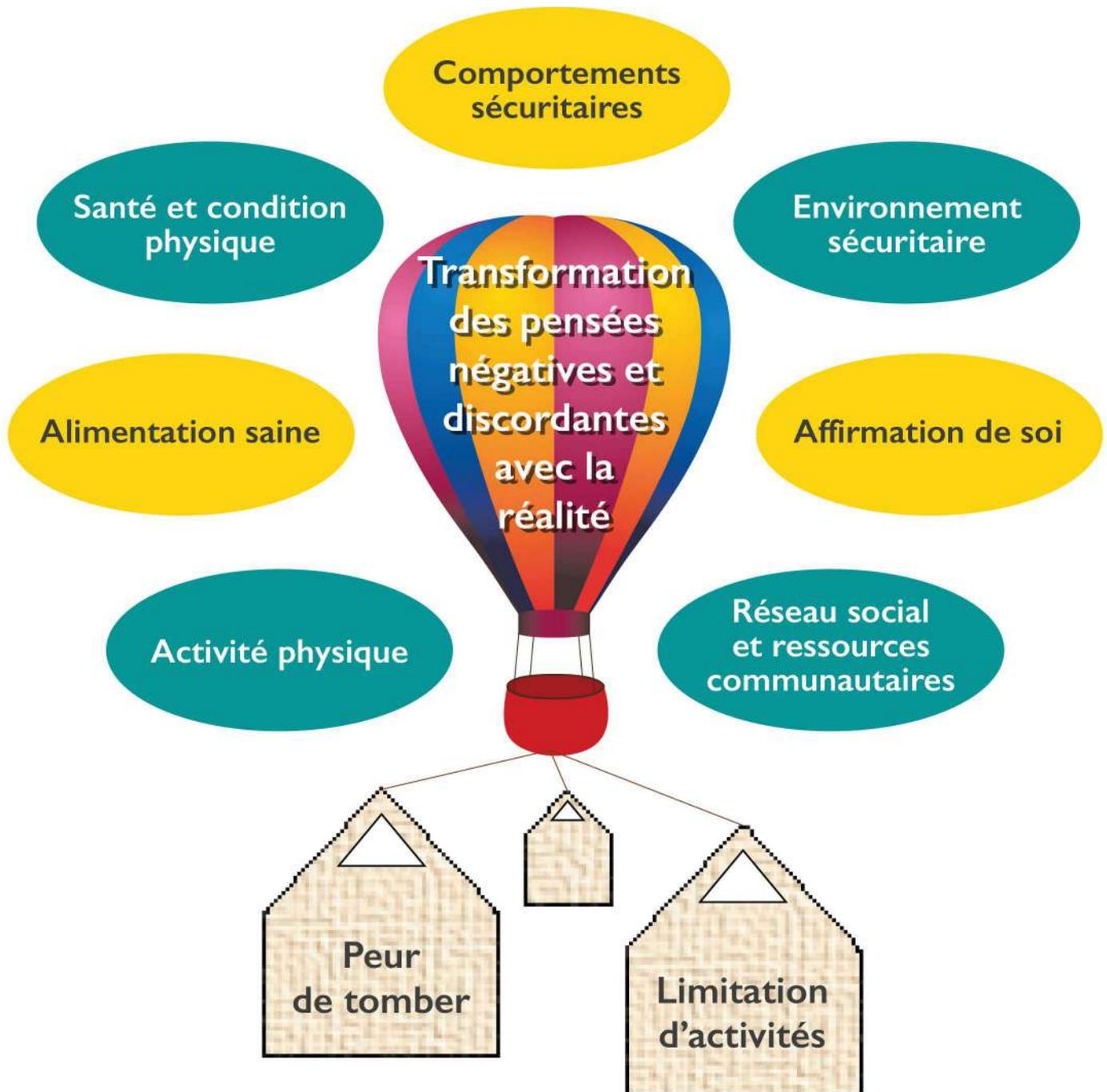
Le point rouge vous représente comme étant le centre de ces différents cercles

1 - La famille, les amis, les proches

2 - Autres amis et connaissances avec qui nous pouvons communiquer ou socialiser occasionnellement.

3 - Ressources et les personnes avec qui nous communiquons sur une base moins personnelle

Résumer le programme Équilibre Atout Âge en un schéma



Pour aller plus loin

- ✓ Pour aller plus loin : Article Rubrique FORME "Nos conseils sur le sport et la santé : les seniors". Les conseils prodigués ont trait au type d'activité, à l'intensité de la pratique et à sa fréquence. Dans l'ensemble, pour toutes les classes d'âge, les bénéfices liés à l'application des recommandations présentées ci-dessus et à l'activité physique l'emportent sur les risques.

<https://www.mmmieux.fr/nos-conseils-sur-le-sport-et-la-sante-les-seniors>



- ✓ Pour aller plus loin : Vidéos LES ZASTUCES Jeannette et ses alliés.

<https://www.youtube.com/watch?v=OiZo6V5pUfg>



- ✓ Pour aller plus loin : Article Rubrique Forme "SENIORS : une alimentation riche en protéine pour être en bonne santé »

<https://www.mmmieux.fr/seniors-une-alimentation-riche-en-protéine-pour-etre-en-bonne-sante>



- ✓ Ameli :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees>

A screenshot of the Ameli.fr website. The top navigation bar includes "ASSURÉ", "PROFESSIONNEL DE SANTÉ", and "EMPLOYEUR". The main header features the Ameli logo and the text "pour les assurés". A search bar and a "VOUS N'AVEZ PAS SÉLECTIONNÉ VOTRE CAISSE" button are also visible. The main content area shows a breadcrumb trail: "Assuré > Santé > Accomplir les bons gestes > Seniors > Prévenir les chutes des personnes âgées". The article title is "Comment prévenir les chutes des personnes âgées ?" with a date of "12 avril 2018" and social media icons for Twitter, Facebook, and Print. The article text begins with "Les risques de chute augmentent avec l'âge, mais on peut les limiter en prenant quelques précautions. Voici des conseils pour aménager votre domicile, conserver une bonne santé et rester prudent au quotidien." A sidebar on the right contains icons for user profile, messages, notes, and chat.



NOTES



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....





Équilibre Atout Âge

*S'outiller pour prévenir les chutes
et conserver une vie active*



NOTES



Handwriting practice area with horizontal dotted lines and a vertical margin line on the right.

