

PLAN DE LA SÉANCE 1

Séance 1



GRUPE **vyv**

| | |
|--|----|
| 1 - Organisation avant la séance | 2 |
| 1.1 - Matériel requis | 2 |
| 1.2 - Documents à remettre aux participants | 2 |
| 2 - Comprendre les symboles du guide de l'animateur : ... | 3 |
| 3 - Début de la séance : prise en main (15 min) | 4 |
| 3.1 - Mot de bienvenue et accueil des participants | 4 |
| 3.2 - Présentation animateur et co-animateur | 4 |
| 3.3 - Ressources pour bien travailler : cahier des participants | 5 |
| 3.4 - Présentation des participants : Pourquoi êtes-vous là ? | 6 |
| 3.5 - Principes de fonctionnement | 7 |
| 4 - Présentation du programme "Équilibre Atout Âge" (15 min) | 8 |
| 4.1 - Origine du programme | 8 |
| 4.2 - But du programme | 8 |
| 4.3 - Calendrier des séances et thèmes des séances | 9 |
| 5 - Les chutes (50 min) | 10 |
| 5.1 - Chuter c'est quoi ? (5 min) | 10 |
| 5.2 - Chuter, c'est qui et comment ? (5 min) | 11 |
| 5.3 - Questions pour un champion (30 min) : | 12 |
| 5.3.1 - Quizz | 12 |
| 5.4 - Je fais le point sur ma confiance et mes comportements quant aux chutes (10 min) | 14 |
| 6 - Pause santé (15 min) | 16 |
| 7 - Test AP (1h15) | 16 |
| 8 - Questionnaire | 18 |
| 9 - Point sur les évaluations | 18 |
| 10 - Réfléchir à des objectifs personnels (5 min) | 19 |
| 11 - Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat ! | 19 |
| 12 - Mot de la fin (10 min) | 20 |
| 12.1 - Messages importants de la séance | 20 |
| 12.2 - Aperçu de la prochaine séance | 21 |
| 13 - Annexes : Les tests d'AP | 22 |
| 13.1 - Fonctionnal reach test | 22 |
| 13.2 - Épreuves d'équilibre unipodal | 23 |
| 13.3 - Timed up and go test | 24 |

ORGANISATION AVANT LA SÉANCE

1.1 - Matériel requis

- Étiquettes avec les noms des participants écrits en gros caractères
- Chevalet à feuilles mobiles ou tableau
- Marqueurs
- Crayons papier
- Feuille de présence
- Liste des participants
- 12 ardoises Velleda et 12 marqueurs
- Collation, breuvage, assiettes, verres, serviettes de table.
- Pour les tests physiques : chronomètre, ruban adhésif, mètre mesureur.
- Chemise pour cahier à distribuer aux participants
- Cahier 1 à inclure dans les chemises.
- Affiche A3 pour le quizz

1.2 - Documents à remettre aux participants

- Chemise du participant (pour ranger les cahiers distribués au cours des 6 séances)
- Cahier 1 du participant

COMPRENDRE LES SYMBOLES DU GUIDE DE L'ANIMATEUR :

| Symboles | Signification |
|---|--|
|  | Prendre le cahier du participant |
|  | Conseils pour l'animation |
|  | A l'animateur de parler : point théorie |
|  | A l'animateur de parler : point animation |
|  | Travail de réflexion pour les participants |
|  | Organisation |
|  | Activité physique pour les participants |
|  | Pour aller plus loin : concerne l'animateur uniquement |
|  | Pour aller plus loin pour les participants |
|  | Se référer à une affichette fournie dans votre kit animation |

Les symboles pour l'animateur (*prises de parole, conseils...*) sont situés à gauche.

Les symboles correspondant aux activités à faire faire aux participants (*réflexion, prendre le cahier*), sont situés à droite.



Séance 1

Pour partir du bon pied...

Avant que la séance débute :



CONSEILS

Installer les chaises en rond (*sans table*) afin que tout le monde puisse se voir; Installer également des chaises pour les animateurs.

3

DÉBUT DE LA SÉANCE : Prise en main (15 min)

3.1 - Mot de bienvenue et accueil des participants



Vous référez à la note sur l'accueil et la pause, sur la fiche rigide au début de votre guide.

3.2 - Présentation animateur et co-animateur

Présentez-vous brièvement en tant qu'animateur et co-animateur du programme "Équilibre Atout Âge", et souhaitez-leur la bienvenue dans le groupe.

Faire l'appel grâce à la liste donnée par la section.

Notez les présences sur la feuille prévue à cet effet et indiquez la date de la séance.

Remettez à chaque participant une étiquette auto-collante sur laquelle vous avez inscrit son nom en gros caractères. Invitez les participants à la placer sur eux pour qu'elle soit bien en vue.

Invitez les participants à se présenter au groupe en deux trois mots (*Nom, prénom, quartier où vit la personne... et tout ce qu'elle a envie de partager sans que cela ne soit trop long*).

3.3 - Ressources pour bien travailler : cahier des participants

Expliquez qu'une série de documents sera distribuée tout au long des 6 séances.

Ainsi, chacun aura une chemise avec des documents, des cahiers à classer dedans à chaque séance. Au cours d'une séance, nous pourrons faire appel à des activités réalisées antérieurement, donc il est important de bien amener l'ensemble de ces documents à chaque séance.



Distribuez à chacun des participants un crayon à papier (*à récupérer à la fin de chaque séance*) et un exemplaire de la chemise du participant avec le cahier 1.



CONSEILS

Ouvrir la chemise et feuilleter les premières pages avec les participants, commenter les différentes pages (*dire que les participants trouveront les généralités sur le programme, puis des exercices à faire en groupe ou seuls à la maison*).



Mentionnez aux participants que cette chemise leur appartient et qu'ils doivent l'apporter chez eux, car il y aura du travail parfois à faire à la maison, à noter dessus. Cela leur permettra également de revoir certaines notions, et de refaire un point de temps en temps ou tout simplement de partager avec leur entourage leur expérience.

- ✓ Ils doivent ramener à chacune des séances la chemise car de nouveaux documents leur seront distribués au fil des séances.
- ✓ Invitez-les à inscrire leur nom sur la première page du cahier.
- ✓ Proposez-leur de noter des questions, des réflexions sur ce cahier quand ils sont chez eux. C'est un outil qui est à leur disposition.

3.4 - Présentation des participants : Pourquoi êtes-vous là ?



Proposez de faire un Bingo pour mieux se connaître et connaître les raisons qui ont poussé les personnes à être là aujourd'hui !

Activité 1 (Cahier Séance 1, page 9)



Expliquez le principe de l'activité :

- ✓ Il s'agit d'aller à la rencontre des autres participants tout en permettant de faire le point sur les raisons qui les ont poussés à s'inscrire dans cet atelier.
- ✓ Divisez le groupe en 2.
- ✓ Les participants s'interrogent sur les raisons qui les ont poussés à s'inscrire à cet atelier.
- ✓ Demandez aux participants d'ouvrir leur cahier à l'activité 1 : « Bingo »
- ✓ Le participant complète sa grille avec les réponses des autres participants : ils notent le prénom face aux raisons qui ont poussé les personnes à s'inscrire à l'atelier. Ils peuvent écrire d'autres raisons dans les cases prévues à cet effet.
- ✓ Les participants partagent leurs réponses puis chacun peut intervenir en disant : « ah moi aussi je suis là pour essentiellement cette raison »...



L'animateur veille à favoriser les échanges, le positionnement et les expériences individuelles sur les différents items, en mettant en valeur les points communs entre les participants.

L'objectif étant de faire connaissance et de faire le point sur les motivations des uns et des autres.



Après que chacun se soit exprimé, soulignez le fait que **la peur de tomber est une préoccupation importante** pour une bonne partie des aînés (*soit pour eux, soit pour un proche*) et mentionnez que le **programme vise** précisément à aider les aînés à **se sentir plus confiants dans leurs capacités à prévenir les chutes** et **acquérir des connaissances pour prévenir les chutes**.



CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de verbaliser ses préoccupations face aux chutes et ses expériences de chutes (personnelles ou ami/ famille proche) si elles sont évoquées spontanément.

S'ils ont du mal à verbaliser les raisons, demandez où ils ont eu l'information de ce groupe et ce qu'il les intéressait : est-ce pour eux, un proche, la curiosité ?...

3.5 - Principes de fonctionnement



Expliquez que vous allez énoncer les principes de fonctionnement afin que tout se déroule pour le mieux

1. Mentionnez que le **nombre de participants au groupe est limité**, afin de faciliter les échanges et la participation de chacun.
2. Précisez que **le groupe est fermé**, c'est-à-dire **qu'aucune nouvelle personne** ne pourra intégrer le groupe après la 1^{ière} séance, car le programme est construit de façon logique (*les thèmes abordés dans une séance sont révisés à la séance suivante*).

Pour bien fonctionner le groupe doit respecter certains principes :

- ✓ **Le respect** : Il est important de respecter le droit de parole de chacun des participants du groupe.
- ✓ **L'assiduité et la ponctualité** : L'assiduité au programme est importante pour pouvoir retirer le maximum de bénéfices du programme. Si une personne ne peut assister à une séance, il est important qu'elle en informe l'animateur ou le coanimateur dès que possible. La ponctualité à chacune des séances est aussi importante pour éviter de prendre du retard dans l'horaire de la séance.
- ✓ **La confidentialité** : Les participants doivent s'engager à respecter le caractère confidentiel des propos qui sont exprimés par les autres. Ainsi, les informations personnelles qui sont partagées dans le groupe ne doivent pas être répétées à l'extérieur du groupe.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME “Équilibre Atout Âge” (15 min)

4.1 Origine du programme



Présentez brièvement les origines du programme **Équilibre Atout Âge**. Indiquez que ces informations se trouvent dans le cahier qu'ils viennent de recevoir, dans les premières pages.

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 Lay Leader Mode !**).

L'originalité du programme tient au fait qu'il est animé par des pairs qui ont reçu une formation.

Ce programme alterne les moments de réflexion (sous forme ludique parfois) et les apports de connaissances.

On ne cherche pas à améliorer des compétences sportives, mais à vous amener à être acteur de votre équilibre en adoptant des conduites plus sécuritaires (ce qui ne veut pas dire rester « plan plan » !). Donc nous vous amènerons à réfléchir sur les facteurs de chute et comment les prévenir.

4.2 Buts du programme

Présentez le but du programme “**Équilibre Atout Âge**” :

**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 !

Stipulez que les étapes pour arriver à atteindre ces buts sont de :

- ✓ 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.

Dites aux participants que tout ce qui vient d'être dit se trouve dans leur cahier 1, entre les pages 4 et 6. Ils pourront reprendre cela à la maison s'ils le souhaitent.

4.3 - Calendrier des séances et thèmes des séances



Pour cette section, vous demandez aux participants d'ouvrir **leur cahier 1 page 6**. Ils pourront suivre en même temps que vous parlez.



- ✓ Présentez brièvement les thèmes des 6 séances du programme en parcourant la feuille avec les participants dans leur cahier.

SÉANCE 1 : “Équilibre Atout Âge ” Pour partir du bon pied

Séance au cours de laquelle il sera fait un point sur vos connaissances et capacités physiques.

SÉANCE 2 : Peur de chuter et alors... !

Séance au cours de laquelle nous allons discuter de la peur de chuter, des facteurs de risque, mais aussi de l'AP.

SÉANCE 3 : La peur de chuter ? Une histoire de point de vue

Au cours de cette séance, nous allons identifier les conséquences de la peur de chuter, identifier nos peurs vis-à-vis des chutes et voir comment il est possible de maîtriser la peur de chuter.

SÉANCE 4 :

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

Au cours de cette séance, nous continuerons à parler de la peur de chuter, puis nous identifierons les facteurs de protection. Nous ferons un point sur comment bouger en toute sécurité

SÉANCE 5 : Si j'avais su, je n'aurais pas chut... Oui, mais là j'ai chu...

Dans cette séance, nous parlerons des risques de chutes liés à l'environnement, nous évaluerons notre environnement et identifieront les facteurs de protection liés à l'environnement.

Une autre partie sera consacrée aux actions à faire en cas de chute

SÉANCE 6 : Allez hop, en avant !

Cette séance sera un bilan des apprentissages réalisés au cours du programme et mettra l'accent sur l'importance de continuer à mettre en pratique ce que nous avons appris. Nous parlerons d'affirmation de soi, de réseau social et nous identifierons les ressources communautaires.

- ✓ Présentez le calendrier des séances, se trouvant dans le **cahier 1 page 7** en soulignant que le programme comprend 6 séances d'environ 3 heures chacune et qu'il est impératif en cas de problème de prévenir par téléphone (*pour éviter de se faire du souci et ne pas attendre et perdre du temps*).

Maintenant que ces quelques informations ont été données, dites aux participants que vous allez rentrer dans le vif du sujet et parler des chutes !

LES CHUTES (50 min)

5.1 - Chuter c'est quoi ? (5 min)



Expliquez aux participants que cette partie sera consacrée aux chutes. Plus précisément :

- ✓ Nous aborderons la définition de la chute,
- ✓ Nous ferons un point sur sa situation personnelle vis-à-vis des chutes
- ✓ Nous parlerons des idées préconçues sur les chutes.

a. - Demander aux participants ce qu'est une chute.

Ils doivent donner leur propre définition.



Activité sous forme de discussion ouverte... Chacun s'exprime à bâton rompu !



CONSEILS

Laissez-les s'exprimer (2/3 minutes)

Relancez la discussion, si peu de personne s'exprime :

Demandez qui est tombé, et comment ?

Est-ce que trébucher, tomber sont synonymes...

Vous pouvez si vous le souhaitez noter les mots clés sur le tableau

b. - Construire la définition :



Demandez aux participants de prendre leur cahier 1, et d'aller à l'activité 2 « Définition de chuter ». Il s'agit pour les participants de trouver les mots manquants :

Activité 2 (Cahier 1 page 10)



CONSEILS

Laissez-les réfléchir et mettre les mots au bon endroit (2/3 minutes).

Lorsque le temps est écoulé, demandez à différentes personnes, chacune à leur tour de lire une phrase (chaque mot à trouver = une nouvelle personne).

RÉPONSE :



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

Insister et « traduire » : Chuter ce n'est pas volontaire ; c'est quelque chose de soudain. Lorsqu'on chute, on termine toujours plus bas que là où on était au départ !!

Ce n'est donc pas trébucher, perdre l'équilibre et se rattraper...

5.2 Chuter, c'est qui et comment ? (5 minutes)



a. - Maintenant que l'on sait ce qu'est chuter, demandez aux participants s'ils sont déjà tombés ces 12 derniers mois, combien de fois et dans quelles circonstances.



CONSEILS

Laissez-les s'exprimer (2/3 minutes)

Noter sur le tableau le nombre de chutes : (reprendre le tableau suivant, chaque bâtonnet représente une personne)

Exemple :

| | |
|---|-----|
| 0 chute : | |
| 1 chute : | |
| 2 chutes : | □ |
| 3 chutes : | □ |
| 3 chutes et plus (indiquer le nombre) : | ☑ □ |

Demandez aux participants d'indiquer les circonstances des chutes : bras chargés, des trous dans la route, surface glissante, fatigué(e)...



Expliquez que faire une ou des chutes ce sont des choses qui arrivent et que l'on peut les prévenir. Chuter n'est pas une honte.

Le programme « **Équilibre Atout Âge** » est fait pour prévenir les chutes mais aussi pour comprendre les causes des chutes et identifier les pièges à chutes.

Dites aux participants que nous allons tester leurs connaissances dans la partie suivante.

5.3 Questions pour un champion : (30 minutes)



Expliquez aux participants que vous allez poser une série de questions pour faire le point sur leurs connaissances et qu'ils devront y répondre en équipe.

Activité 3 (Cahier 1 page 11)

Faites des groupes de 2 ou 3, et désignez un leader par groupe.



1. Distribuez à chaque leader les ardoises Velléda et les marqueurs
2. Lisez lentement une question.
3. Laissez 30 secondes de réflexion aux groupes.



4. Tous les leaders montrent leur réponse (style école des fans) en même temps.
5. Notez sur l'affichette 1 les équipes qui ont répondu « Vrai » et celles qui ont répondu « faux ».
6. Une fois les 16 questions posées, demander aux participants de prendre leur cahier 1, page 11, activité 3 : « La peur de tomber : questions pour un champion »
7. Relisez les questions et donner les bonnes réponses. Les participants peuvent cocher les bonnes réponses au fur et à mesure de la lecture.
8. Complétez les réponses avec l'information présentée à la suite de chacun des énoncés dans le tableau ci-dessous.
9. Précisez que toutes les réponses sont dans l'expertise INSERM (2014). Indiquer aux participants qu'ils trouveront dans leur cahier 1, Chapitre 10 « Pour aller plus loin », page 19, le site pour lire cette expertise.
10. Comptez les points !



5.3.1 - Quizz



Vous trouverez en bleu, les questions à reprendre dans le cahier 1 du participant, et en gris, l'aide pour l'animateur pour développer le sujet.

| N° | Énoncés | Réponse |
|----|--|---------|
| 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 |
| 2 | L'incidence (<i>le nombre</i>) 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 |
| 3 | Les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans. | VRAI |
| 4 | Les conséquences des chutes sont uniquement physiques <i>Les chutes sont souvent responsables d'une perte de confiance en soi, d'une peur de chuter à nouveau, pouvant conduire à une restriction des activités, à une dégradation de la vie sociale et à une perte d'autonomie.</i> <i>La qualité de vie est ainsi affectée par la survenue de chutes.</i> <i>Les chutes sont une cause fréquente d'entrée en institution gériatrique.</i> | FAUX |

| N° | Énoncés | Réponse |
|----|--|---------|
| 5 | <p>Avec l'avancée en âge, le maintien de l'équilibre nécessite plus de ressources attentionnelles.</p> <p>Avec l'avancée en âge, le maintien de l'équilibre nécessite plus de ressources attentionnelles</p> <p><i>Les conséquences du vieillissement sur le maintien de l'équilibre ne résultent pas uniquement des changements physiologiques sensoriels et moteurs. Une perturbation de la gestion de l'attention ou de certains processus cognitifs contribue aux altérations de l'équilibre et de la marche. On constate que des activités cognitives ou motrices, ou des perturbation inattendues de l'attention normalement dévolues au contrôle de la posture permettent de révéler des troubles posturo-locomoteurs. Des changements posturaux mis en évidence dans ces conditions constituent des signes d'alerte et permettent d'augmenter la sensibilité de la prédiction de la chute. L'analyse de la gestion de l'attention ou de certains processus cognitifs est à l'origine du développement d'une série de tests cliniques prédictifs de la chute.</i></p> <p><i>Par ailleurs, les performances posturales et les stratégies d'équilibration ne dépendent pas seulement de la difficulté réelle de la tâche mais de la difficulté perçue par le sujet. Ainsi, la peur de tomber diminue la stabilité.</i></p> | VRAI |
| 6 | <p>La sédentarité est un facteur de chute</p> <p><i>La sédentarité est un facteur de risque de chute. De nombreuses études épidémiologiques soulignent le lien entre un faible niveau d'activité physique et une augmentation du risque de chute. Les femmes qui ont peu d'activité physique (en extérieur) sont celles qui chutent le plus. Ne pas pratiquer un minimum d'activité physique est aussi un facteur de risque de fracture. Cependant, pratiquer une activité physique pour améliorer les performances motrices, le manque d'équilibre et la faiblesse musculaire suppose une exposition au risque de chute. Si la balance bénéfice/risque est complexe car évolutive dans le temps et propre à chaque individu, la majorité des données observationnelles témoigne d'une réduction du risque de chute à long terme chez les sujets actifs.</i></p> | VRAI |
| 7 | <p>Un bon suivi médical est nécessaire pour éviter les chutes</p> <p><i>De nombreuses comorbidités (pathologies) sont associées aux chutes (arthrose, troubles du sommeil...)</i></p> | VRAI |
| 8 | <p>Pour éviter les chutes, il suffit de faire de l'AP</p> <p><i>Apprendre à se connaître (connaître ses ressources et ce dont on est capable de faire, ces limites, s'écouter... mais pas trop quand même).</i></p> <p><i>Apprendre à éviter les pièges, ou aménager son environnement est possible.</i></p> <p>Les interventions multifactorielles sont efficaces pour réduire le risque de chute chez les personnes âgées vivant à domicile</p> <p><i>Selon les derniers résultats publiés par le groupe Cochrane en 2012, les interventions multifactorielles auprès des personnes âgées vivant à domicile réduisent significativement le nombre de chutes de 24 % mais pas le nombre de chuteurs, ni le nombre de fractures. Toutefois, la méta-analyse sur les interventions multifactorielles faite par l'Institut national de santé publique du Québec en 2009, indique une réduction de 31 % du nombre de chuteurs qui se blessent et de 19 % du nombre de personnes ayant recours à des soins médicaux dans le cadre d'interventions actives (où les corrections des facteurs de risque sont effectivement réalisées) incluant au moins une évaluation du domicile, de l'ordonnance et un programme d'exercices physiques.</i></p> | FAUX |
| 9 | <p>Prévenir les chutes c'est possible</p> <p><i>C'est pour cela que vous êtes ici !!!</i></p> | VRAI |

| N° | Énoncés | Réponse |
|----|---|---------|
| 10 | La peur de chuter est une des causes des chutes <i>Nous allons découvrir cela dans la prochaine séance</i> | VRAI |
| 11 | Toutes les chutes sont causées par un problème de santé. <i>Bien que certaines chutes puissent être causées par des problèmes de santé, d'autres sont causées par des éléments de l'environnement, par nos comportements ou d'autres facteurs personnels.</i> | FAUX |
| 12 | La peur de tomber est la crainte la plus courante chez les personnes de 65 ans et plus <i>Une étude montre que la peur de tomber est la principale crainte déclarée par les aînés, qu'ils aient fait une chute récente ou non.</i> | VRAI |
| 13 | La peur de tomber se retrouve seulement chez les personnes qui ont fait une chute. <i>Bien que la peur de tomber soit plus fréquente à la suite d'une chute, elle est aussi présente chez des personnes qui n'ont pas subi de chutes récentes. Le simple fait de connaître quelqu'un qui s'est blessé à la suite d'une chute peut contribuer au développement de la peur de tomber</i> | FAUX |
| 14 | Il n'y a rien à faire pour réduire les chutes. Les chutes sont inévitables avec le vieillissement <i>Il existe divers moyens de prévenir les chutes. À titre d'exemples, on peut adopter des comportements plus sécuritaires, faire de l'exercice, aménager son domicile pour n'en nommer que quelques-uns. Nous aborderons ces divers moyens au fil des séances du programme.</i> | FAUX |
| 15 | Adopter un mode de vie actif permet de garder ses os et ses muscles en santé. <i>La pratique régulière d'activités physiques favorise le maintien de la solidité des os et de la masse musculaire, ce qui réduit le risque de blessures en cas de chute</i> | VRAI |
| 16 | Les chutes sont parfois dues à un manque de prudence. <i>Les chutes peuvent résulter de comportements peu sécuritaires, tels que monter sur une chaise pour aller chercher un objet placé en hauteur.</i> | VRAI |

5.4 - Je fais le point sur ma confiance et mes comportements quant aux chutes (10 minutes)



Demandez aux participants de répondre aux 5 questions ci-dessous à l'oral



CONSEILS

Posez les questions une à une et laissez-les s'exprimer (1/2 minutes)
Soyez attentif à ce que tous les participants répondent à au moins une question.
Les réponses peuvent être oui, non, peut-être, je ne sais pas, je n'y ai jamais réfléchi, cela dépend du contexte...

Êtes-vous confiant en votre capacité de...

1. Trouver un moyen de vous relever si vous tombez
2. Trouver des moyens de réduire les chutes
3. Vous protéger si vous tombez
4. Augmenter votre force physique
5. Rester en équilibre

Expliquer que le programme *Équilibre Atout Âge* devrait leur permettre de répondre par l'affirmative à ces questions, et c'est cela notre objectif !!

Maintenant, demandez aux participants d'ouvrir à nouveau leur cahier, et d'aller à :

Activité 4 (Cahier 1 page 12)

Demandez de remplir les questions les comportements vis-à-vis des chutes

Précisez que ce questionnaire sera utilisé au cours des prochaines séances. Ils doivent donc y répondre de façon sincère, seuls eux auront accès à leurs réponses s'ils le souhaitent.

**CONSEILS**

Lisez les énoncés un par un, et tout le monde remplit sa grille en même temps. Les scores seront calculés en séance 4, MAIS pour aujourd'hui les participants ne doivent pas tenir compte des chiffres inscrits dans les cases, on verra cela plus tard. Ils doivent juste être sincères et spontanés, souvent les premières réponses qui viennent à l'esprit sont les bonnes. Spécifiez bien aux participants que ces questions portent sur les actions de la vie de tous les jours. Expliquez que 5 réponses sont possibles, et la réponse N/A signifie "ne s'applique pas à mon cas"...



Une fois le questionnaire rempli, stipulez que ces comportements peuvent être des conduites à risque de chutes...

À travers le programme, nous allons identifier ces comportements à risque de chutes (séances 3 et 4) et trouver des solutions pour y remédier.

D'autres situations à risque de chutes existent, demandez aux participants s'ils ont chuté dans d'autres circonstances ou failli chuter (par exemple, déséquilibré par le mistral, éblouissement par le soleil...)

LES CHUTES - suite

Activité 5 (Cahier 1 page 14)



Demandez aux participants d'aller à l'activité 5, page 14 qui s'intitule « Confiance dans mon équilibre ».

Puis, demandez aux participants d'évaluer leur équilibre en entourant la réponse qui correspond à ce qu'ils en pensent (*de façon la plus honnête possible*).

1 correspond à un équilibre faible, et 10 à un très bon équilibre.

Expliquez aux participants que l'on reviendra sur cette auto-évaluation à la fin de la séance



PAUSE SANTÉ (15 min)

Vous référer à la note sur l'accueil et la pause, sur la fiche rigide au début de votre guide.

TEST AP (1h15)

Activité 6 (Cahier 1 page 14)



Mentionnez qu'il va être temps de passer à des tests d'AP, non pas pour mettre une note !

Expliquez que ces tests permettront de faire un point sur leurs capacités liées à l'équilibre.

Dites que les participants feront 3 tests physiques et rempliront un questionnaire.

Ce questionnaire sera utilisé au cours des prochaines séances, de même que les questionnaires passés juste avant la pause. Ils doivent donc répondre de façon sincère, seuls eux y auront accès. Ils ne seront en aucun cas obligés de donner leurs réponses.



CONSEILS

Demandez aux participants d'ouvrir leur cahier 1 page 14 et proposez-leur de commencer à répondre aux questionnaires entre des tests physiques. Vous pouvez aller à la page 22 de votre manuel pour prendre connaissance des consignes pour le questionnaire.

✓ **Demandez aux participants de bien vous écouter.**



Les réunir autour de vous, expliquez-leur chaque test, en leur démontrant, pour chaque test, ce qu'il y a à faire, les mesures que vous allez faire...

1. Commencez par l'atelier OLS : One Leg stance (*Yeux ouverts et yeux fermés, pied droit et pied Gauche*)
2. Puis par le Fonctionnal Reach
3. Terminez par le Time Up and Go

Demandez aux participants de passer à tous les tests et proposez-leur de remplir le questionnaire durant les temps libres, s'ils le désirent

Dès que vous avez fait passer les 12 participants à un test, évaluez-les sur un autre test.

Vous pouvez demander à un participant de vous aider à mesurer les tests à tour de rôle par exemple.



Demandez aux participants de reporter leurs résultats au fur et à mesure dans le cahier 1, Activité 6, Page 14

✓ **Questionnaire AP (GPAQ par exemple)**



CONSEILS

Si un participant ne se sent pas de faire un test, ne le forcez pas, indiquez-le juste dans son cahier.

Demandez-lui les raisons pour lesquelles il ne souhaite pas les faire.

Proposez-lui de le faire dans un environnement sécurisé : avec un participant juste à côté pour le rassurer...

QUESTIONNAIRE

Activité 7 (Cahier 1 page 15)

Demandez aux participants de répondre au questionnaire sur l'AP qui se trouve dans leur cahier 1, page 15, de façon la plus précise possible. Ils peuvent y répondre durant les tests ou dans les moments d'attente. Ils doivent y répondre seuls et de façon sincère.



POINT SUR LES ÉVALUATIONS



Demandez aux participants de

Comparer les résultats au TUG à la perception de son équilibre (Activité 5).



- ✓ Si votre score au TUG est **supérieur à 13,5 secondes** et que vous pensez votre **équilibre (subjectif) 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 votre **équilibre (subjectif) 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 votre **équilibre (subjectif) 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 votre **équilibre (subjectif) 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 !



Expliquez aux participants que parfois, nos perceptions sont trompeuses et peuvent être discordantes avec la réalité (une partie de la séance 3 sera consacrée à cela). Ces perceptions erronées ou croyances erronées peuvent être nuisibles et nous empêcher de réaliser certains comportements, ou au contraire, nous freiner alors que ce n'est pas justifié.

RÉFLÉCHIR À DES OBJECTIFS PERSONNELS (5 min)

Activité 8 (Cahier I page 18)



Regardez dans le cahier I, page 18 « Mon objectif personnel ».

Invitez les participants à se fixer un objectif personnel qu'ils aimeraient atteindre au cours du programme et à noter cet objectif sur leur cahier.



CONSEILS

Si vous avez du temps, les objectifs peuvent être réfléchis durant 5 minutes dans l'atelier.

Pour cela, les participants peuvent reprendre les différents questionnaires remplis, les indications données en début de séance sur les thèmes des différentes séances...

Il peut s'agir :

- ✓ d'acquérir des connaissances sur la prévention des chutes et les moyens de demeurer actif ;
- ✓ de modifier leurs pensées ou leurs craintes à l'égard des chutes ;
- ✓ de changer un comportement qui peut influencer les chutes ou leur niveau d'activités ;
- ✓ de s'engager dans une activité abandonnée à cause d'une préoccupation à l'égard des chutes ;
- ✓ de pratiquer une activité plus souvent.

TRAVAIL À LA MAISON : Élémentaire Ma chère Pat !

Expliquez aux participants que nous allons suivre les traces de Melle Atras Pat pour éviter les pièges à la maison ! Cet atelier sera à faire à la maison pour la séance prochaine.



Demandez-leur de prendre leur cahier I page 18, et lisez ensemble la présentation de l'**Activité 9**.

Pour l'animateur uniquement



Il s'agit de découvrir des mots clés qui permettent de voir comment aménager son environnement.

TRAVAIL À LA MAISON : Élémentaire Ma chère Pat ! - suite

Cette activité permet d'avoir une réflexion sur l'aménagement de la maison et les risques des chutes.

Ces éléments seront repris à la séance 6.

- ✓ 6 catégories d'éléments sont à observer pour une maison sécuritaire. Nous vous proposons de découvrir ces 6 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, de trouver l'acronyme et de vous donner des pistes pour prévenir les chutes à la maison.

MOT 1 : Sol

MOT 2 : Lumière / Éclairage

MOT 3 : Échelle / Escabeau / Stable / Hauteur / Accès

MOT 4 : Aide à la Mobilité / Appui / Support

MOT 5 : Téléphoner / Prévenir / contacter/ Appeler

MOT 6 : Bouger

MOT DE LA FIN (10 min)

12.1 - Messages importants de la séance



Demandez aux participants ce qu'ils retiennent de cette séance.



CONSEILS



Laissez-les verbaliser, discuter entre eux 2/3 minutes.



Éléments importants de la séance :

- ✓ La peur de tomber est commune chez les aînés
- ✓ Il existe différentes causes de chutes
- ✓ La peur de tomber peut en être une
- ✓ Prévenir les chutes, c'est possible
- ✓ Les tests AP et les questionnaires ont permis de mettre en évidence d'éventuels risque de chutes
- ✓ Nous avons vu que parfois nos perceptions pouvez nous jouer des tours.
Cela sera repris au cours du programme

Mentionnez que vous demeurez disponible à la fin de chaque séance pour les participants qui ont des questions ou des points dont ils aimeraient discuter avec vous.

12.2 - Aperçu de la prochaine séance



Informez les participants de la date de la prochaine séance.

Informez-les du titre et du thème de la prochaine séance : « Peur de chuter et alors ? », où nous parlerons donc de la peur de chute et de facteurs de risque.

Cette séance explorera les idées que nous avons face aux chutes et qui peuvent parfois nous nuire plutôt que nous aider.

Rappelez aux participants de rapporter leur chemise à la prochaine séance et de venir dans une tenue décontractée.

Rappelez la procédure à suivre en cas d'absence.

Remerciez les participants de leur présence.

Ramassez les crayons distribués au début de la séance.



13.1 - Fonctionnal reach test :



13.1.1 - Utilité :

- ✓ Mesurer les limites de la stabilité lors d'un mouvement volontaire soit : se pencher vers l'avant en conservant son équilibre.

13.1.2 - Matériel :

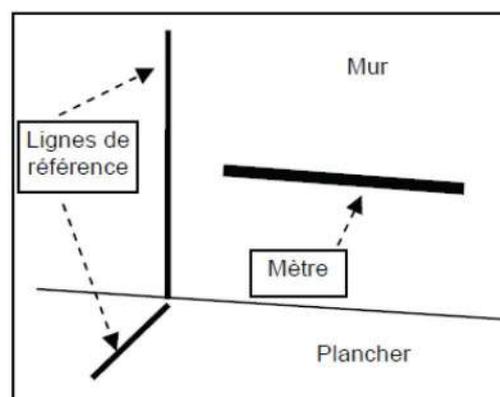
- ✓ Mètre à mesurer et scotch.

13.1.3 - Précautions :

- ✓ Contre-indiqué en cas d'ostéoporose à la colonne ou de douleur au dos.

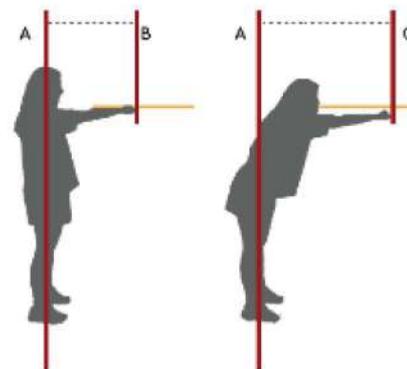
13.1.4 - Préparation :

- ✓ Coller une bande de ruban au sol, perpendiculaire au mur; et une ligne de référence verticale, sur le mur;
- ✓ Coller le mètre sur le mur, parallèle au plancher, à la hauteur de l'épaule de la personne.
- ✓ Se tenir à côté de la personne et lire la mesure rapidement pour éviter les douleurs dorsales.



13.1.5 - Consigne :

- ✓ La personne se place à côté du mur, son épaule alignée sur la ligne de référence, les talons sur la ligne du plancher; les pieds espacés de la largeur des épaules.
- ✓ **Mesure de départ :** la personne lève ses bras directement devant elle (avec les mains ouvertes), parallèles au plancher. Faire une première lecture sur le mètre à mesurer.
- ✓ **Mesure d'arrivée :** la personne s'étire le plus possible vers l'avant, avec les deux bras parallèles au plancher; comme pour aller chercher quelque chose devant elle, en gardant ses talons au sol. Faire une deuxième lecture sur le mètre à mesurer.
- ✓ Le score pour ce test correspond à la différence entre les mesures d'arrivée et de départ.



13.1.6 - Pistes d'interprétation :

- ✓ Risque de chutes récurrentes accru si ≤ 15 cm (étude chez des vétérans, Duncan et al., 1992).
- ✓ En utilisant un score seuil inférieur à 22 cm auprès d'aînés vivant à domicile, la sensibilité et la spécificité liées au dépistage des chuteurs sont respectivement de 62 % et de 87 % (O'Brien et al., 1997).

13.2 - Épreuves d'équilibre unipodal :

13.2.1 - Utilité :

- ✓ Une des meilleures mesures de l'équilibre pour les aînés n'ayant pas de déficience connue.
- ✓ Il implique un contrôle fin des abducteurs/adducteurs de hanches et inverseurs/éverseurs de cheville. Ces muscles étant fortement impliqués dans le contrôle de l'équilibre, ce test permet de faire ressortir de possibles faiblesses musculaires.

13.2.2 - Matériel :

- ✓ Chronomètre

13.2.3 - Préparation :

- ✓ Positionner la personne à un bras de distance du mur et lui demander de placer les mains sur les hanches.
- ✓ Lui demander ensuite de se tenir sur une jambe, en levant son pied à mi-mollet et de tenir cette position le plus longtemps possible sans prendre appui sur le mollet. Noter la jambe d'appui.
- ✓ S'assurer que le pied qui est levé ne touche pas le mollet de la jambe d'appui et qu'il soit bien dégagé du sol (le genou bien plié).

13.2.4 - Mesure :

- ✓ Commencer à chronométrer dès que la personne lève la jambe du sol.
- ✓ Cesser de chronométrer si la personne met son pied au sol, si elle modifie la position de ses bras, si elle a gardé la position pendant 30s.
- ✓ Si la personne maintient la position 30s au premier essai, ne pas faire le second essai.

4 conditions :

1. - Pied Droit, yeux ouverts
2. - Pied Gauche yeux ouverts
3. - Pied Droit, yeux fermés
4. - Pied Gauche, yeux fermés

13.2.5 - Pistes d'interprétation :

- ✓ Une étude auprès de 316 aînés vivant à domicile a montré qu'une incapacité à se tenir sur une jambe pendant 5s était associée à un risque accru de chute avec blessures (Vellas et al., 1997).



**One-Leg
Stand test**

13.3 Timed up and go test :

13.3.1 - Utilité :

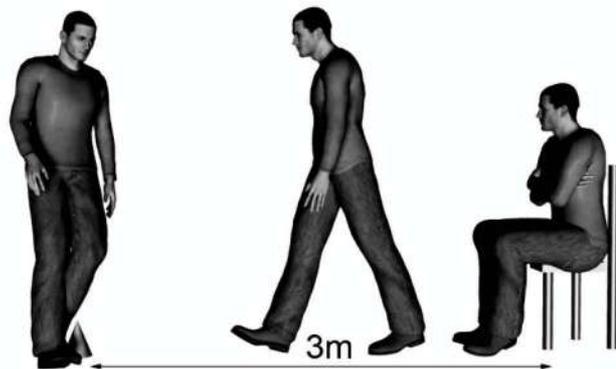
- ✓ Ce test implique un mouvement du corps entier et donc la prise en compte de déplacements segmentaires importants dans le contrôle de l'équilibre. Par ailleurs, les chutes intervenant souvent au domicile, lors d'activités quotidiennes, ce test permet donc de préciser l'analyse des risques de chutes et de l'étendre à des tâches largement effectuées au quotidien (lever de chaise, marcher, faire demi-tour).

13.3.2 - Matériel :

- ✓ Une chaise à dossier, un plot et un chronomètre

13.3.3 - Préparation :

- ✓ Le sujet est assis sur une chaise, le dos collé au dossier.
- ✓ Les bras sont croisés sur le tronc, les jambes fléchies à 90° et les pieds sont alignés et écartés à largeur de hanche
- ✓ Demander à la personne de se lever sans s'aider de ses mains et d'aller contourner le plot situé trois mètres devant, à vitesse naturelle, puis de revenir s'asseoir sur la chaise.



13.3.4 - Mesure :

- ✓ Le temps requis pour faire la tâche est chronométré à partir du moment où le dos du participant quitte le dossier de la chaise jusqu'à ce qu'il soit de nouveau contre le dossier de la chaise. Notons qu'un temps élevé est associé à une moins bonne performance.
- ✓ Le participant réalise un essai pour se familiariser avec la tâche avant d'effectuer celui qui doit être comptabilisé.

13.3.5 - Piste d'interprétation :

- ✓ D'après une revue de littérature effectuée sur 11 études par Beauchet et al., 2011, le temps limite séparant les chuteurs des non chuteurs varie entre 10 et 32.6s. Nous considérons que 13.5s est le temps qui permet de différencier les personnes à risque de chute et non à risque. Au-delà de cette performance, les personnes sont à risque de chutes.

PLAN DE LA SÉANCE 2

Séance 2



| | |
|--|-----------|
| 1 - Début de la séance : prise en main (15 min.) | 4 |
| 1.1 - Mot de bienvenue et accueil des participants..... | 4 |
| 1.2 - La minute conviviale..... | 5 |
| 1.3 - Rappel séance 1..... | 5 |
| 2 - Présentation des objectifs de la séance 2 (5 min.) .. | 6 |
| 2.1 - Objectifs..... | 6 |
| 3 - La peur de chuter (40 min.) | 6 |
| 3.1 - Définition (5 min.)..... | 6 |
| 3.2 - Évaluation de la peur de chuter (15 min.)..... | 7 |
| 3.3 - Prendre conscience de la peur de chuter (15 min.)..... | 8 |
| 4 - Les causes des chutes (40 min.) | 11 |
| 4.1 - Réflexion (10 min.)..... | 11 |
| 4.2 - Jeux de carte « méli-mélo » (25 min.)..... | 11 |
| 4.3 - Pour conclure (5min.)..... | 12 |
| 5 - Pause santé (15 min.) | 13 |
| 6 - Activité Physique (AP) (50 min.) | 13 |
| 6.1 - Avant de débiter... (5 min.)..... | 13 |
| 6.2 - Définition de l'AP (30 min.)..... | 13 |
| 6.3 - Mais alors c'est quoi être sédentaire?..... | 16 |
| 6.4 - Des exercices à connaître (15 min.)..... | 17 |
| Exercices du cou..... | 19 |
| Exercices pour les bras..... | 19 |
| Exercices pour les jambes..... | 21 |
| Exercice d'équilibre et renforcement..... | 22 |
| Exercice de détente..... | 23 |
| 6.5 - Petit travail pour la séance prochaine :..... | 23 |
| 7 - Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat! .. | 23 |
| 8 - Mot de la fin (10 min.) | 23 |
| 8.1 - Messages importants de la séance..... | 23 |
| 8.2 - Aperçu de la prochaine séance..... | 24 |



GROUPE **vyv**

Organisation avant la séance

1.1 - Matériel requis

- Chevalet à feuilles mobiles (*flip chart*) ou tableau
- Marqueurs ou craies
- Crayons papier
- Feuille de présence
- Collation, breuvage, assiettes, verres, serviettes de table.
- Cahier 2 à inclure dans les chemises.
- Balles molles de type anti-stress (*2 par personne*)
- Balles de tennis (*1 par personne*)
- Petites serviettes (*1 par personne*)
- Jeu de cartes Méli-Mélo
- 3 affichettes A3 réponses au jeu de cartes Méli Mélo
- 3 Affichettes A3 sur AP
- Mémento MGEN N°28 «Faites le point sur les chutes»

1.2 - Documents à remettre aux participants

- Cahier séance 2 du participant (*avec 7 activités incluses*)
- Mémento MGEN N°28 «Faites le point sur les chutes», en expliquant que dans ce dépliant, ils trouveront les informations abordées lors des 2 premières séances et un petit questionnaire



Animation de la séance 2

Pour partir du bon pied...

1

Début de la séance : prise en main (15 minutes)

1.1 - La minute conviviale



Demandez à un participant de se lever et d'énumérer les noms de chaque participant... Il a droit à 1 ou 2 jokers.

Autre possibilité : demandez au participant qui répond : « je m'appelle... et j'adore... »

Chaque personne dans cette séance peut donner le nom de son gâteau préféré, et d'un de ses hobbies pour donner des indices et apprendre à mieux se connaître. Cette minute sera reprise aux séances 3 et 4.

Notez les présences sur la feuille prévue à cet effet et indiquez la date de la séance.

1.2 - Rappel séance 1

a. Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de la séance 1



CONSEILS



Laissez le temps à chaque participant de verbaliser ce qu'il a retenu de la séance 1.

- ✓ Nommez des personnes, si les participants ont des difficultés à prendre la parole
- ✓ Rappelez des anecdotes qui se sont déroulées au cours de la séance
- ✓ Ou demandez-leur de réfléchir de façon chronologique (au début de la séance, nous avons construit quoi ???...)



Assurez-vous de faire un retour sur les éléments suivants :

Séance 1 : « Équilibre Atout Âge »,

Pour partir du bon pied...

Éléments importants de la séance :

- ✓ Une personne de plus de 65 sur deux a chuté dans l'année
- ✓ La peur de tomber est commune chez les aînés
- ✓ Il existe différentes causes de chutes (*la peur de tomber peut en être une*)
- ✓ Prévenir les chutes, c'est possible.
- ✓ Plusieurs causes de chutes sont modifiables. Il est donc possible de prévenir les chutes grâce à divers moyens qui seront abordés au cours du programme.



b. Reprenez le travail fait à la maison sur les objectifs personnels à atteindre suite à ce programme. Demandez à des participants s'ils peuvent énoncer un ou quelques objectifs qu'ils ont rédigé(s). Ils peuvent reprendre leur cahier 1.



CONSEILS

Si les participants ont du mal à verbaliser, possibilité de faire des groupes de discussion par 2/3 et expliquer à ses pairs les objectifs que l'on souhaite poursuivre.

Vous pouvez noter les objectifs sur le tableau sans mettre de nom.

Si les participants ne sont pas très loquaces, ou n'ont pas beaucoup d'idées, vous pouvez les aiguiller en citant les exemples ci-dessous.



Des exemples possibles d'objectifs :

À la fin du programme « Équilibre Atout Âge », je vais :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Connaître des moyens de prévenir les chutes. - Me sentir plus confiant(e) en mes capacités de prévenir les chutes. - Participer à une nouvelle activité sociale offerte dans mon organisme, ma résidence ou mon quartier. - Me donner les moyens pour rester actifs ou tout simplement marcher 15 minutes par jour | <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les exercices physiques du programme « Équilibre Atout Âge » tous les jours. - Modifier certains comportements peu sécuritaires. - M'engager dans une activité abandonnée à cause d'une préoccupation à l'égard des chutes |
|---|---|

Début de la séance : prise en main - suite

Félicitez-les pour ce partage.

Mentionnez aux participants qu'au cours du programme, différents moyens seront abordés pour les aider à atteindre leur objectif personnel.

c. Revenez sur les indices de Pat Atras

Demandez aux participants de prendre le **cahier 1, page 18**

Demandez quelle était la réponse à donner à Pat



SOL

Demandez en quoi le sol est un élément important à prendre en compte.



CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de s'exprimer

Nommez des personnes, si les participants ont des difficultés à prendre la parole

C'est une discussion à bâtons rompus... Veillez au temps !!

Activité 1 (Cahier 2, page 3)

Demandez aux participants de fermer leur cahier 1 et distribuez le cahier 2.

Demandez aux participants de l'ouvrir à la **page 3, du cahier 2, Activité 1.**

Lisez ensemble la plaquette de Santé Publique France ou ne donnez que les grandes indications :



✓ **Obstacles au sol** (*fil, chaussures, jouets, plantes...*)

Astuce : dégager les lieux de passage de la maison ou de l'appartement

Demandez aux participants de lire cela à la maison

✓ **Parquets ou carrelage glissant...**

Astuce : Santé Publique France dit favoriser la pose de moquette... (*on peut discuter de cela pour l'hygiène, l'entretien !*), mettre des tapis antidérapants, absorbants devant l'évier et dans la salle de bain.

Tout cela contribue à nous faire chuter si nous ne sommes pas attentifs, si nous sommes fatigués, les bras chargés...

Présentation des objectifs de la séance 2 (5 Minutes)

2.1 - Objectifs



Annoncez les objectifs de la séance

- ✓ Nous allons parler de la peur de chuter et définir ce concept.
- ✓ Identifier les risques des chutes.
- ✓ Définir ce qu'est l'AP.
- ✓ Apprendre quelques exercices physiques pour se «dérrouiller».
- ✓ Commencer à élaborer un plan d'action personnel pour favoriser la pratique régulière d'activités physiques.

La peur de chuter (40 minutes)

3.1 - Définition (5 minutes)



Demandez aux participants s'ils ont peur de chuter et définissez ce qu'est la peur de tomber



CONSEILS

Laissez les participants réfléchir 2/3 minutes, Essayez d'engager une réflexion entre eux :

Demandez-leur :

- ✓ de définir dans un premier temps «la peur»,
- ✓ de donner des synonymes (*frayeur, terreur, inquiétude, «choquette»...*)
- ✓ de préciser si avoir peur c'est forcément négatif.

Discussion à bâtons rompus... Veillez au temps. Dites aux participants que nous allons nous mettre d'accord sur une définition et sur la terminologie dans la partie qui suit.

Demandez aux participants de prendre leur cahier 2

Activité 2 (Cahier 2, page 4)



Demandez aux participants d'ouvrir leur cahier 2 page 3 et de répondre à la consigne qui permettra de construire la définition de la peur de tomber. Pour cela, les participants devront entourer les bonnes réponses pour chaque phrase.





Définition : La peur est une **réaction** qui signale un **danger** et nous incite à la **prudence**.

Insistez sur : la prudence est d'ailleurs une composante importante pour la prévention des chutes.

Expliquez que toutefois, la peur de tomber peut devenir disproportionnée et amener une personne à limiter ses activités de façon excessive. La peur de tomber peut alors contribuer à augmenter les risques de tomber de la personne.

Des études appuient que la peur de tomber est en soi un facteur de risque de chutes chez les aînés.

Dédramatiser en disant que :

- 1 - La peur de tomber est une réponse normale au phénomène des chutes, puisqu'elles sont fréquentes et qu'elles peuvent entraîner de graves conséquences chez les aînés.
- 2 - La peur de tomber est la principale crainte déclarée par les aînés vivant à domicile (36 à 55 % selon les études).
- 3 - Dites que cette peur est plus fréquente chez les personnes qui ont déjà chuté (32 à 83 % des aînés ayant chuté) ou qui ont un proche qui a chuté.
- 4 - Expliquez que cette peur n'est pas immuable, nous pouvons la contrôler, l'appivoiser et souvent, elle est un bon indicateur qui peut nous préserver de certains comportements à risque.

3.2 - Évaluation de la peur de chuter (15 minutes)

Activité 3 (Cahier 2, page 5)



Demandez aux participants de prendre leur **cahier 2 page 5, Activité 3 « La peur de chuter : évaluation A »**. Indiquez-leur d'entourer la réponse correspondant à leur peur de chuter et proposez-leur de donner leur réponse à l'oral.



CONSEILS

À tour de rôle, invitez chacun des participants à dire le chiffre qui correspond à son degré de préoccupation à l'égard des chutes et à expliquer les raisons de sa réponse. (Notez les chiffres donnés par les participants sur le tableau)

Rappelez que la peur de tomber est la principale crainte déclarée par les aînés vivant à domicile (36 à 55 % selon les études).

Activité 4 (Cahier 2, page 5)

Demandez aux participants de prendre leur **cahier 2 page 5 Activité 4 « La peur de chuter évaluation B »** et de remplir le plus sincèrement possible et au regard de leur situation actuelle le questionnaire suivant. C'est un travail individuel.

**CONSEILS**

Lisez les énoncés ensemble et remplissez dans le même temps le questionnaire. Demandez d'entourer la réponse qui correspond le mieux à ce qu'ils pensent, souvent la première réponse qui nous vient à l'esprit est la meilleure.

Quand les participants ont terminé, demandez-leur de calculer le score obtenu en ajoutant la valeur de chaque réponse.

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



Posez les questions suivantes :

- ✓ Êtes-vous d'accord avec votre score? Sinon pourquoi?
- ✓ Avez-vous d'autres moments où vous avez peur de chuter?

**CONSEILS**

Laissez-les s'exprimer; tout en surveillant le temps!
Dites que dans la prochaine partie on parlera des impacts de cette peur sur la vie quotidienne

3.3 - Prendre conscience de la peur de chuter (15 minutes)

Demandez aux participants si leurs préoccupations à l'égard des chutes ont un impact sur leurs activités quotidiennes.
Laissez-les s'exprimer...

**CONSEILS**

Voici quelques questions que vous pourrez leur poser pour susciter la réflexion :

- ✓ Vous empêchez-vous de faire certaines activités à cause de la peur de tomber ou de vos préoccupations à l'égard des chutes?
- ✓ Est-ce que ces préoccupations minent votre qualité de vie?
- ✓ Avez-vous parfois l'impression que ces préoccupations prennent trop de place dans votre quotidien?



À la fin de la discussion, faites un bref résumé des points importants abordés. Vous pouvez vous aider des éléments suivants :

- ✓ La peur de tomber et les préoccupations envers les chutes sont communes chez les aînés.
- ✓ La peur est une réaction normale qui nous incite à la prudence face à une situation dangereuse (par exemple, marcher à l'extérieur l'hiver dans des conditions peu clémentes).
- ✓ La peur de tomber peut aussi être disproportionnée par rapport aux risques de chute réels. Dans ce cas, elle peut avoir des conséquences nuisibles en nous limitant dans nos activités et en nuisant à notre qualité de vie.

Expliquez aux participants que l'on verra qu'il existe des ressources qui permettent de nous aider pour gérer cette peur, et aménager son environnement... Ces ressources seront détaillées au fur et à mesure des séances.

- ✓ Expliquez aux participants que la peur de tomber peut nous retenir, nous restreindre, tout comme les poids qui retiennent la montgolfière. La peur de tomber peut parfois nous empêcher de faire des activités qui nous tiennent à cœur et que nous pourrions réaliser en toute sécurité, avec les bonnes méthodes et les ressources à notre disposition.

Activité 5 (Cahier 2, page 6)



Dans la prochaine activité, expliquez aux participants que nous allons maintenant essayer d'identifier les peurs de chuter...

Posez la question suivante : « Plus précisément, qu'est-ce qui vous fait peur ou qui vous inquiète dans le fait de tomber? »



CONSEILS

Laissez-les s'exprimer 2/3 minutes

Demandez aux participants d'ouvrir le **cahier 2, Activité 5, page 6 « La peur de tomber... Un poids qui limite mes activités »**



Demandez aux participants d'observer les différents poids reliés à la montgolfière qui l'empêchent de décoller:

Les participants remarqueront que les poids attachés à la montgolfière sont de différentes dimensions, ce sont donc des lests.

Invitez les participants à inscrire leurs plus grandes préoccupations dans les plus gros poids.





CONSEILS

Proposez aux participants de repenser à la question « Plus précisément, qu'est-ce qui vous fait peur ou qui vous inquiète dans le fait de tomber? »

Ils peuvent aussi revenir sur les questionnaires remplis en S1 et S2 s'ils sont à court d'idées...

Demandez-leur ce qui les effraie le plus et de hiérarchiser les peurs....

Souvent, les idées qui viennent spontanément sont les bonnes.

S'ils ont du mal à s'exprimer devant le groupe, organiser 3 ou 4 petits groupes, ou un leader pourra faire le bilan de la discussion.

Indiquez-leur que certaines personnes peuvent n'avoir qu'une seule préoccupation (*elles ne rempliront alors qu'un seul des poids retenant la montgolfière*). D'autres peuvent en voir plusieurs.

Si les participants ont de la difficulté à identifier des préoccupations à l'égard des chutes, vous pouvez leur suggérer quelques-uns des exemples suivants (*ex. : peur de se blesser, peur de la douleur, peur de ne pas être capable de se relever, peur de ne pas recevoir de l'aide rapidement, peur d'être dépendant de ses proches, etc.*).

Choisissez quelques préoccupations qui ont été soulevées par les participants. Pour chacune, identifiez avec les participants comment ces préoccupations peuvent affecter leurs activités ou leur routine quotidienne.



Mentionnez, pour conclure l'activité, que le but du programme **« Équilibre Atout Âge »** est justement de voir comment ces poids, qui représentent les préoccupations à l'égard des chutes, peuvent devenir moins lourds et parfois même disparaître, leur permettant ainsi de réaliser en toute sécurité des activités qui leur tiennent à cœur (*ceci est représenté par la montgolfière qui peut prendre son envol après avoir été libérée de ses poids*).

Pour conclure la discussion, indiquez qu'il existe des moyens de gagner du contrôle sur les chutes et la peur de tomber et que ces moyens peuvent nous aider à demeurer actifs en toute sécurité. Mentionnez aux participants qu'ils connaissent peut-être déjà certains de ces moyens, mais qu'ils en découvriront d'autres au cours du programme **Équilibre Atout Âge**.

Les causes des chutes (40 minutes)

4.1 - A. réflexion (10 minutes)



Demandez aux participants de répondre à ces deux questions :

- ✓ Connaissez-vous les différentes causes des chutes?
- ✓ Pourquoi est-ce important de les connaître?



CONSEILS

Laissez-les s'exprimer : discuter avec les participants pour qu'ils énumèrent différentes causes des chutes, demandez-leur s'ils sont tombés quelles en étaient les ou la raison(s).

Les participants répondent à l'oral



Mentionnez-leur qu'il est possible de prévenir les chutes et que des études appuient ce fait.

Dites-leur que le programme «Equilibre Atout Age» vise justement à mieux les outiller pour prévenir les chutes, **mais pour prévenir, il faut connaître les causes des chutes**, c'est l'objet de cette partie...

4.2 - B. Jeux de carte « méli-mélo » (25 minutes)



Expliquez que nous allons mettre de l'ordre dans tout cela !!

a. Distribuez les jeux de cartes (1 jeu pour 3) et demandez aux participants de catégoriser ces cartes.

- ✓ Ainsi les participants doivent donc faire «des paquets de cartes» selon des catégorisations
- ✓ Demandez à un leader de chaque groupe de donner les différentes catégories qu'ils ont créées.
- ✓ Engagez une discussion : d'accord/pas d'accord





Laissez les participants réfléchir 10 minutes pour faire leur regroupement.

Demandez-leur de trouver des noms aux catégories trouvées

Vous pouvez donner des indices... (il y a des choses extérieures aux personnes, nous ne pouvons pas forcément agir dessus... ou au contraire, si nous le souhaitons, nous pouvons modifier certaines choses de cette catégorie...)

Une fois la phase de réflexion passée, demandez aux participants de donner les grandes catégories. Vous pouvez demander une catégorie par groupe par exemple.



Vous pouvez passer en revue ensemble les catégories pour corriger en vous référant aux affichettes A3 Méli Mélo Affiche 1, 2, 3.

Activité 6 (Cahier 2, page 7)

Signalez une fois le jeu fait, que les réponses plus détaillées à ce jeu sont dans leur **cahier 2, page 7.**



4.3 - Pour conclure (5 minutes)



Mentionnez que ces causes peuvent être en lien avec la personne ou avec son environnement.

Parmi les causes liées à la personne, on retrouve :

- ✓ des causes liées aux caractéristiques personnelles,
- ✓ des causes liées à l'état de santé et la condition physique,
- ✓ des causes liées aux comportements non sécuritaires et,
- ✓ des causes liées au mode de vie.

D'autres causes sont en lien avec

- ✓ l'environnement domiciliaire et,
- ✓ l'environnement extérieur.

Pour terminer, mentionnez qu'il est possible d'agir sur plusieurs de ces causes afin de diminuer ses risques de chute. Pour aller plus loin, à la fin du cahier ils trouveront un lien pour aller sur le site MMMieux. Ce lien permet d'accéder à un quizz pour tester leurs connaissances...

MMMIEUX
CONNECTÉ À MA SANTÉ

Pause santé (15 minutes)

Référez-vous à la fiche en début de classeur pour la procédure de pause.

Activités physiques (50 minutes)

6.1 - Avant de débiter... (5 minutes)



Précisez que, comme dans toutes les séances un module d'AP de 45 minutes sera proposé, il s'agira de parler et/ou de faire de l'AP

a. Pour débiter, demandez aux participants de définir ce qu'est l'AP. Ils peuvent se mettre par deux, réfléchir 2 minutes et un participant donne sa définition.



CONSEILS

Notez les mots clés au tableau

Expliquez que maintenant nous allons définir l'AP

6.2 - Définition de l'AP (30 minutes)

Activité 7 (Cahier 2, page 8)



Demandez aux participants de regarder les 3 affichettes A3 que vous avez et qui représentent différents moments de la vie...



Expliquez-leur qu'ils font devoir définir ce qu'est l'AP et ainsi construire la définition par eux-mêmes.

Les participants doivent regarder les images et dire si oui ou non, elles représentent quelqu'un qui fait de l'AP.



CONSEILS

Procédez image par image, vous pouvez faire un vote à main levée, ou vous servir des ardoises Velleda, les participants divisent leur ardoise en deux grâce à un trait. Ils marquent AP pour une colonne, et non AP pour l'autre et ils doivent noter le nom des images dans la colonne correspondante. Les participants donnent leur ardoise au voisin de droite qui procède à la correction.

Discussion à bâtons rompus c'est pour lancer une réflexion.

Réponses :

Activités Physiques
Images
2 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9

Non Activités Physiques
Images
1 - 3 - 5 - 10



La confusion qui existe parfois entre les termes « AP », « sport », « exercice physique » d'une part et « sédentarité » et « inactivité physique » d'autre part, nous amène à apporter quelques éclairages.

Cahier 2, Activité 7, page 8

Comme les participants le voient sur leur cahier, l'AP se fait sous différentes formes...

En fait, l'AP se définit par tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles (*squelettiques*) entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos (4). L'OMS¹ définit quatre grands domaines d'AP :

- ✓ les activités de la vie quotidienne,
- ✓ les activités professionnelles,
- ✓ les AP de loisirs et sportives
- ✓ les déplacements.

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

**CONSEILS**

Vous pouvez, demander aux participants quand est-ce qu'ils font de l'AP? À quel moment de leur journée et le type d'AP ?

Discussion à bâtons rompus durant 4/5 minutes, c'est pour lancer une réflexion.

Pour aller plus loin



Le sport est un type d'AP. Plus précisément, le sport est une compétition réglée dans des conditions de stricte standardisation (5).

Pour ceux qui veulent aller plus loin :

- 1 - l'utilisation d'une ou plusieurs capacités physiques (*endurance, résistance, force, coordination, adresse, souplesse*),
- 2 - avoir des règles institutionnalisées et identiques pour tous les continents permettant des diffusions et réflexions internationales
- 3 - avoir pour finalité la compétition et la performance
- 4 - être sous l'égide d'une fédération sportive organisant sa pratique et ses compétitions. Le sport est donc un « sous-ensemble de l'AP, spécialisé et organisé », c'est une « activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives » (6), p. 729.

L'exercice physique, quant à lui, est défini par des mouvements humains produits par les muscles squelettiques qui entraînent une dépense énergétique variant de faible à élevée. L'exercice physique planifié, structuré et souvent répétitif est destiné à améliorer la condition physique (7, 8), ou les performances sportives (9).



6.3 - Mais alors c'est quoi être sédentaire ?

Demandez aux participants ce qu'est la sédentarité pour eux, et s'ils se considèrent sédentaires !



Laissez-les échanger durant 2/3 minutes.

Expliquez que la sédentarité se définit selon deux critères :

- 1) un **temps important passé** assis ou en position semi-allongée **ET**
- 2) une **dépense d'énergie faible** (*donc on ne se fatigue absolument pas*)

La sédentarité est illustrée par les images 1 ; 3 ; 5 des affichettes.



Poursuivez en disant qu'il est recommandé de passer moins de huit heures par jour assis entre le lever et le coucher, en prenant en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis : repas, déplacements motorisés, travail derrière un bureau.



Si vous sentez que les participants réfléchissent un peu, alors demandez-leur de faire le calcul du temps qu'ils passent assis ou en position allongée ou semi- allongée, en dehors de la nuit... (*cela inclut le temps du repas*)



Poursuivez en disant qu'avec ces définitions, nous comprenons que nous pouvons parfaitement être actifs physiquement et en même temps sédentaires, ou être inactifs et sédentaires.

La sédentarité n'est pas l'apanage des séniors ! Des jeunes dits actifs (*à savoir qui ont un travail rémunéré*) sont aussi sédentaires !

POUR RÉSUMER

Le sport est une forme d'AP, mais l'AP ne se réduit pas au sport.

L'AP comprend aussi l'activité dans la vie de tous les jours, à la maison, au travail, dans les transports et au cours des loisirs non compétitifs.

6.4 - Des exercices à connaître (15 minutes)



Précisez que comme dans toutes les séances un module d'AP de 45 minutes sera proposé. Ce premier module est à apprendre et à travailler à la maison.

MODULE D'EXERCICES : «se dérouiller»

Expliquez que ce module comprend 18 exercices simples qui seront réalisés en groupe dans un premier temps.

Cependant, afin de maximiser les bienfaits retirés de ces exercices, expliquez aux participants qu'ils sont invités à les réaliser également chez eux tous les jours.

Ils peuvent commencer par 5 répétitions de chaque exercice.

Avec la pratique et selon leur endurance, dites-leur qu'ils pourront augmenter le nombre de répétitions.

Le programme peut être adapté à leur 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 leur causerait douleur ou inconfort (*essoufflement, étourdissement*).

En cas de doute sur leurs aptitudes à réaliser ces exercices, demandez-leur de consulter leur médecin et d'écouter leur corps (*douleur*).

Stipuler que la position de départ pour tous les exercices sera la même :

- ✓ En position assise, sur une chaise sans accoudoir;
- ✓ 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.



CONSEILS

Il est possible de faire les exercices en musique et en rythme...

Avant de commencer le module d'exercices, donnez les consignes et les principes de sécurité suivants :

Mentionnez que ces consignes et les titres des exercices sont repris dans le **cahier 2, pages 9, 10 et 11.**



Activité 8 (Cahier 2, page 9)



CONSEILS

Rangez tous les effets personnels (ex. : sacs à main, cannes, marchettes) pouvant gêner les participants dans leurs mouvements

- ✓ Demandez aux participants de demeurer assis pendant les exercices.
- ✓ Il est important que vous ayez suffisamment d'espace pour ouvrir les bras de chaque côté, sans toucher les participants. Au besoin, déplacez les chaises.
- ✓ Répétez
 - * Il est important de bien inspirer et expirer à chacun des exercices
 - * Si sensation de l'inconfort, demandez de diminuer la vitesse d'exécution des mouvements, l'amplitude des mouvements ou le nombre de répétitions. Si de la douleur apparaît, demandez-leur d'arrêter l'exercice.
- ✓ Le nombre de répétitions suggéré pour chaque exercice est de 5 à 10, selon le niveau général du groupe. Il appartient à chaque participant de décider du nombre de répétitions qui lui convient. En effet, la condition physique et l'état de santé sont propres à chacun et doivent être pris en compte lors de la réalisation du module d'exercices. Le nombre de répétitions peut être augmenté au fil des séances selon l'évolution du groupe.

Après avoir expliqué clairement les consignes de sécurité, débutez le module d'exercices.

Pour chacun des exercices, suivez la séquence suivante :

- ✓ Expliquez d'abord l'exercice verbalement.
- ✓ Après l'explication, faites vous-même une démonstration du mouvement recherché.
- ✓ Invitez les participants à reproduire l'exercice avec vous.

Pendant la réalisation des exercices, demandez au co- animateur de bien s'assurer que les participants effectuent les exercices dans la bonne position, de manière sécuritaire et conforme au mouvement recherché. S'il y a lieu, il invite les participants à corriger leur position ou leur mouvement. Il peut aussi circuler dans la salle pour guider physiquement les participants qui ont de la difficulté à comprendre le mouvement à réaliser.

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, prenez le temps de prendre conscience de la position de chaque partie du corps dans l'espace (*bras, tête, cou, dos, fesses, jambes*). Prenez ensuite 3 bonnes inspirations et expirations.

Exercices du cou**1. La flexion du cou vers l'avant**

À l'inspiration, penchez doucement la tête vers l'avant comme si votre menton devait toucher votre poitrine. Attention de ne pas plier le haut du dos. À l'expiration, relevez ensuite doucement la tête jusqu'à ce que vous regardiez droit devant vous. Ne penchez-pas la tête vers l'arrière. Répétez le mouvement à quelques reprises.

**2. La flexion du cou sur le côté**

À l'inspiration, penchez la tête sur le côté droit comme si vous deviez toucher votre épaule avec votre oreille. À l'expiration, revenez doucement à la position de départ. Répétez le mouvement du côté gauche. Répétez le mouvement à quelques reprises.

**3. La rotation de la tête**

À l'inspiration, tournez lentement la tête vers la droite. À l'expiration, revenez doucement à votre position de départ. Faites ensuite le même mouvement vers la gauche. Assurez-vous de garder le tronc bien droit durant cet exercice. Répétez le mouvement à quelques reprises.

**Exercices pour les bras****4. Le roulement des épaules**

Roulez vos épaules vers l'avant à quelques reprises. Assurez-vous de bien rouler vos épaules (évités de faire les mouvements avec vos avant-bras). Faites une nouvelle série d'exercices en roulant cette fois vos épaules vers l'arrière.

**5. Le papillon**

En gardant le tronc bien droit, portez vos mains à vos épaules (sans les croiser) et amenez vos coudes à la hauteur de vos épaules, vers l'avant. Ceux-ci devraient être alignés avec vos cuisses. À l'inspiration, ouvrez vos coudes vers l'extérieur, de chaque côté. À l'expiration, amenez ensuite vos coudes vers l'avant. Répétez le mouvement à quelques reprises.



6. Le mouvement du « Hourra ! »

Croisez vos bras et posez vos mains sur vos hanches. À l'inspiration, levez vos bras au ciel en les décroisant. Étirez bien vos bras jusqu'au bout de vos doigts. Attention de garder le dos bien droit et de ne pas le courber vers l'arrière. À l'expiration, revenez à la position de départ et répétez. Répétez le mouvement à quelques reprises.

**7. Le mouvement du rameur**

Étendez vos bras bien droits devant vous à la hauteur de vos épaules. À l'inspiration, ramenez vos bras vers vous comme si vous ramiez. Essayez de coller vos omoplates ensemble lors du mouvement. À l'expiration, revenez à la position de départ. Répétez le mouvement à quelques reprises.

**8. Le mouvement du « Coussi coussa »**

Placez vos bras de chaque côté de votre corps et pliez les coudes à 90 degrés, avec les paumes tournées en direction du sol. Vos coudes devraient rester collés de chaque côté de votre corps. À l'inspiration, tournez vos paumes vers le plafond. À l'expiration, revenez à la position de départ. Répétez le mouvement à quelques reprises.

**9. Le mouvement des poignets**

Placez vos bras de chaque côté de votre corps et pliez les coudes à 90 degrés, avec les paumes bien droites et tournées en direction du sol. Vos coudes devraient rester collés de chaque côté de votre corps. À l'inspiration, relevez le dos des mains vers le haut comme pour dire « stop ». À l'expiration, redescendez vos paumes et vos doigts vers le plancher en s'assurant que les coudes restent pliés à 90 degrés et demeurent le long de votre corps. Répétez le mouvement à quelques reprises.



10. Prendre et relâcher

Placez vos bras de chaque côté de votre corps et pliez les coudes à 90 degrés. Placez les paumes des mains face au plafond. Déposez une balle malléable dans chacune de vos mains. Serrez les doigts afin d'écraser la balle et tenez cette position pendant quelques secondes. Relâchez ensuite en ouvrant les doigts. Répétez le mouvement à quelques reprises.

Une variante de cet exercice consiste à faire le mouvement sans balle en fermant les doigts comme si vous vouliez cacher un objet précieux au creux de chacune de vos mains.



Cet exercice stimule la circulation dans les mains et peut ainsi contribuer à diminuer les engourdissements dans les doigts.

**Exercices pour les jambes****11. La levée du genou**

À l'inspiration, levez votre genou droit vers le haut en le gardant plié. Tenez la position pendant quelques secondes. À l'expiration, déposez la jambe au sol. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

Répétez cet exercice à quelques reprises en alternant les genoux.

**12. La marche militaire**

Faites comme si vous marchiez au rythme d'un tambour. Levez le bras droit en même temps que la jambe gauche. Baissez-les ensuite en même temps que vous levez le bras gauche et la jambe droite.

Répétez ce mouvement alterné à quelques reprises pour simuler la marche militaire.

**13. Le coup de pied**

Étendez lentement la jambe droite afin de déplier votre genou tout en montant votre pied. Conservez cette position le temps de quelques respirations complètes. Puis, ramenez le pied au sol tout en pliant votre genou. Répétez l'exercice avec la jambe gauche, puis ramenez-la au sol.

Répétez cet exercice à quelques reprises en alternant les jambes.



Activités physiques - suite

14. Lâcher l'accélérateur

Gardez bien le talon au sol pour faire cet exercice. Levez les orteils et l'avant du pied vers le haut (tenir la position quelques secondes). Ramenez ensuite vos orteils au sol. Répétez l'exercice avec l'autre pied. Répétez cet exercice à quelques reprises en alternant les pieds.



Cet exercice favorise la circulation dans les jambes et les pieds. Il peut également contribuer à développer la souplesse de vos chevilles et de vos orteils.

15. Rouler la balle

Placez la balle sous votre pied et faites-la glisser du bout de vos orteils, jusqu'à votre talon. Vous pouvez peser sur la balle pour mieux la sentir et mieux la contrôler. Reprenez ensuite l'exercice avec l'autre pied.



Cet exercice stimule ce qu'on appelle la « proprioception » au niveau du pied. Il s'agit de cette sensation qui permet de bien sentir la position du pied dans l'espace. Il contribue également à activer la circulation.

16. Le grand ménage

Placez une petite serviette ou un morceau de tissu au sol. Placez la partie avant du pied sur la petite serviette ou sur le tissu. À l'aide de vos orteils, tentez de ramener la petite serviette ou le tissu vers vous. Votre talon devrait toujours rester en contact avec le sol. Reprenez l'exercice avec l'autre pied.



Note : Il est normal d'avoir de la difficulté à ramener la petite serviette ou le tissu vers vous au début. C'est un exercice difficile ! L'important, c'est de bouger les orteils !

Exercice d'équilibre et renforcement

Debout sur une jambe. Bras le long du corps. Serrez vos poings quelques secondes. **5 fois chaque jambe**

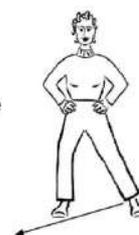
Placez-vous à environ un mètre du mur. Faites un pas vers l'arrière avec le pied droit. Remplacez-vous. Répétez avec l'autre jambe. **5 fois chaque jambe**



Debout, pieds en tandem. Faites 5 rotations d'épaules vers l'avant, bras collés au corps. Changez de pied devant, faites 5 rotations arrière. **3 fois**



Face à un appui, faites lentement 2 pas croisés vers la gauche, puis 2 vers la droite. **5 fois chaque côté**

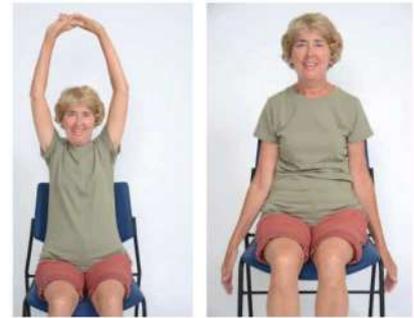


Activités physiques - suite

Exercice de détente

17. Respirer et s'étirer pour terminer !

Étendez les bras vers le haut au-dessus de votre tête. Prenez une grande inspiration et puis étirez vos bras en joignant vos mains comme si vous veniez de vous lever. Descendez ensuite lentement les bras en expirant. Répétez 2 à 3 fois.



Note : Les exercices proviennent du Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

6.5 - Petit travail pour la séance prochaine :



6.5.1 - Travail à faire à la maison :

Lisez les questions a et b du point 9.1 avec les participants (Cahier 2, page 11)

Demandez-leur de commencer à élaborer un plan d'action personnel pour favoriser la pratique régulière d'activités physiques :

Exemple : aller se promener 10 minutes tous les jours,

Proposez-leur de refaire les exercices (une partie ou l'ensemble) vus en cours aujourd'hui.

Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat !

Expliquez aux participants que, comme la fois précédente, nous allons continuer à suivre les traces de Melle Atras Pat.

Demandez-leur de prendre le cahier 2 page 12 et de résoudre l'énigme

Demandez-leur de résoudre l'énigme de Pat, page 20, cahier 1.

Mot de la fin (10 minutes)

8.1 - Messages importants de la séance



Demandez aux participants ce qu'ils retiennent de cette séance.



Laissez-les verbaliser, discuter entre eux 2/3 minutes.

Éléments importants de la séance :

1 - La peur de tomber peut parfois être une cause de chutes et est souvent une conséquence des chutes.

La peur est une **réaction** qui signale un **danger** et nous incite à la **prudence**. Elle est positive dans le sens où elle peut être protectrice, mais à l'inverse, elle peut inhiber certains comportements et causer beaucoup de dégâts en restreignant vos activités par exemple (*nous en parlerons en S3*). Nous avons également identifié les poids qui restreignent nos activités... qui nous lésaient un peu trop !

2 - Faites un bref résumé des bienfaits de l'activité physique qui ont été mentionnés (*ex. : être en meilleure santé et prévenir les maladies, rester confiant et autonome, socialiser*).

La pratique de l'activité physique peut aussi contribuer à diminuer le risque de chutes, de même que notre vulnérabilité aux fractures associées aux chutes en favorisant le maintien des capacités physiques (force, équilibre, flexibilité, vitesse de marche).

Cela peut aussi contribuer à augmenter notre confiance en nos capacités et éventuellement réduire notre peur de tomber.

Soulignez aux participants que l'activité physique peut aussi avoir d'autres bienfaits qui n'ont pas été mentionnés. Par exemple, la pratique d'activités physiques contribue aussi à garder ses os en santé et ainsi prévenir les fractures qui pourraient survenir à la suite d'une chute.

Concluez en indiquant aux participants que l'activité physique est favorable au bien-être physique et psychologique et qu'elle nous aide à maintenir notre autonomie et notre participation à des activités au sein de notre communauté.

8.2 - Aperçu de la prochaine séance

Informez les participants de la date de la prochaine séance.

Informez-les du titre et du thème de la prochaine séance :

Cette séance explorera les idées que nous avons face aux chutes et qui peuvent parfois nous nuire plutôt que nous aider.

Rappelez aux participants de rapporter leur cahier à la prochaine séance.

Rappelez la procédure à suivre en cas d'absence.

Remerciez les participants de leur présence.

Ramassez les crayons distribués au début de la séance.



MERCI BEAUCOUP POUR
VOTRE IMPLICATION ET
VOTRE AIDE DANS CE PROJET.



PLAN DE LA SÉANCE 3

Séance 3

| | |
|--|----|
| Organisation avant la séance | 2 |
| 1 - Début de la SÉANCE : Prise en main (20 min.) | 3 |
| 1.1 - La minute conviviale..... | 3 |
| 1.2 - Rappel séance 2..... | 3 |
| 1.3 - Revenir sur les indices de Pat Atras | 5 |
| 2 - Présentation des objectifs de la séance 3 (5 min.) | 5 |
| 2.1 - Objectifs..... | 5 |
| 3 - Le cercle vicieux de la peur de tomber (50 min.) | 5 |
| 3.1 - Définition (5 min.)..... | 5 |
| 3.2 - Peur de tomber et analogie des feux tricolores (5 min.)..... | 6 |
| 3.3 - À vous de jouer :Travail de réflexion (40 min.) | 7 |
| 3.3.1 - La peur de tomber : objective ? relative ? subjective ? (15 min.) | 7 |
| 3.3.2 - Nos idées sont parfois discordantes avec la réalité (25 min.)..... | 8 |
| 3.3.3 - Nos idées peuvent parfois être discordantes avec la réalité : d'accord, mais ça peut durer longtemps ? (5 min.)..... | 9 |
| 3.3.4 - Que faire quand notre cerveau nous joue des tours (10 min.) : se poser les bonnes questions..... | 10 |
| 4 - Pause santé (15 min.) | 11 |
| 5 - Recommandations en matière d'activité physique (environ 40 min) | 11 |
| 5.1 - Travail qui était à faire à la maison : les bienfaits de l'activité physique..... | 11 |
| 6 - À vous de jouer (20 min.) | 15 |
| 6.1 - Révisions des exercices de la séance dernière (10 min.)..... | 15 |
| 6.2 - Deux exercices pour travailler l'équilibre..... | 15 |
| 7 - Mots de la fin (15 min.) | 16 |
| 7.1 - Messages importants de la séance..... | 16 |
| 8 - Petit travail pour la séance prochaine: (10 min.) . | 17 |
| 8.1 - Travail à faire à la maison : | 17 |
| 8.2 - Travail à la maison : Élémentaire Ma chère Pat !..... | 17 |
| 8.3 - Plan d'action personnel : | 17 |
| 8.4 - Aperçu de la prochaine séance | 17 |
| 9 - Pour aller plus loin : La restructuration cognitive (Pour le pair aidant uniquement) | 18 |
| 9.1 - Comment la peur de tomber et nos préoccupations à propos des chutes influencent-elles nos actions ?... | 18 |
| 9.2 - Qu'est-ce que la restructuration cognitive ?..... | 18 |
| 9.3 - La restructuration cognitive et la peur de tomber | 19 |
| 9.3.1 - Comment ça fonctionne ?..... | 19 |
| 10 - Activité physique... toujours selon l'OMS | 20 |



GRUPE **vyv**

Organisation avant la séance

Matériel requis

- Chevalet à feuilles mobiles (*flip chart*) ou tableau
- Marqueurs / Ardoise Velléda
- Crayons papier
- Feuille de présence
- Affichettes n° 1 de la séance 3
- Affichettes n° 2 de la séance 3
- Balles molles de type anti-stress (*2 par personne*)
- Balles de tennis (*1 par personne*)
- Petites serviettes (*1 par personne*)

Documents à remettre aux participants

- Cahier séance 3 du participant (*avec les 6 activités dedans*)



Animation de la séance 3

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

1

Début de la séance : prise en main (20 min.)

1.1 - La minute conviviale



Demandez à un participant de se lever et d'énumérer les noms de chaque participant...

Il a droit à 1 ou 2 jokers.

Chaque personne dans cette séance peut donner le nom de son gâteau préféré, pour donner des indices. Cette minute sera reprise aux séances 3 et 4.

1.2 - Rappel séance 2

Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de la séance 2.



CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de verbaliser ce qu'il a retenu de la séance 2.

- ✓ Désignez des personnes, si les participants ont des difficultés à prendre la parole
- ✓ Rappelez des anecdotes qui se sont déroulées au cours de la séance...
- ✓ Ou demandez-leur de réfléchir de façon chronologique : "Nous avons commencé la séance par... Vous vous souvenez après la pause, nous avons parlé d'activité physique..."



Pour mémo, les éléments importants abordés étaient...

1 - La peur de tomber peut parfois être une cause de chutes et est souvent une conséquence des chutes.

La peur est une **réaction** qui signale un **danger** et nous incite à la **prudence**. Elle est positive dans le sens où elle peut être protectrice, mais à l'inverse, elle peut inhiber certains comportements et causer beaucoup de dégâts en restreignant vos activités par exemple (*nous en parlerons dans quelques instants*). Nous avons également identifié les poids qui restreignent nos activités... qui nous lestaient un peu trop !

2 - Faites un bref résumé des bienfaits de l'activité physique qui ont été mentionnés (ex. : *être en meilleure santé et prévenir les maladies, rester confiant et autonome, socialiser*).

La pratique de l'activité physique peut aussi contribuer à diminuer le risque de chutes, de même que notre vulnérabilité aux fractures associées aux chutes en favorisant le maintien des capacités physiques (*force, équilibre, flexibilité, vitesse de marche*).



Dans un deuxième temps, demandez-leur s'ils ont fait les exercices physiques à la maison, et combien de temps ils y ont consacré.

- ✓ Demandez à ceux qui n'ont pas fait les exercices, pourquoi (*manque de temps, fatigue, pas penser...*). Demandez-leur s'ils envisagent de les faire dans la semaine.
- ✓ Dites que l'on reviendra sur cette partie à la fin de la séance

1.3 - Revenir sur les indices de PAT ATRAS

Demandez quelle était la réponse à l'énigme de Pat

LUMIÈRE

Demandez en quoi la lumière est importante dans les chutes...

Laissez les participants verbaliser et exprimer leurs opinions.

Distribuez aux participants le *cahier 3* et demandez-leur *de l'ouvrir page 3 - Activité 1* : « *Les indices de Pat* ».



Donnez-leur 2/3 minutes pour lire l'encart dans le cahier.

Faites un point avec eux et mettez en avant :

- ✓ Ce qui est fait chez eux
- ✓ S'il y a des choses qui seraient à améliorer.
- ✓ Si des aménagements sont possibles, envisageables chez eux ?
Des aménagements simples et peu coûteux (*changer un halogène de place, changer une ampoule...*)

Présentation des objectifs de la séance 3 (5 min.)

2.2 - Objectifs



Annoncez les cinq objectifs de la séance et le déroulé de la séance :

- ✓ Prendre conscience des conséquences de la peur de chuter
- ✓ Identifier ses peurs vis-à-vis des chutes (*objectives, subjectives, relatives ?*)
- ✓ Identifier comment il est possible de maîtriser la peur de chuter
- ✓ AP : Les bienfaits de l'activité physique (*en théorie et en pratique*)
- ✓ Faire un bilan et présenter le travail maison

Le cercle vicieux de la peur de tomber (50 minutes)

3.1 - Définition (5 minutes)



Demandez aux participants d'ouvrir leur *cahier 3 page 4, Activité 2*



ACTIVITE 2 : Le cercle vicieux de la peur de chuter



CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de lire ce cercle et demandez-leur ce qu'ils en pensent.



Une fois que les participants se sont exprimés (conversation à bâton rompu), commentez le cercle vicieux de la peur de tomber. Pour expliquer le phénomène, vous pouvez vous servir de l'exemple suivant :

- ✓ Si la personne a très peur de tomber; elle peut limiter les activités dans lesquelles elle se sent vulnérable. De cette façon, elle évite les situations qui, selon elle, pourraient entraîner une chute.
- ✓ Cette réaction est normale lorsqu'elle contribue à nous protéger d'un danger réel. Toutefois, dans certains cas, la peur de tomber peut-être excessive, prendre toute la place et inciter la personne à limiter des activités qu'elle pourrait cependant réaliser seule sans risque.
- ✓ Le fait de réduire excessivement ses activités (limiter des activités que nous pouvons réaliser sans risque) peut aussi jouer des tours !

- ✓ En effet, une telle restriction dans les activités peut contribuer à diminuer les capacités physiques de la personne telles que sa force, son équilibre, sa flexibilité, son endurance ; ce qui peut la rendre plus vulnérable aux chutes.
- ✓ Ce déclin des capacités physiques peut contribuer à son tour à augmenter le risque de tomber et la peur de tomber.

3.2 - Peur de tomber et analogie des feux tricolores (5 minutes)

ACTIVITÉ 3



Mentionnez que la peur de tomber est un peu comme un feu de circulation qui sert à nous envoyer un signal pour nous protéger du danger.

Expliquez que certaines personnes ont tellement peur de tomber qu'elles vont dire « oh non, je ne vais pas faire cette activité, c'est trop risqué ».

Ainsi, cette peur va agir comme lorsqu'on voit un feu rouge : on va s'arrêter et ne pas aller plus loin, et cela même si nous en avons envie.

Demandez aux participants d'ouvrir leur *cahier 3, page 4 (ACTIVITÉ 3 : Analogie des feux tricolores)*

Commentez en même temps qu'ils regardent leur livret.



- **Le feu rouge** nous indique donc de ne pas aller plus loin afin d'éviter un danger (*risque d'accident potentiel*). De la même façon, la peur de tomber peut nous prévenir d'un danger (*risque de tomber*). Cette peur peut être tout à fait justifiée et nous signaler que la situation est réellement dangereuse pour nous (*ex. : marcher sur des trottoirs enneigés, ou plein de feuilles mouillées, ou avec des trous*). Donc dans ces cas-là, la peur est aussi protectrice.
- **Le feu orange** nous indique de ralentir et de nous comporter avec prudence. Dans le cas de la peur de tomber, il pourrait s'agir d'un signal nous indiquant de ralentir lorsque nous nous déplaçons dans certains lieux (*ex. : centre commercial*), ou de nous déplacer avec prudence (*tiens, il y a beaucoup de vent aujourd'hui, je vais prendre ma canne*).
- **Le feu vert** indique, quant à lui, qu'il n'y a aucun danger présent dans une situation particulière et que nous pouvons avancer sans risque. Mais parfois, ce signal est peut-être aussi le mauvais... nous pouvons nous surestimer ou tout simplement mal évaluer une situation (*conditions météo changeantes qui entraînent des risques, fatigue...*) ou encore lever notre vigilance (*habitudes et grande confiance...*)

Le cercle vicieux de la peur de tomber - suite

Expliquez que certaines personnes ont tellement peur de tomber qu'elles attribuent la mauvaise couleur de feu de circulation à une situation.

Elles s'empêchent ainsi de réaliser une activité (*perçoivent un feu rouge*) alors qu'elles ont les capacités de faire l'activité avec de l'aide (*feu orange*) ou même sans aide (*feu vert*).

3.3 - À vous de jouer : Travail de réflexion (40 minutes)

3.3.1 - La peur de tomber : objective ? relative ? subjective ? (15 minutes)

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



1. Invitez les participants à reprendre le document intitulé « La peur de tomber.. Un poids qui limite mes activités ? » qu'ils ont complété pendant l'activité 5 de la séance précédente. (*Cahier 2, Page 5, Activité 5*)
2. Constituez des binômes : un journaliste et un super témoin (*changement de rôle après*)
3. Invitez le journaliste à questionner son témoin sur les préoccupations indiquées dans sa montgolfière...



Le journaliste peut s'appuyer sur les questions qui sont reprises dans *le cahier 3, Page 4, ACTIVITÉ 4*.



CONSEILS

Faire comme une interview, un participant est reporter, l'autre répond et on échange les rôles après... Faites un petit point tous ensemble : en reprenant les questions.



Expliquez aux participants qu'une situation sans risque pour une personne (*feu vert*) peut représenter une situation qui requiert de la prudence (*feu orange*) ou même l'évitement de l'activité (*feu rouge*) pour une autre (*c'est la notion de relativité*).

En effet, les risques de chutes varient selon les capacités de chaque personne.

Expliquez également qu'une même situation peut paraître à risque le lundi parce qu'on est fatigué, de mauvaise humeur, contrariée, ou que l'on sort de maladie, et sans danger à un autre moment (*cette peur est subjective et dépend pour une même personne du contexte, de l'environnement, de son état de fatigue...*)

Par exemple, utiliser les escaliers peut représenter un feu rouge pour une personne nécessitant un déambulateur pour se déplacer, un feu orange pour une personne utilisant une canne et un feu vert pour une personne qui n'a aucune difficulté à la marche. Mais si cette personne a une bonne grippe, une chute de tension, monter un étage ou descendre peut devenir plus compliqué !

3.3.2 - Nos idées sont parfois discordantes avec la réalité (25 minutes)

Mentionnez aux participants que nos idées peuvent parfois être discordantes avec la réalité et nous rendre plus vulnérables aux chutes.

À titre d'exemple, nous allons faire une petite activité.

ACTIVITÉ 5

1. Demandez aux participants d'observer attentivement les deux fleurs qui se trouvent sur *l'affiche Séance 3, N°1*. Posez-leur la question suivante : « Laquelle des deux fleurs a le plus grand centre, selon vous ? La grande fleur ou la petite fleur ? »

**CONSEILS**

Après avoir écouté les réponses de chacun, mentionnez aux participants que la plupart des personnes répondent spontanément que le centre (cercle de couleur orange) de la plus grande fleur est celui qui est le plus petit. En réalité, les deux cercles sont de la même taille. C'est ce que nous appelons l'effet du contexte.

2. Invitez un participant, à l'aide d'une règle, à vérifier le diamètre de chacun des cercles au centre des fleurs afin de valider la réponse
3. Proposez aux participants de prendre le *cahier 3 page 5 (Activité 5)* et de répondre à la question.

Les participants peuvent vérifier la réponse avec un crayon, une feuille ou une règle.

Réponse : Oui les lignes sont parallèles



Pour l'animateur : il existe des biais inconscients liés aux capacités visuelles. On parle d'illusions visuelles. Elles résultent du fait que notre cerveau ne perçoit pas simplement le monde, mais en fait une interprétation. Il est contraint de faire cette interprétation, car chaque œil perçoit une image différente en 2D.



Expliquez que ces deux activités démontrent bien que notre perception d'une situation peut parfois nous jouer des tours !

De la même façon, notre perception d'une situation dans la vie quotidienne peut parfois être discordante avec la réalité.

Par exemple, une personne qui a fait une chute dans le passé ou qui connaît quelqu'un qui a subi une mauvaise chute pourrait développer une peur excessive de tomber et percevoir des risques de chute dans toutes les situations de la vie quotidienne (*dramatisation de la situation*).

MAIS il est possible que ces risques soient en fait minimes compte tenu des capacités réelles de la personne ou des ressources à sa disposition.

Le cercle vicieux de la peur de tomber - suite

3.3.3 - Nos idées peuvent parfois être discordantes avec la réalité : d'accord, mais ça peut durer longtemps ? (5 minutes)



Une fois que notre cerveau a interprété une situation, il a tendance à toujours la voir de la même façon.



Demandez aux participants de regarder l'image de *l'Affichette Séance 3, N° 2*

Demandez aux participants de dire ce qu'ils voient.



CONSEILS

- ✓ Circulez avec l'affichette, ou la faire circuler... (Ceux qui connaissent ce schéma ne doivent rien dire !!!)
- ✓ Faites décrire l'image par les participants.
- ✓ Après 1 ou 2 minutes, dites-leur qu'il s'agit en fait d'un dalmatien : certains ne le verront pas. Pointez alors les oreilles, la patte avant gauche, les deux pattes arrière.
- ✓ Une fois que tout le monde a vu le dalmatien, retournez la carte. Demandez-leur s'ils vont bien, s'ils ont fait des exercices physiques (*bref, faire une petite diversion pour faire passer 2/3 minutes*).
- ✓ Retournez à nouveau la carte, dalmatien face visible.
- ✓ Demandez-leur ce qu'ils voient... et comme par magie, ils revoient de suite le dalmatien.



Expliquez que notre cerveau interprète immédiatement l'image et sait tout de suite la décrypter, tout comme nous pouvons interpréter immédiatement une situation comme étant dangereuses, car nous avons été en difficulté une fois (alors qu'elle peut ne pas être objectivement dangereuse).

3.3.4 - Que faire quand notre cerveau nous joue des tours (10 minutes) : se poser les bonnes questions

ACTIVITÉ 6



Demandez aux participants que faire quand notre cerveau nous joue des tours ; c'est-à-dire quand il interprète une situation...



CONSEILS

Faites-les réfléchir 5 minutes et discutez de façon ouverte.

S'ils ont du mal à parler, demandez à un participant s'il s'est déjà trouvé dans la situation où il avait peur, voire très peur (*feu rouge*) à tel point qu'il n'a pas fait le comportement ou l'action souhaités, et a posteriori de réfléchir à ce qu'il aurait pu faire.

Ou demandez si quelqu'un s'est trouvé dans cette situation, à s'imaginer être dans une telle situation (*exemple : aller acheter de quoi faire dîner ses enfants et petits-enfants, ou des amis, alors que dehors il y a une vraie tempête, pas de bus, pas de voiture, et il faut faire 1 km à pied aller et retour...*)

Donnez des exemples de comportements si les participants ont du mal à trouver : pleurer, faire demi-tour, téléphoner à une personne-ressource...

Proposez de faire un résumé de ce qui a été dit :



- a. Quand nous sommes dans une telle situation il est important de prendre le temps d'évaluer la situation.** Proposez aux participants de prendre *le cahier 3 page 6 (Activité 6)* "Se poser les bonnes questions pour limiter les effets de la peur." Aidez-les à répondre à ces questions.



Ainsi, en évaluant les risques de chutes associés à une situation, il est important de garder une vue d'ensemble de la situation et de considérer toutes les informations à notre disposition pour pouvoir bien interpréter la situation.

En effet, il est possible que certaines idées nous incitent à éviter complètement des activités ou à les limiter, alors que la situation est sans danger réel ou qu'elle pourrait être adaptée afin de réduire le risque de chutes (*rappeler les tests d'activité physique et la perception des participants de leurs capacités à rester en équilibre ou à se déplacer sur le TUG*).

En présence de la peur de tomber, il est donc important de prendre le temps de se questionner sur les idées qui accompagnent cette peur et tenter d'évaluer si notre façon de réagir à la situation est adaptée.

Le cercle vicieux de la peur de tomber - suite

b. Corriger le tir

De plus, il est important de savoir qu'il est possible de corriger le tir lorsque nos perceptions sont faussées. Ainsi, nous verrons au cours de la prochaine activité comment modifier nos idées discordantes et négatives en idées mieux adaptées à la situation et plus constructives. Nous verrons qu'il est parfois possible de transformer un feu de circulation perçu à tort comme étant rouge en un feu orange, ou même dans certains cas, en un feu vert.



Note pour l'animateur : il s'agit d'un exemple de restructuration cognitive, vous pouvez aller en annexe de ce livret pour des informations complémentaires sur la restructuration cognitive

Pause santé (15 min.)

Référez-vous à la fiche en début de classeur pour la procédure de pause

Recommandations en matière d'activité physique (environ 40 min)



Demandez aux participants s'ils ont répondu aux 3 questions de la séance dernière, ou s'ils y ont réfléchi un peu.

5.1 - Travail qui était à faire à la maison : les bienfaits de l'activité physique

ACTIVITÉ 7

Reprenez le travail qui était à faire à la maison en séance 2 (cahier 2, page 11.)

Reprenez les questions du cahier (9.1a et b) et demandez-leur de donner leurs réponses.



CONSEILS

Laissez s'exprimer les participants.

Si peu de discussion, demandez-leur, comment ils se sentent quand ils viennent de faire une promenade, ou du jardinage ou de bouger.

Quels sont les bienfaits ressentis?

Où pourquoi décident-ils d'aller marcher, prendre l'air?

Vous pouvez noter les mots clés sur le tableau.



Demandez aux participants de prendre leur *cahier 3, page 7, ACTIVITÉ 7*

Demandez aux participants de mettre la légende adéquate sous les photos... un indice, nous parlons bien des bienfaits de l'activité physique.



CONSEILS

Laissez s'exprimer les participants.

Si peu de discussion ou panne d'idées, donnez des indices, ou donnez quelques éléments qui sont notés sous les photos.



Image 1 et 2 : Meilleure condition physique et bien-être psychologique

Les bienfaits découlant d'une pratique physique régulière sont les suivants :

Image 1. Meilleure condition physique et bien-être psychologique. Plusieurs études montrent que l'activité physique a des effets positifs sur la condition physique (*force, équilibre, flexibilité*), sur la vitalité cognitive* et sur le bien-être psychologique. Les études suggèrent que la pratique d'activités physiques diminue significativement le risque de développer la maladie d'Alzheimer. De plus, les personnes qui pratiquent beaucoup d'activités physiques se déclarent plus souvent heureuses que celles qui sont inactives, elles ressentent un bien-être après une séance d'activité physique, cela permet d'avoir des projets dans la semaine.

*La vitalité cognitive réfère au maintien des habiletés intellectuelles

Image 3. Prévention et gestion des maladies chroniques. Les aînés qui s'adonnent à la pratique régulière d'activités physiques sont moins susceptibles d'être malade que les personnes sédentaires et ils parviennent davantage à retarder certains effets du vieillissement. Des études ont montré que l'activité physique a des effets positifs sur la prévention de plusieurs maladies chroniques (ex. : *diabète de type 2, certains cancers, l'ostéoporose, obésité*).

Image 4 : Augmentation du niveau d'énergie : L'activité physique contribue à long terme à augmenter le niveau d'énergie et nous permet ainsi de réaliser plus aisément nos activités quotidiennes et de participer davantage à des activités physiques et sociales.

Image 5 : Maintien de l'autonomie L'activité physique permet de maintenir ou d'améliorer les capacités à réaliser ses activités quotidiennes et favorise ainsi le maintien de l'autonomie. Des études ont montré que 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.

Occasion de socialiser : *Activité physique avec d'autres personnes, s'inscrire dans des ateliers, se faire de nouveaux amis, tisser des liens, se créer un réseau social.*

Image 6 : Sentiment de confiance en ses capacités : La pratique régulière d'activités physiques peut améliorer la confiance en ses capacités à réaliser une tâche, de même que la confiance en ses capacités de prévenir les chutes. Ces éléments sont particulièrement importants pour réduire la peur de tomber. Une augmentation du sentiment de confiance en ses capacités à prévenir les chutes est associée à une diminution du risque de chutes.

Demandez de passer à *l'ACTIVITÉ 8 de leur cahier 3, page 10*

ACTIVITÉ 8



Avant de regarder l'exercice, demandez d'abord aux participants quelle est la quantité d'activité physique par jour à réaliser pour obtenir des bénéfices pour la santé, si réfléchir sur une semaine est trop compliqué.



CONSEILS

Laissez s'exprimer les participants.

Rappelez que c'est bien de l'activité physique en général dont nous parlons (*loisirs, déplacements, activités quotidiennes*).

Demandez aux participants de regarder en même temps que vous leur *cahier 3, page 10, ACTIVITÉ 8*.

Lisez ensemble le début de l'exercice et demandez de compléter le texte à trous (*parfois il manque des données sur la durée, l'intensité, le type d'effort...*).



CONSEILS

Laissez les participants s'exprimer et donner les réponses.



Pour aller plus loin, voir le chapitre 10.

Voici le texte en jaune les mots à caser :

« Selon l'OMS :

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, 150** minutes d'activité d'endurance d'intensité **modérée** ou au moins **75** minutes d'activité d'endurance d'intensité **soutenue**, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- ✓ L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins **10** minutes.
- ✓ Pour pouvoir en retirer des **bénéfices** supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient **augmenter** la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre **300** minutes par semaine ou pratiquer **150** 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 **réduite** devraient pratiquer une activité physique visant à **améliorer l'équilibre** et à **prévenir les chutes** au moins 3 jours par semaine.
- ✓ Des exercices de **renforcement musculaire** 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.



En résumé : il est nécessaire de bouger tous les jours au moins 30 minutes par jour et à une intensité modérée pour avoir des bénéfices pour la santé.

Demandez aux aînés de reprendre le cahier 1 avec le questionnaire d'activité physique (*Cahier 1, page 16 ACTIVITÉ 7*) et regardez de plus près les résultats. Demandez aux participants de surligner les énoncés où ils pensent qu'ils pourraient en faire plus si besoin (*loisir, déplacement... activité d'intensité modérée ? Soutenue ?*).



À vous de jouer (20 minutes)

Dans cette séquence, nous allons faire deux types d'exercices :

6.1 - Révisions des exercices de la séance dernière (10 minutes)

Un participant doit proposer des exercices faits assis la semaine précédente, bien l'expliquer et le démontrer (*l'idée est de renforcer l'apprentissage de ces exercices de base et de s'échauffer un peu*).



L'animateur doit penser à le corriger, donner du rythme, corriger les autres participants...

6.2 - Deux exercices pour travailler l'équilibre

Nouveaux exercices d'équilibre

Debout.

Passer la balle d'une main à l'autre, derrière votre tête.

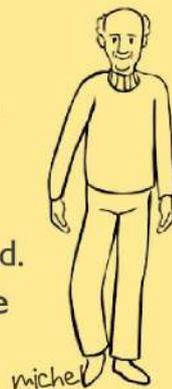
Lever le genou et passer la balle sous la cuisse.

5 fois chaque jambe.



Debout.

Écrivez votre prénom sur le sol avec la pointe du pied. **1 fois chaque jambe.**



Expliquez que ces exercices peuvent être faits à tout moment de la journée, mais les faire en toute sécurité : à côté d'une table ou d'une chaise pour se retenir si besoin.

Possibilité d'enchaîner les exercices en musique, en rythme, avec une grande amplitude, une petite amplitude...



CONSEILS

Arrêtez les exercices et demandez aux participants de venir s'asseoir et de boire s'ils ont soif.

7.1 - Messages importants de la séance



Demandez aux participants ce qu'ils retiennent de cette séance.

CONSEILS

Laissez-les verbaliser, discuter entre eux 2/3 minutes.



Éléments importants de la séance :

- ✓ Nous avons vu que la peur de tomber pouvait nous jouer des tours.
- ✓ Avoir peur n'est pas négatif en soi, cela peut nous protéger, mais cela peut aussi nous empêcher de faire certaines actions ou activités et parfois à tort.
- ✓ Ainsi nous pouvons mal interpréter certaines situations (*notre cerveau nous joue des tours !*).
- ✓ Cela aura pour conséquences de nous faire rentrer dans un cercle vicieux.
- ✓ Ainsi nos idées sont parfois discordantes avec la réalité. Pour lutter contre cela, je peux prendre le temps d'évaluer une situation et corriger le tir (*nous verrons également qu'il y a des ressources pour nous aider*).
- ✓ Rappelez que le programme « **Équilibre Atout Âge** » a pour but d'améliorer sa confiance en ses capacités à prévenir les chutes tout en conservant une vie active. Il est possible d'y arriver en reconnaissant et en transformant nos pensées négatives et discordantes avec la réalité en pensées plus positives et mieux adaptées à la réalité.



Distribuez aux participants le document de la MGEN :

- ✓ **Formation aidant : module I : la prévention des chutes**

En ce qui concerne l'Activité physique :

Les recommandations en matière d'activité physique chez l'adulte âgé ne sont pas très différentes de celles destinées à l'adulte d'âge moyen.

Prenez *le Cahier 3, page 10 (Après l'ACTIVITÉ 8)* et lisez : « les messages principaux pour les personnes âgées sont que... »

Terminez en disant qu'il y a un petit travail à faire à la maison... Comme les autres séances. Rappelez qu'il est bien de faire les exercices physiques vus lors des ateliers.

Toutes les activités ne sont pas obligatoires, l'idée est que les participants se fassent plaisir et arrivent à aménager leur temps.

Petit travail pour la séance prochaine (10 minutes)



Présentez le travail pour la séance prochaine (*Cahier 3, page 12*)

8.1 - Travail à faire à la maison :

Présentez le travail à faire à la maison. Précisez que dans un premier temps, on leur demande de réfléchir aux raisons qui font qu'ils ne respectent pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique le cas échéant.

Puis, proposez-leur de faire les mots croisés sur les barrières à l'activité physique : ce sont les barrières les plus souvent évoquées par les 65 ans et plus (*mots croisés et rébus*)

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

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

8.3 - Plan d'action personnel :

Demandez aux participants d'affiner leur plan d'action personnel

8.4 - Aperçu de la prochaine séance



Informez les participants de la date de la prochaine séance.

Informez-les du titre et du thème de la prochaine séance :

Cette séance explorera les idées que nous avons face aux chutes et qui peuvent parfois nous nuire plutôt que nous aider:

- ✓ Rappelez aux participants de rapporter leur cahier à la prochaine séance.
- ✓ Rappelez la procédure à suivre en cas d'absence.
- ✓ Remerciez les participants de leur présence.
- ✓ Ramassez les crayons distribués au début de la séance.



MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE IMPLICATION
ET VOTRE AIDE DANS CE PROJET.

Pour aller plus loin : La restructuration cognitive (Pour le pair aidant uniquement)



9.1 - Comment la peur de tomber et nos préoccupations à propos des chutes influencent-elles nos actions ?

- ✓ La peur de tomber et les préoccupations à propos des chutes peuvent apparaître soudainement ou peuvent prendre place graduellement au cours du vieillissement. Ces préoccupations peuvent apparaître à la suite d'une chute ou simplement en apprenant qu'une personne de son entourage est tombée et s'est blessée... Elles peuvent aussi se développer au fur et à mesure que nous sentons que nos capacités physiques ne sont plus ce qu'elles étaient ou même s'installer de façon insidieuse au fil du temps.
- ✓ La peur de tomber peut être légitime et signaler un danger réel menaçant la personne. Dans certains cas, la peur peut devenir excessive et paralyser la personne, en interférant avec plusieurs facettes de sa vie. Certaines personnes arrêtent de visiter leurs amis, de faire des promenades à l'extérieur et de faire des activités qui leur procurent du plaisir. La peur de tomber peut également compromettre les activités de la vie quotidienne, telles que cuisiner, faire du ménage ou prendre une douche.
- ✓ La peur de tomber peut inciter à l'inactivité au point de réduire les capacités physiques de la personne. Ceci peut alors contribuer à augmenter les risques de chutes de la personne.
- ✓ La peur peut également mener à une perte d'autonomie, à de l'isolement social et à des modifications de l'humeur. Elle peut être accompagnée d'idées d'impuissance (ex. : « Je ne peux pas éviter de tomber ») et de dépendance (ex. : « Les autres devront prendre soin de moi »).
Par exemple, certains aînés pourraient penser : « Mon équilibre est tellement faible que je suis incapable de faire quoi que ce soit seul ».
Il importe donc d'apprendre à reconnaître et à défier nos idées qui représentent une vision discordante avec la réalité, plutôt qu'à en devenir prisonnier, pour pouvoir ensuite les transformer en idées mieux adaptées à la réalité et plus constructives. Ce processus s'appelle la restructuration cognitive.

9.2 - Qu'est-ce que la restructuration cognitive ?

- ✓ La restructuration cognitive est une stratégie découlant de la thérapie cognitivo-comportementale. Elle amène les personnes à se débarrasser de pensées irréalistes ou erronées et à les remplacer par des pensées mieux adaptées à la réalité. Cette stratégie reconnaît aussi que nos pensées ont une influence sur nos comportements. La restructuration cognitive consiste à apprendre à reconnaître nos pensées erronées et à les transformer pour ne pas se laisser dominer par elles dans nos comportements.

9.3 - La restructuration cognitive et la peur de tomber

- ✓ La restructuration cognitive a démontré son efficacité pour diminuer différents types de peurs (ex. : *phobie sociale, peur de tomber*)
- ✓ Des études ont montré qu'après avoir suivi un programme de groupe utilisant les principes de la restructuration cognitive (programme américain A Matter of Balance), la peur de tomber a diminué significativement chez les aînés ayant participé au programme par rapport à ceux qui n'y avaient pas participé.

De plus, les aînés ayant participé à ce programme ont rapporté avoir une plus grande confiance en leur capacité d'éviter les chutes lors de leurs activités quotidiennes après le programme.

9.3.1 - Comment ça fonctionne ?

- ✓ La première étape est de reconnaître nos préoccupations, les idées sous-jacentes et leur impact sur nos actions. Il faut ensuite évaluer à quel point les idées à la source de nos préoccupations sont réalistes et évaluer leur impact dans notre quotidien, notamment sur la réalisation d'activités qui nous tiennent à cœur. Si ces idées s'avèrent faussées, il faut les remplacer par des idées mieux adaptées et favorables à notre bien-être.
- ✓ En faisant preuve de créativité et avec de la pratique, il est possible d'adopter des idées plus réalistes à l'égard de la peur de tomber et d'envisager de nouvelles façons de faire les activités qui sont importantes pour nous et ce, de manière sécuritaire.

Activité physique... toujours selon l'OMS

Ces recommandations s'appliquent à tous les adultes en bonne santé de 65 et plus. Elles concernent également les individus de cette classe d'âge souffrant de maladies chroniques. Pour les personnes présentant des problèmes de santé particuliers, comme des maladies cardio-vasculaires et du diabète, il pourra se révéler nécessaire de prendre des précautions supplémentaires et de demander un avis médical avant de chercher à atteindre les niveaux d'activité physique recommandés pour les personnes âgées.

Les personnes âgées peuvent accumuler les 150 minutes d'activité physique recommandées par semaine de différentes manières.

Le concept d'accumulation prévoit d'atteindre l'objectif de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire en pratiquant plusieurs activités de plus courte durée -au moins 10 minutes chacune- réparties sur une semaine, le principe étant ensuite d'additionner le temps consacré à chacune de ces activités : par ex. 30 minutes d'activité d'intensité modérée 5 fois par semaine.

Ces recommandations s'appliquent à toutes les personnes âgées quels que soient leur sexe, race, ethnie ou revenus.

Elles peuvent s'appliquer également aux personnes âgées présentant des incapacités, sous réserve de procéder, le cas échéant, à des ajustements en fonction des capacités, risques ou limites de chacun.

Les personnes âgées sédentaires ou limitées par certaines maladies verront leur santé s'améliorer si elles passent de la «sédentarité» à «un certain niveau» d'activité physique. Les personnes âgées qui n'atteignent pour l'instant pas les niveaux d'activité physique recommandés devraient faire en sorte d'augmenter la durée, la fréquence et enfin l'intensité dans l'objectif d'y parvenir:

PLAN DE LA SÉANCE 4

Séance 4



| | |
|--|-----------|
| 1 - Début de la séance : prise en main (20 min.) | 3 |
| 1.1 - Rappel séance 3 | 3 |
| 1.2 - Activité 1 : Les indices de Pat Atras | 4 |
| 2 - Présentation des objectifs de la séance 4 (5 min.) .. | 4 |
| 2.1 - Objectifs..... | 4 |
| 3 - Les comportements à de risque de chute (30 min.) 5 | |
| 3.1 - Mes comportements : point sur l'évaluation de la séance 1 | 5 |
| 4 - Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé (Partie 1) (20 min.) | 6 |
| 5 - Pause (15 min.) | 9 |
| 6 - Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif I : les barrières à lever (40 min) | 9 |
| 6.1 - Des barrières à lever..... | 10 |
| 7 - Bougeons bien ensemble (20 min.) | 12 |
| 7.1 - Point sur les exercices d'équilibre de la S3 (5 min) | 12 |
| 7.2 - Capacités motrices..... | 12 |
| 7.2.1 - Ramasser un objet..... | 12 |
| 7.2.2 - Se chausser..... | 13 |
| 7.2.3 - Changement de position..... | 13 |
| 8 - Mot de la fin (20 min) | 14 |
| 8.1 - Messages importants de la séance..... | 14 |
| 8.2 - Travail à faire à la maison (ou durant la séance si assez de temps!) (10 min.) | 15 |
| 8.2.1 - Exercice 1 | 15 |
| 8.2.2 - Exercice 2 : Elémentaire Ma chère Pat! | 15 |
| 8.2.3 - Une petite révision... Et une petite réflexion..... | 15 |
| 8.3 - Aperçu de la prochaine séance..... | 15 |
| 9 - Pour aller plus loin (pour l'animateur) | 16 |
| 9.1 - Prendre soin de sa santé pour garder l'équilibre | 16 |
| 9.2 - Les changements dans les capacités motrices..... | 16 |
| 9.2.1 - La force musculaire..... | 16 |
| 9.2.2 - L'équilibre | 16 |
| 9.2.3 - La flexibilité..... | 17 |
| 9.2.4 - Compenser les limitations dans les capacités motrices..... | 17 |
| 9.3 - Les changements de position..... | 17 |
| 9.4 - Bougeons bien ensemble..... | 18 |



GRUPE **vyv**

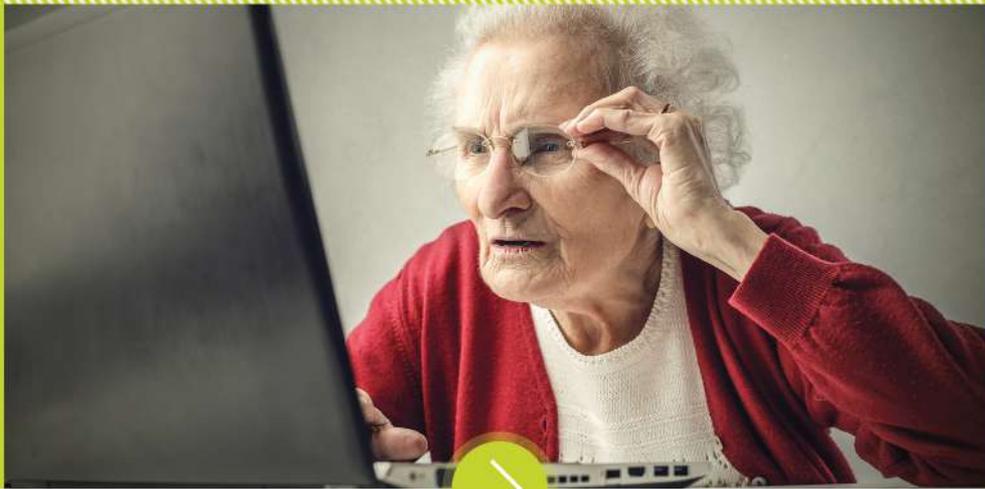
Organisation avant la séance

Matériel requis

- Chevalet à feuilles mobiles (*flip chart*) ou tableau
- Marqueurs
- Crayons papier
- Feuille de présence
- Balles molles de type anti-stress (*2 par personne*)
- Balles de tennis (*1 par personne*)
- Petites serviettes (*1 par personne*)

Documents à remettre aux participants

- Cahier séance 4 du participant (*avec les 6 activités dedans*)



Animation de la séance 4

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

1

Début de la séance : prise en main (20 min.)

1.1 - Rappel séance 3



Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de la séance 3.



CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de verbaliser ce qu'il a retenu de la séance 3. Demandez-leur par exemple de verbaliser (*lister*) les comportements à risque de chutes, ou demandez-leur le titre de la séance (*La peur de chuter ? Une histoire de point de vue*).

Pour mémoire : voilà les objectifs de la séance 3

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

Demandez-leur s'ils ont fait les exercices physiques à la maison, et combien de temps ils y ont consacré.

Activité 1 : Les indices de Pat Atras**Réponse : ÉCHELLE**

Demandez en quoi les échelles, escabeaux... sont des éléments pouvant poser des problèmes compte ?



Laissez les participants verbaliser, et exprimer leurs opinions

Demandez aux participants d'ouvrir *leur cahier 4, ACTIVITÉ 1, page 3*



Donnez-leur 2/3 minutes pour lire l'encart dans le cahier:

Voir avec eux (*donc leur poser des questions...*) :

- ✓ Si c'est ce qui est fait à leur maison.
- ✓ Si on peut améliorer les choses.
- ✓ Si des aménagements sont possibles, envisageables afin de ne pas être obligé de se mettre dans une situation parfois périlleuse ?

Présentation des objectifs de la séance 4 (5 min.)**2.1 - Objectifs**

Annoncez les objectifs de la séance (mettre l'affichette format A3 au tableau qui reprend ces objectifs)

- ✓ 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 (partie I)
- ✓ S'approprier les conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif (I) : identifier les barrières à la pratique de l'Activité physique
- ✓ Bougeons ensemble

Les comportements à de risque de chute (30 min.)



Expliquez aux participants que nous allons faire un point sur les comportements pouvant entraîner des risques de chute et pour cela nous allons faire le point sur l'évaluation de la séance 1

Activité 2

Reprenez l'évaluation faite en séance 1 (*Cahier n°1, ACTIVITÉ 4, page 13*).



Expliquez aux participants que dans ce questionnaire, ils étaient questionnés sur une série de comportements à risque de chutes.



CONSEILS

Laissez le temps aux participants de retrouver le questionnaire et de le relire, mais précisez qu'ils ne peuvent pas modifier les réponses.



Demandez aux participants de faire le total des points, en ajoutant la valeur de chaque réponse. Pour faciliter la tâche, les participants peuvent calculer des sous-totaux à l'issue de chaque petit tableau.



Les participants peuvent indiquer leur score dans *le cahier 4, ACTIVITÉ 2, page 4*

Ils peuvent par eux-mêmes interpréter leur score et conclure sur leurs comportements à risque grâce à la petite section « interprétation »



CONSEILS

Demandez aux participants de donner leur score. Vous pouvez noter les scores sur le tableau. Faites 2 catégories sur le tableau :

1 - Sécuritaire : proche de 72 (fourchette : 62 à 72)

2 - A risque : en dessous de 62

Et mettez les noms correspondants aux catégories



Demandez aux participants « Est-ce que certains comportements ont changé depuis la séance 1 ? »

Revenez au tableau du *cahier 4, activité 2, pages 4 et 5*

Demandez aux participants de cocher les items qu'il faudrait améliorer (*colonne 3*) et dire si cela est possible selon eux (*Colonne 4*).



Enfin demandez aux participants le point commun entre tous ces comportements à risque de chute...



CONSEILS

Laissez-les réfléchir et discuter entre eux...

Demandez-leur également : Quels comportements ils ne souhaitent pas changer et demandez-leur pourquoi (*exemples de raison : pas les moyens financiers, personne pour aider, c'est une habitude, ne sent pas que cela est encore à risque...*)

Engagez une discussion ensemble.

Spécifiez bien que tous ces comportements sont améliorables et souvent à moindre effort... Ces comportements sont souvent liés à des habitudes de vie.

Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé (Partie 1) (20 minutes)



Pour l'animateur, vous avez des compléments d'informations à la fin du livret sur les comportements à risque vus aujourd'hui

ACTIVITÉ 3



Expliquez aux participants que certains éléments liés à notre santé et à notre condition physique peuvent nous rendre plus vulnérables, donc plus à risque de tomber. Il est important de reconnaître ces éléments et de tenter de limiter leur impact.



Demandez aux participants d'ouvrir leur *Cahier 4, ACTIVITÉ 3, page 6.*



CONSEILS

Lisez les énoncés et demandez aux participants de cocher sur le cahier 4 la réponse qui leur paraît être la plus fidèle à leur cas.

Les réponses doivent être spontanées. Ce sont les premières idées qui sont souvent les plus fidèles à ce que l'on pense.

Après chaque catégorie de questions (*capacités motrice, changements de position*), vous devez faire un point avec les participants sur leur réponse en complétant les éléments inscrits ci-dessous. L'objectif étant d'aider les participants à s'approprier des connaissances.

Les éléments dont vous allez discuter ci-après sont également consignés dans le chapitre « aller plus loin »

Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé - suite



Demandez aux participants de répondre Oui ou Non à chacun des énoncés.

| CAPACITÉS MOTRICES | Oui | Non |
|--------------------|-----|-----|
|--------------------|-----|-----|



CONSEILS

- ✓ Pour répondre à ces questions les participants peuvent se référer au score du Time Up and Go réalisé en séance 1.
- ✓ Dites-leur que nous allons, dans la prochaine partie, travailler sur certains comportements à réaliser de façon sécuritaire comme, par exemple, se baisser pour ramasser des objets...
- ✓ Signalez que se relever après une chute sera abordée et mis en pratique à la séance 5.



La diminution des capacités physiques, dont la force musculaire, l'équilibre et la flexibilité, peut contribuer à augmenter les risques de chutes et à rendre plus difficile la réalisation des activités de la vie quotidienne.

- ✓ Il est possible d'améliorer sa force, son équilibre et sa flexibilité en adoptant un mode de vie actif mais aussi une alimentation appropriée (*nous le verrons en séance 5*).
- ✓ Indiquez aux participants qu'il est recommandé de consulter un professionnel de santé (*ex. : un médecin, un professeur APA, un kinésithérapeute*) s'ils croient présenter une diminution importante de la force musculaire, de l'équilibre ou de la flexibilité. Celui-ci pourra recommander un programme d'exercices adapté à la condition de la personne.
- ✓ Des indices d'une diminution de la force dans les jambes sont, par exemple, de la difficulté à monter les escaliers et le besoin de s'aider de ses bras pour se relever d'une chaise.
- ✓ Mentionnez aux participants qu'il existe plusieurs aides à la marche permettant de compenser pour la diminution des capacités physiques (*ex. : diminution de force ou d'équilibre*). Parmi ces aides, on retrouve notamment des cannes et des déambulateurs.

Référez-vous au *cahier 4 du participant, page 5*

Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé - suite



Poursuivre avec deux nouvelles questions :

Demandez aux participants de répondre oui ou non à chacun des énoncés.

| CHANGEMENTS DE POSITION | Oui | Non |
|-------------------------|-----|-----|
|-------------------------|-----|-----|



Après avoir entendu les réponses des participants aux deux énoncés, expliquez qu'il est possible de subir une chute de pression lorsque nous changeons de position trop rapidement. Cela peut entraîner des malaises (étourdissements) et peut même mener à une perte de conscience. Ce phénomène de chute de pression, lié à un changement de position trop rapide, est appelé hypotension orthostatique. Il est présent chez 5 à 15% des personnes de 65 ans et plus vivant à domicile.

Donnez aussi les conseils suivants :

- ✓ Si vous êtes sujet à ce type de problème, il importe d'en parler à son médecin.
- ✓ Dans tous les cas, par mesure de précaution, il est important de prendre l'habitude de faire des pauses d'une ou deux minutes entre chaque changement de position. Par exemple, lorsque vous passez de la position couchée à la position debout, il est recommandé de rester assis au bord de votre lit quelques minutes avant de vous lever. Si vous ressentez des étourdissements en vous levant, n'hésitez pas à vous asseoir ou à vous coucher de nouveau, faites une pause, puis relevez-vous lentement.



D'autres petits gestes peuvent vous éviter des chutes de pression lors de changements de position. Voici quelques conseils :

- ✓ Pratiquez régulièrement des activités physiques. Cela peut aider votre corps à mieux s'adapter aux changements de position ;
- ✓ Faites des exercices de flexion-extension des chevilles et d'ouverture-fermeture des mains pour activer la circulation (se référer au module d'exercices fait en séance 2, demandez à des participants de remontrer les exercices) ;
- ✓ Hydratez-vous adéquatement. Prenez 8 verres d'eau par jour, sauf si avis contraire de votre médecin (nous parlerons de cela en S5) ;
- ✓ Si vous souffrez de fuites urinaires, 4 à 6 verres d'eau par jour sont alors recommandés (nous verrons également cela en S5) ;
- ✓ Effectuez lentement vos changements de position à la suite d'une station prolongée en position debout ou couchée (alitement) et après avoir mangé ;
- ✓ Évitez les fortes chaleurs, les bains chauds (comme les spas) et la consommation d'alcool ;
- ✓ Évitez de vous pencher pour ramasser des objets au sol ; pliez plutôt les genoux et gardez la tête au-dessus du niveau du cœur.

Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé - suite

Expliquez aux participants que nous allons mettre en application dans la prochaine partie ces conseils



Précisez aux participants que les questions pour lesquelles ils auraient répondu « Non » pourront leur donner des pistes utiles pour les aider à prévenir les chutes. Ces pistes permettront d'améliorer leur confiance lors de leurs activités quotidiennes. Elles pourront ainsi les orienter vers des actions à réaliser pour améliorer les niveaux de sécurité face aux chutes.

Pause (15 min.)

Référez-vous à la fiche en début de classeur pour la procédure de pause

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif I : les barrières à lever (40 min.)



Expliquez aux participants que la prochaine activité :

- ✓ Portera sur les obstacles à la pratique d'activités physiques et des conseils pratiques pour nous aider à les relever;
- ✓ Sera axée sur des conseils pour favoriser un mode de vie actif ce qui est également un facteur de protection.

Mais avant de donner des conseils pour rester actif, il faudrait identifier les barrières qui nous empêchent de rester actifs !

Soulignez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger et que toutes les personnes, incluant celles de 65 ans et plus, peuvent en ressentir des bienfaits. Ce qui compte, c'est d'avoir du plaisir et d'y aller graduellement.

Expliquez aux participants que toute personne qui veut initier ou maintenir un mode de vie actif peut être confrontée à des obstacles, peu importe son âge et cela est normal ! Il faut juste passer le cap...



Changer d'habitudes n'est pas toujours aisé !

1. Demandez aux participants s'ils se perçoivent suffisamment actifs (*ils peuvent se référer au questionnaire passé dans la séance 1*).
2. Demandez à ceux qui le veulent bien de décrire quelques-unes des activités physiques quotidiennes ou hebdomadaires qu'ils pratiquent.



Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif I : les barrières à lever - suite



CONSEILS

Laissez s'exprimer les participants durant 5 minutes.

Encouragez les échanges, et faites bien attention que tout le monde participe. Interpellez les participants qui sont timides, ou qui ne parlent pas beaucoup (*et vous, alors, vous faites de l'AP, avec d'autres personnes, à quel moment de la journée ?*).

Rappelez-leur que le jardinage, le ménage ... sont des activités physiques.

Ce partage peut servir de renforcement positif pour certains et devenir une source d'inspiration pour d'autres !

6.1 - Des barrières à lever



ACTIVITÉ 4

Demandez aux participants de reprendre le cahier de la séance dernière (*séance 3*).

Demandez-leur s'ils ont répondu aux questions et fait les petits jeux à faire à la maison (*Cahier 3 page...*).



Corrigez tous ensemble le mots-croisés et le rébus.



Mot croisés :

Horizontal

1. Maladies
3. Temps
4. Age
7. Motivation
8. Habitudes
9. Météo
10. Argent
11. Blessures

Vertical

2. Déplacements
5. Coût
6. Effort
7. Médicaments
10. Argent
11. Blessures

Rébus :

Trop vieux, trop fatigué, trop dur

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif I : les barrières à lever - suite

ACTIVITÉ 5



Demandez ensuite aux participants d'identifier des obstacles qui les empêchent de pratiquer de l'activité physique (ex. : manque de motivation, manque de temps, fatigue, etc.). Les participants peuvent bien sûr s'inspirer du travail qui était à faire à la maison (mots croisés, rébus)

Classez par ordre d'importance les barrières évoquées sur leur *cahier n°4, ACTIVITÉ 5, page 7.*



CONSEILS

Laissez les participants réfléchir durant 5 minutes. Ils peuvent discuter ensemble et répondre à quelques questions : "Pourquoi tu ne sors pas te promener ?"

"Pourquoi tu ne t'es pas inscrite à une activité physique que propose ton quartier ?"

"Pourquoi tu prends systématiquement le bus ou ta voiture pour faire tes courses ?"

Encouragez-les à discuter ensemble. C'est aussi un moment convivial !

ACTIVITÉ 6



Dites-leur qu'il existe des moyens pour lever certaines barrières (ceci est consigné dans le cahier 4, ACTIVITÉ 6, page 8).

Demandez à chaque participant de lire un obstacle et les arguments correspondants. Tout le monde peut réagir.



CONSEILS

Contrôlez le temps. Ne prenez qu'une minute par énoncé.

Bougeons bien ensemble (20 min.)

Pour cette dernière partie, vous allez proposer des exercices et un retour théorie/pratique sur la première partie de la séance 4.

7.1 - Point sur les exercices d'équilibre de la S3 (5 minutes)



Demandez qui s'est exercé depuis la S2.

- ✓ A quel moment de la journée ?
- ✓ A quelle occasion ?
- ✓ Combien de temps ?



Ceux qui ne se sont pas exercés peuvent donner des raisons, vous pouvez rebondir sur les barrières liées à l'activité physique.

7.2 - Capacités motrices



Expliquez aux participants que faire de l'activité physique demande de respecter certains principes pour ne pas se blesser. (Ils peuvent se référer au **cahier 4, page 9, Activité 7**)



Nous allons-en voir quelques-uns : tester la bonne position, posture, le bon geste.



Demandez aux participants de décrire la procédure pour ramasser des objets légers ou lourds. Demandez-leur de décrire comment ils font leurs lacets...



À titre d'exemple, lisez-leur les phrases ci-dessous...

- ✓ Quand vous faites les courses ou quand vous portez des objets, des bagages, essayez d'équilibrer les charges de chaque côté (2 paniers, 2 valises...). Ne portez pas le sac à main toujours du même côté.
- ✓ Pour ramasser des charges légères au sol, vous devez vous accroupir.
- ✓ Pour les charges plus lourdes, ne vous penchez jamais en avant. Accroupissez-vous, faites une halte sur les genoux, puis relevez-vous en tendant les jambes, le dos restant droit, éventuellement en vous aidant avec les mains.
- ✓ Placez-vous en face, le plus près possible en écartant les pieds et en pliant les jambes, afin de vous redresser, buste droit, poids près du corps vidant l'air de vos poumons ainsi les muscles du dos travaillent moins.

A vous de jouer !

7.2.3 - Ramasser un objet



Mettez des objets au sol et demandez aux participants de les ramasser.

Vous pouvez mettre des balles, des stylos, des feuilles (*travailler aussi la dextérité*).





CONSEILS

Avant de laisser les participants ramasser leur balle, leur chiffon..., demandez-leur de bien regarder dans le **cahier 4, ACTIVITE 7, page 9**.

Tous les participants se mettent en binôme :

- ✓ un observe son camarade et le corrige si besoin

- ✓ l'autre ramasse l'objet

Puis changement de rôle

Testez différents objets à ramasser!

Pour les participants plus fragiles : demandez-leur de se mettre près d'une chaise.

Demandez aux participants de s'échanger leurs astuces s'ils en ont !

Expliquez que pour les objets légers, il existe également des pinces télescopiques qui peuvent aider !

Demandez-leur, pour se chausser de façon sécuritaire et se lever d'une chaise, de regarder les images dans leur cahier et de répéter les mêmes mouvements par 2, tout en se corrigeant comme pour l'exercice précédent.

7.2.2 - Se chausser

7.2.3 - Changement de position

De la position assise à la position debout

7.2.4 - Demandez aux participants de faire un parcours par deux :

Un fait le parcours, l'autre est là pour le soutenir et assurer sa sécurité.

Dans le parcours : une chaise, un stylo par terre, un sac (*pas lourd*)...

Exemple d'éléments à mettre dans le parcours : marcher en pas chassé, se baisser ramasser un stylo, faire ses lacets, s'asseoir, ramasser une feuille par terre...



Demandez aux participants de reprendre leur **cahier 4, activité 8, page 12**.

Les conseils de sécurité ont été consignés à cet endroit

8.1 - Messages importants de la séance



Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de cette dernière séance.



CONSEILS

Laissez-les verbaliser; discuter entre eux 2/3 minutes.



Éléments importants de la séance :

- ✓ Nous avons tenté d'identifier ses comportements à risque de chutes en revenant sur un questionnaire rempli en séance 1 ; l'objectif étant de prendre conscience de ses comportements à risque objectif de chute.
- ✓ Nous avons ensuite identifié quelques facteurs de protection ; l'objectif étant de connaître les moyens adaptés contribuant à réduire les risques de chutes liés à la condition physique et à la santé (*partie 1*).
 - Plusieurs facteurs en lien avec la condition physique et la santé peuvent causer des chutes. Toutefois, en changeant certaines de nos habitudes et en discutant de ces facteurs avec son médecin et d'autres professionnels de la santé, il est possible d'éviter ou de diminuer ses risques de chutes.
- ✓ Nous sommes revenus sur le travail fait à la maison afin d'identifier les barrières à l'activité physique.
 - Pratiquer une activité physique est un des facteurs protecteurs que l'on doit valoriser.
- ✓ Cependant, réaliser une l'activité physique régulièrement n'est pas aussi simple... Il est important d'identifier et prendre conscience des barrières liées à la pratique d'AP, et nous avons vu quelques solutions pour essayer de faire « sauter » ces barrières.
- ✓ Puis nous avons appris quelques éléments pour bien bouger sans se faire mal.
 - En effet, faire de l'activité physique nécessite de respecter certains principes.
- ✓ Il est important de prendre conscience et de modifier certaines habitudes ou comportements pour améliorer sa sécurité et prévenir les chutes.

8.2 - Travail à faire à la maison (ou durant la séance si assez de temps!) (10 minutes)

8.2.1 - Exercice 1



Demandez aux participants d'ouvrir leur cahier 4 (*Chapitre 8, page 12*).

Demandez aux participants qui souhaitent augmenter leur niveau d'activité physique de compléter les phrases présentes dans leur cahier.

Demandez-leur de mettre à jour leur plan d'action personnel.



8.2.2 - Exercice 2 : Élémentaire Ma chère Pat!

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

8.2.2 - Une petite révision... et une grande réflexion

Demandez aux participants de répondre à la maison aux questions posées dans le *Chapitre 8.3 page 15 de leur cahier* et ainsi de bien relire les facteurs de risque.

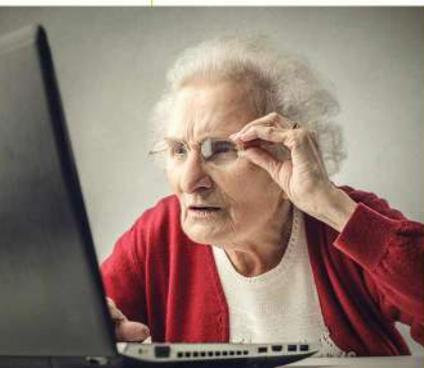
8.3 - Aperçu de la prochaine séance

Informez les participants de la date de la prochaine séance et distribuez-leur *l'Aide-mémoire pour la prochaine séance*.

Informez-les du titre et du thème de la prochaine séance :

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

- ✓ Rappelez aux participants de rapporter leur cahier à la prochaine séance.
- ✓ Rappelez la procédure à suivre en cas d'absence.
- ✓ Remerciez les participants de leur présence.
- ✓ Ramassez les crayons distribués au début de la séance.
- ✓ Rappelez aux participants de faire le module d'exercices à la maison ou d'autres exercices. Encouragez-les à partager leurs réussites et les obstacles rencontrés. En groupe, tentez de trouver des solutions pour contourner ces derniers s'il y a lieu.



MERCI BEAUCOUP POUR
VOTRE IMPLICATION ET
VOTRE AIDE DANS CE PROJET.



9.1 - Prendre soin de sa santé pour garder l'équilibre



Les chutes peuvent être causées par des éléments liés à la personne (*caractéristiques personnelles, problèmes de santé et habitudes*) et par des éléments liés à l'environnement. Parmi les éléments liés à la personne et sur lesquels on peut agir, on note les éléments suivants :

- ✓ Les changements dans les capacités motrices de la personne (*force musculaire, équilibre et flexibilité*)
- ✓ Les changements dans les capacités sensorielles (*vision et audition*)
- ✓ Les changements de position
- ✓ Les fuites urinaires
- ✓ La consommation de médicaments

Les changements dans les capacités motrices

La diminution des capacités physiques qui accompagne le vieillissement, comme la force musculaire, l'équilibre et la flexibilité, peut contribuer à augmenter les risques de chutes et rendre plus difficile la réalisation des activités de la vie quotidienne.

9.2.1 - La force musculaire

La force musculaire diminue avec le vieillissement. Une étude, effectuée par Moreland et collègues, indique que la faiblesse musculaire des jambes est un facteur de risque important des chutes. En fait, la diminution de la force affecte la stabilité de la marche, ce qui peut altérer la confiance de la personne. Selon l'Agence de santé publique du Canada, la diminution de la force est le facteur de risque le plus fréquent et il augmente le risque de chutes de 4 à 5 fois. Les personnes ayant peu de force dans les muscles contrôlant les mouvements des hanches, des genoux et des chevilles peuvent avoir de la difficulté à monter et à descendre les escaliers. Si une personne utilise ses bras pour se relever d'une chaise, c'est souvent un indice qu'elle a une diminution de force dans ses jambes.

9.2.2 - L'équilibre

La diminution de l'équilibre est associée à un risque de chutes plus élevé chez les personnes âgées vivant à domicile. Les changements physiques liés à l'âge peuvent conduire à une diminution de la capacité à maintenir la position debout ou à réagir à une perte soudaine d'équilibre. Un bon équilibre est nécessaire pour effectuer plusieurs types d'activités quotidiennes de manière sécuritaire, comme s'habiller, se laver, se déplacer dans son quartier ou utiliser les transports en commun. Il s'agit donc d'une composante essentielle pour éviter les chutes.

9.2.3 - La flexibilité

Une perte de flexibilité ou de souplesse peut affecter l'équilibre. Il est fréquent pour les aînés de ressentir de la raideur au niveau des chevilles. Cela peut nuire à l'équilibre et réduire les capacités à réaliser ses tâches quotidiennes.

Il est possible d'améliorer sa force, son équilibre et sa flexibilité en intégrant l'activité physique dans ses habitudes de vie et en adoptant un mode de vie actif (voir séance...). Certains programmes d'exercices individualisés ou offerts en groupe (ex. : programme P.I.E.D) permettent spécifiquement de travailler son équilibre. En France, le programme P.I.E.D est mis en place par la Fédération Française Sport pour Tous (FFSPT) suite à une collaboration réalisée entre l'Institut National de Santé Publique du Québec et Santé Publique France (ex-INPES). Des animateurs qualifiés organisent des séances, deux fois par semaine et pendant trois mois, au cours desquelles une évaluation de l'équilibre est réalisée, des exercices à reproduire et des ateliers thématiques sont mis en place.

Toutefois, il importe que le programme d'exercices soit adapté à la condition physique de chaque personne. Les personnes qui sont intéressées par ce type d'exercices peuvent consulter leur médecin qui pourra les diriger vers le programme approprié à leur condition ou les référer à un physiothérapeute.

9.2.4 - Compenser les limitations dans les capacités motrices

Les limitations dans les capacités motrices associées à une diminution de la force ou de l'équilibre peuvent rendre les déplacements peu sécuritaires. Ses limitations peuvent toutefois être compensées par une aide à la marche. Parmi ces aides, on retrouve notamment des cannes, des marchettes et des déambulateurs. Une étude, menée auprès de 30 aînés utilisant des aides à la marche, soutient que ces aides contribuent à augmenter le sentiment de sécurité des aînés. Les aînés ont aussi mentionné que l'utilisation de leur aide à la marche avait comme bénéfices de favoriser un meilleur fonctionnement dans leur quotidien et de réduire leur douleur.

9.3 - Les changements de position

Un changement de position peut provoquer un phénomène appelé l'hypotension orthostatique. Il s'agit d'une baisse significative de la pression artérielle entraînant une diminution de l'apport sanguin et de l'oxygénation du cerveau. Avec l'âge, on remarque que l'hypotension orthostatique est plus fréquente. Ceci peut entraîner des étourdissements et parfois mener à la perte de conscience et à un risque de chutes. L'hypotension orthostatique est particulièrement fréquente chez les femmes.

Lorsqu'une personne souffre d'hypertension et que sa pression artérielle est mal contrôlée, elle est aussi plus à risque de faire de l'hypotension orthostatique et aussi plus à risque de chuter. Il s'avère alors important de faire attention à ce phénomène lors des changements de position, particulièrement lorsque l'on passe de la position couchée ou assise à la position debout.

Certains médicaments tels que les médicaments pour le cœur et les psychotropes (ex. : médicaments utilisés contre l'insomnie, l'anxiété et la dépression) contribuent aussi à augmenter l'hypotension orthostatique.

Dans tous les cas, par mesure de précaution, il est important de prendre l'habitude de faire des pauses d'une ou deux minutes entre chaque changement de position. Ainsi, lorsque la personne passe de la position couchée à la position debout, il est recommandé de prendre une ou deux minutes de pause assis au bord du lit avant de se lever. On peut en profiter pour faire quelques mouvements d'ouverture-fermeture des mains et de flexion-extension des chevilles pour activer la circulation.

Une fois debout, on peut prendre une petite pause avant de commencer à marcher ou faire ses activités. Si l'on ressent un malaise (ex. : étourdissements), il faut s'asseoir de nouveau, faire une pause, puis se relever lentement.

La pratique régulière d'activités physiques, notamment les exercices musculaires de l'abdomen et des jambes, peut aussi aider le corps à mieux s'adapter aux changements de position.

9.4 - Bougons bien ensemble

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

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

PLAN DE LA SÉANCE 5

Séance 5



| | |
|---|-----------|
| 1 - Début de la séance : prise en main (15 min.) | 3 |
| 1.1 - Rappel séance 4..... | 3 |
| 2 - Présentation des objectifs de la séance 5 (5 min.) .. | 4 |
| 2.1 - Objectifs..... | 4 |
| 3 - Facteurs de protection : liées à la condition physiques et à la santé (Partie 2) (40 +10 min.) | 5 |
| 3.1 - Vision et audition..... | 5 |
| 3.2 - Fuites urinaires | 6 |
| 3.3 - Consommation de médicaments..... | 6 |
| 3.4 - Consommation d'alcool..... | 7 |
| 3.5 - Nutrition..... | 7 |
| 3.6 - Vous en êtes où alors ? (10 min.)..... | 7 |
| 4 - Petites révisions (20 min.) | 8 |
| 5 - Pause (15 min.) | 8 |
| 6 - Un environnement sécuritaire, c'est quoi ? (30 min.) | 9 |
| 6.1 - Vous en pensez quoi ? (5 min.) | 9 |
| 6.2 - Faisons le point avec Pat (10 min.)..... | 9 |
| 6.3 - Evaluons notre environnement (15 min.) : êtes-vous STABLE ?..... | 10 |
| 7 - Quoi faire en cas de chute? (Environ 25 min) | 11 |
| 7.1 - De la théorie à la pratique..... | 11 |
| 7.2 - Quoi faire si vous tombez ? : De la théorie à la pratique..... | 11 |
| 7.3 - Comment se relever du sol : à vous de jouer..... | 12 |
| 7.4 - Comment aider quelqu'un à se relever du sol : à vous de jouer | 12 |
| 8 - Mot de la fin (15 min) | 13 |
| 8.1 - Messages importants de la séance..... | 13 |
| 8.2 - Travail à faire à la maison (10 min.)..... | 14 |
| 8.2.1 - Evaluation : êtes-vous STABLE..... | 14 |
| 8.2.2 - Entraînez-vous !..... | 14 |
| 9 - Pour aller plus loin (pour l'animateur) | 15 |
| 9.1 - L'ouïe | 15 |
| 9.2 - La vision..... | 15 |
| 9.3 - Des changements dans les capacités sensorielles .. | 16 |
| 9.4 - Les fuites urinaires..... | 17 |
| 9.5 - La consommation de médicaments..... | 18 |
| 9.6 - La consommation d'alcool..... | 19 |
| 9.7 - L'eau | 20 |
| 9.8 - Les chutes : s'en relever !..... | 24 |



GRUPE **vyv**

Organisation avant la séance

Matériel requis

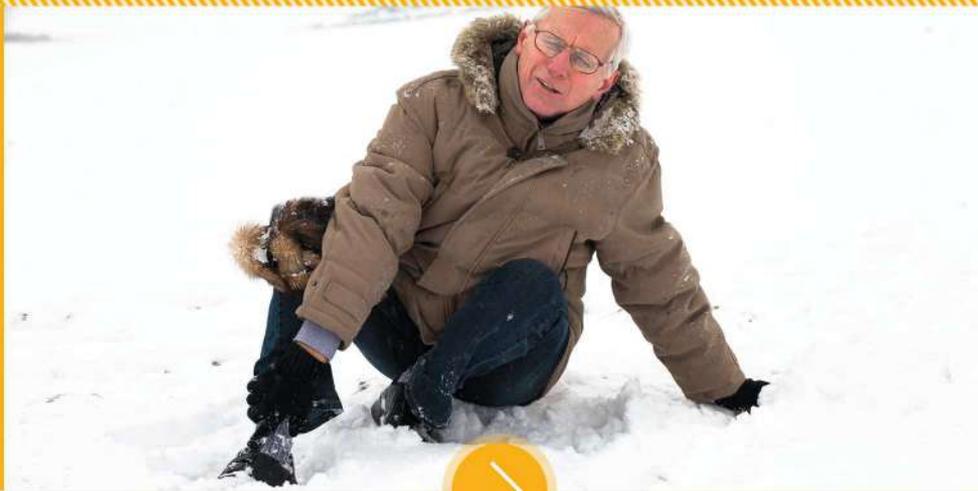
- Chevalet à feuilles mobiles (flip chart) ou tableau
- Marqueurs
- Crayons papier
- Feuille de présences

Documents à remettre aux participants

- Cahier participant 5.
- L'incontinence, brisons le silence
- Gymnastique du plancher pelvien
- Site MMMieux : Je vis avec une bonne ouïe ; Lunettes et lentilles, Hydratation
- Guide nutrition Séniors (MGEN)
- Mémento 36 sur le cholestérol
- Fiche MGEN sur les conséquences des chutes
- Fiche « Vivre en équilibre » : Chutes : victimes ou témoins sachez comment réagir

NB : les flyers ou documents sont laissés en accès libre dans la salle. A la discrétion des participants de les prendre ou pas. Une version en ligne est également disponible.

Note : Apporter quelques copies des documents remis aux participants à la séance précédente, pour les participants qui étaient absents.



Animation de la séance 5

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

Oui, mais là j'ai chu...

1

Début de la séance : prise en main (15 min.)

1.1 - Rappel séance 4



Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de la séance 4.

CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de verbaliser ce qu'il a retenu de la séance 4.

Pour mémo : voilà les objectifs de la séance 4 :

- ✓ 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 (partie I)
- ✓ S'approprier les conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif (I) : identifier les barrières à la pratique de l'AP
- ✓ Bougeons ensemble

Il est important de prendre conscience et de modifier certaines habitudes ou comportements pour améliorer sa sécurité et prévenir les chutes.

ACTIVITÉ 1 : Revenir sur les indices de Pat Atras

ACTIVITÉ 1, Cahier 4, Page 2

Réponse :Sous indice 1 : **Canne** - Sous indice 2 : **Rampe**Rébus : **Aide à la mobilité**

Demandez en quoi les aides à la mobilité sont des éléments importants... Quelles qu'elles soient.

Laissez les participants verbaliser, et exprimer leurs opinions

Demandez aux participants d'ouvrir *leur cahier 5, ACTIVITÉ 1, page 3*

Donnez-leur 2/3 minutes pour lire l'encart dans le cahier.

Voir avec eux :

- ✓ Si c'est ce qui est fait à leur maison.
- ✓ Si on peut améliorer les choses.
- ✓ Si des aménagements sont possibles, envisageables ?

**Présentation des objectifs de la séance 5 (5 min.)****Énoncez les objectifs de la séance aux participants :**

- ✓ 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*).
- ✓ Revoir les facteurs de risque (*vus en S2*).
- ✓ 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.



Facteurs de protection : liées à la condition physiques et à la santé (Partie 2) (40 +10 min.)

Activité 2



Cette activité reprend le même principe que le travail fait en séance 4.

Réexpliquez aux participants que certains éléments liés à notre santé et à notre condition physique peuvent nous rendre plus à risque de tomber. Il est important de les reconnaître et de tenter de limiter leur impact.



Demandez aux participants d'ouvrir leur **cahier 5 (ACTIVITÉ 2, page 4)** et invitez les participants à répondre au questionnaire.



CONSEILS

Lisez les énoncés et demandez aux participants de cocher sur leur cahier la réponse qui leur paraît être la plus fidèle à leur cas.

Les éléments dont vous allez discuter ci-après sont également consignés dans le chapitre « aller plus loin »

Répondre OUI ou NON à chacun des énoncés.



VISION ET AUDITION

Après avoir entendu les réponses des participants aux 5 énoncés, mentionnez qu'une altération de la vision ou de l'audition peut contribuer à augmenter les risques de chutes.

- ✓ La vision (*ou la vue*) fournit des repères dans l'espace
- ✓ L'audition (*ou l'ouïe*) joue un rôle dans la vigilance de la personne et dans sa capacité à réagir aux stimuli de son environnement.

Mentionnez qu'il est important de passer un examen régulier de la vue. Les personnes âgées de 60 ans et plus devraient passer un examen de la vue tous les 1 ou 2 ans.

Regardez ensemble les conseils donnés dans le **cahier 5, Page 4**.



FUITES URINAIRES



Demandez aux participants de reprendre leur cahier 5 et de répondre OUI ou NON à chacun des énoncés suivants sur les fuites urinaires.



Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé - suite



Demandez-leur s'ils pensent que les fuites urinaires peuvent avoir un impact sur les chutes ?

Est-ce qu'à leur avis cela touche beaucoup d'ainés ?

Est-ce que cela concerne aussi bien les hommes que les femmes ?



Expliquez aux participants que de nombreux aînés ont des fuites urinaires. Ce problème est présent chez 55% des femmes et 15% des hommes âgés de 60 ans et plus. Les fuites urinaires ont de nombreuses causes. Elles peuvent, entre autres, résulter d'un problème dans le fonctionnement normal de la vessie ou des muscles du plancher pelvien.

Les personnes qui ont des fuites urinaires sont davantage à risque de tomber, particulièrement lorsqu'elles ressentent un besoin urgent d'aller aux toilettes ou l'inquiétude de ne pas arriver aux toilettes à temps.

Les fuites urinaires peuvent être réduites, ou même dans certains cas disparaître, si vous apportez certains changements à votre mode de vie.

Dans le cahier 5, page 5 quelques conseils sont proposés (à lire ensemble).

À la suite de cette brève discussion, distribuez aux participants le livret.



Poursuivez les questions et demandez aux participants de reprendre leur cahier pour se concentrer sur les médicaments.

CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS



Expliquez que certains médicaments et la prise simultanée de plusieurs médicaments (plus de 4) peuvent avoir un impact sur l'équilibre et la vigilance et peuvent augmenter le risque de chutes.

Vous pouvez regarder ensemble les conseils donnés sur le cahier 5

Facteurs de protection : liés à la condition physiques et à la santé - suite

CONSOMMATION D'ALCOOL



Poursuivez avec la question sur l'alcool. Demandez aux participants de reprendre leur cahier 5, page 7 et de répondre à la question sur l'alcool.



Rappelez aux participants qu'une consommation importante d'alcool est un facteur de risque de chutes, car elle peut altérer leur état de vigilance, leur équilibre et leur démarche. L'alcool peut également interagir avec certains médicaments. Parmi les interactions possibles entre l'alcool et les médicaments, il y a la diminution des effets des médicaments et l'augmentation des effets tranquillisants de l'alcool (ex. : somnolence). Il s'avère donc important de connaître les interactions possibles entre l'alcool et ses médicaments en consultant son pharmacien ou son médecin.

ALIMENTATION



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

Distribuez ou mentionnez que les deux documents suivants sont disponibles :

- ✓ Guide nutrition Séniors (MGEN)
- ✓ Mémento n°36 sur le cholestérol et n°7 sur les maladies cardiovasculaires

3.6 - Vous en êtes où alors ? (10 min.)

Activité 3



Pour terminer cette séquence demandez aux participants s'ils ont répondu « NON » à certaines questions.

Demandez-leur alors de remplir le tableau du *cahier 5, page 8, ACTIVITÉ 3* (à la fin de l'activité) en se servant du travail fait dans la *séance 4 (cahier 4, Page 6, Activité 3)* Précisez-leur que ce travail est à faire à la maison.

Précisez-leur qu'ils doivent cocher dans le tableau les points qu'il faudrait, un peu, modérément ou beaucoup modifier pour adopter un comportement sécuritaire vis-à-vis des chutes.

Est-ce que cela vous semble possible ?

Si la réponse est négative, demandez-leur d'en parler autour d'eux, à leur médecin...

Petites révisions ... grandes réflexions ! (20 min.)



Demandez aux participants de reprendre leur *Cahier 4, page 15, Chapitre 8.3* : Une petite révision...

Et demandez sur quels facteurs de risques ils pensent pouvoir intervenir.



CONSEILS

Précisez qu'au cours de la dernière séance et de cette séance, nous avons vu quels étaient les facteurs protecteurs liés à la santé et à la condition physique.

Précisez qu'à la séquence suivante (*après la pause*), nous parlerons de facteurs de protection liés à l'environnement (*donc nous parlerons de jardin, salle de bains, toilettes, téléphone...*).

Demandez-leur sur quels facteurs ils pensent pouvoir intervenir.

Engagez une discussion ouverte.



Les facteurs sur lesquels nous pouvons intervenir sont par exemple :

- ✓ La condition physique (diminution de la force, de l'équilibre...) : faire une activité physique régulière permet de maintenir un certain niveau physique... Nous ne souhaitons pas nécessairement augmenter ce niveau, mais le maintenir serait déjà un bel objectif.
- ✓ Diminution de la vision, de l'audition : le vieillissement est un processus inéluctable. Mais grâce à nos actions et grâce aux progrès, nous pouvons nous équiper pour ne pas nous sentir isolés, nous pouvons avoir recours à des appareillages (*lunettes, appareils auditifs...*) ou aménager notre maison (*lumières*).
- ✓ Comportements et mode de vie : nous venons de l'aborder.
- ✓ Facteurs liés à l'environnement : je vous propose d'en parler après la pause.

Pause (15 min.)

Référez-vous à la fiche en début de classeur pour la procédure de pause.

Un environnement sécuritaire, c'est quoi ? (30 min.)

6.1 - Vous en pensez quoi ? (5 min.)



Demandez aux participants s'ils pensent que leur maison, leur jardin et leur environnement proche est sécuritaire.



CONSEILS

Laissez les participants s'exprimer (10 minutes)

S'ils ont du mal à s'exprimer, vous pouvez les aider :

Demandez-leur de penser d'abord à leur maison :

- ✓ Y a-t-il des tapis ? Sont-ils fixés avec un anti-dérapant ?
- ✓ Y a-t-il des rallonges électriques qui courent dans les pièces ?
- ✓ S'il y a des escaliers : sont-ils encombrés ? Y a-t-il une rampe ?
- ✓ Est-ce que le téléphone est placé dans un endroit facilement accessible ?
- ✓ Dans la salle de bain : avez-vous un tapis anti-dérapant, des barres d'appui, une douche ou une baignoire ? Si baignoire, a-t-elle un accès facile ?
- ✓ Dans les toilettes : y a-t-il une barre d'appui ?
- ✓ Est-ce que vous avez une veilleuse dans la salle de bain ou dans le couloir qui mène aux toilettes ?



Précisez qu'agir sur les facteurs de risque liés à la santé, la condition physique (comme nous avons vu) c'est bien, mais agir sur son environnement proche, voire très proche n'est pas à négliger.

Expliquez que nous allons travailler sur l'environnement et les facteurs de chute sur cette séquence, mais que le gros du travail sera à faire à la maison.

6.2 - Faisons le point avec Pat (10 minutes)

Activité 4



Précisez que nous allons reprendre les indices de Pat, mais avant, il va falloir découvrir un nouveau mot important

Mot à deviner :

Réponse : Téléphone

Activité 5

Précisez aux participants que nous allons reprendre les indices de Pat Atras pour voir comment vérifier que notre environnement est sécuritaire.



Demandez aux participants de prendre leur **cahier 5, page 10, Activité 5**

Lisez avec eux et laissez-les commenter si besoin.

Certains éléments peuvent se retrouver dans deux catégories. Afin de se souvenir de cette grille, précisez-leur qu'ils peuvent se servir de l'acronyme STABLE.

6.3 - Évaluons notre environnement (15 minutes) : êtes-vous STABLE ?

Activité 6



Expliquez aux participants que l'on va travailler à partir d'une grille d'évaluation de son environnement, afin d'identifier les risques potentiels pour les chutes.



Le nom de cette grille est « STABLE » (vous avez la signification de l'acronyme dans le cahier du participant).

Demandez aux participants de prendre leur **cahier 5, page 11, activité 6**.



CONSEILS

Demandez aux participants d'évaluer leur maison ou appartement chez eux pour la séance prochaine.

Demandez-leur de lister ce qu'il pourrait améliorer, pour avoir un environnement sécuritaire.

Lisez la grille ensemble pour bien se l'approprier.

Insistez sur les éléments en gras.

7.1 - De la théorie à la pratique



Expliquez aux participants qu'il est important de connaître les moyens de prévenir les chutes et les blessures liées aux chutes, mais qu'il faut également savoir quoi faire lorsqu'une chute survient.

En effet, le fait de savoir comment réagir à une chute peut faire toute la différence. En plus de vous rassurer, cela peut diminuer l'impact des conséquences de la chute.



Demandez aux participants d'échanger sur les raisons pour lesquelles il est important de savoir quoi faire en cas de chutes.



Voici des éléments de réponses à mentionner pour compléter les réponses des participants :

- ✓ Pour se faire confiance et ne pas paniquer en cas de chute ;
- ✓ Pour éviter d'aggraver des blessures en essayant de se relever incorrectement ;
- ✓ Pour être capable de demander de l'aide le plus rapidement possible ;
- ✓ Pour limiter les conséquences d'une immobilisation prolongée.



Poursuivez la discussion en soulignant qu'il ne faut jamais sous-estimer une chute. Même si la chute apparaît sans conséquences, il est préférable d'en parler à son médecin pour s'assurer de l'absence de séquelles et pour tenter d'identifier la cause de la chute.

Rappelez le cercle vicieux des chutes que nous avons vu en Séance 3 et repris dans *l'affichette 1 Séance 5*.



Demandez aux participants de partager comment ils réagiraient personnellement (ou comment ils ont déjà réagi) en situation de chute.

Après avoir recueilli les suggestions des participants, mentionnez-leur que vous allez maintenant leur présenter une façon sécuritaire de se relever après une chute.

7.2 - Quoi faire si vous tombez ? De la théorie à la pratique

Demandez aux participants de remettre les images dans le bon ordre.

Activité 7

Diviser le groupe en 2.

Un sous groupe devra travailler sur le scénario 1 : si c'est vous qui tombez.

L'autre sous groupe devra travailler sur le scénario 2 : vous êtes témoin d'une chute.

Demandez aux participants de remettre les images dans le bon ordre.

Une fois cela fait, demandez à un participant de chaque groupe d'énoncer les différentes étapes à respecter.



Énoncez les réponses se trouvent dans *le cahier 5, page 15, Activité 7.*

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.

Voici les cinq étapes pour se relever :



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

2 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.



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



4 Mettez-vous debout.

5 En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.

Surtout, restez calme.



2

« N'hésitez pas à pratiquer cette manœuvre en prévision d'une chute éventuelle. »

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.

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

1 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.



2 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.



3 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.



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



4



Invitez les participants à réviser ces contenus périodiquement

Rappelez aux participants qu'il est important de mentionner à son médecin ou à un professionnel de santé s'ils ont chuté et ce, dès que possible.

7.3 - Comment se relever du sol : à vous de jouer

Demandez aux participants de se mettre par deux.

Un participant passe au sol et s'allonge sur le dos.

Son partenaire se tient à côté de lui et lui rappelle les étapes si besoin.

Une fois qu'il est assis sur la chaise, il donne ses impressions à son partenaire

Changement de rôle.



7.4 - Comment aider quelqu'un à se relever du sol : à vous de jouer

Demandez aux participants de se mettre par deux.

Un participant passe au sol et s'allonge sur le dos.

Son partenaire essaie de l'aider à se relever.

Si vous n'avez pas assez de temps, expliquez que cette séquence sera reprise en Séance 6.



8.1 - Messages importants de la séance



Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de cette dernière séance

CONSEILS

Laissez-les verbaliser; discuter entre eux 2/3 minutes.



Éléments importants de la séance :

Plusieurs facteurs en lien avec la condition physique et la santé peuvent causer des chutes. Toutefois, en changeant certaines de nos habitudes et en discutant de ces facteurs avec son médecin et d'autres professionnels de santé, il est certainement possible d'éviter les chutes ou tout du moins limiter les conséquences des chutes lorsque celles-ci arrivent !

Il y a un certain nombre de facteurs liés à la santé et à la condition physique sur lesquels on peut agir pour réduire les risques de chutes :

- ✓ Diminution des capacités motrices (*force, équilibre et flexibilité*)
- ✓ Diminution de la vision et de l'audition
- ✓ Changements de position
- ✓ Fuites urinaires
- ✓ Consommation de médicaments
- ✓ Consommation d'alcool

Il existe des moyens d'agir sur ces facteurs :

- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement
- ✓ Au besoin, utiliser une aide à la marche adaptée à nos capacités (*recommandée par un professionnel de santé*)
- ✓ Passer un examen de la vue tous les 1 ou 2 ans
- ✓ Passer un examen auditif au besoin
- ✓ Procéder aux changements de position lentement
- ✓ Suivre les conseils pour limiter les fuites urinaires
- ✓ Bien gérer sa consommation de médicaments
- ✓ Consommer de l'alcool avec modération et en considérant sa condition de santé

Il est également possible de limiter les conséquences d'une chute en sachant quoi faire en cas de chute et comment se relever d'une chute.

Plusieurs facteurs en lien avec son environnement sont également à prendre en compte dans la maison : lumière, sol et surface. Des solutions existent également pour nous permettre de bouger en sécurité. Nous pouvons utiliser les aides à la mobilité...

8.2 - Travail à faire à la maison (ou durant la séance si assez de temps !) (10 min.)

8.2.1 - Évaluation : êtes-vous STABLE



Demandez aux participants de prendre la grille d'évaluation STABLE chez eux et de faire un tour pour vérifier dans leur maison / appartement, ce qui est bien et ce qui est problématique et qu'il faudrait modifier. Demandez-leur si cela serait envisageable.

8.2.2 - Remplir les tableaux des activités 3 et 6

8.2.3 - Entraînez-vous !



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

Ramasser les stylos, demandez aux participants de ne pas oublier leur cahier.



MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE IMPLICATION
ET VOTRE AIDE DANS CE PROJET.



9.1 - L'ouïe

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



9.2 - La vision

<https://www.mmmieux.fr/lunettes-et-lentilles-nouvelle-reglementation-depuis-le-17-octobre>



Suite à un décret paru le 12 octobre 2016 au Journal Officiel, la réglementation concernant la délivrance de lunettes et de lentilles, ainsi que les conditions d'exercice des professions d'opticien-lunetier ont été modifiées.

L'objectif principal est de désengorger les rendez-vous chez l'ophtalmologiste. **Les opticiens peuvent donc adapter et renouveler les prescriptions de lentilles** en procédant à un examen de la réfraction. Ceci à la condition que la dernière ordonnance date de moins de 3 ans (*et de moins d'un an pour les moins de 16 ans*) et, que l'ophtalmologiste ne s'y soit pas opposé via une mention sur l'ordonnance initiale. **La validité des ordonnances de lunettes a été prolongée** : initialement valable 3 ans, elles le sont maintenant durant 5 ans. Deux exceptions pour les populations où la vue évolue plus rapidement : les plus de 42 ans, dont la durée reste de 3 ans et, les moins de 16 ans pour qui les ordonnances sont à renouveler tous les ans. Autre changement : **en cas de perte ou de bris des verres correcteurs d'amétropie (myopie, hypermétropie, astigmatisme), l'opticien peut délivrer de nouvelles lunettes**, sans ordonnance, de manière exceptionnelle, lorsque « l'urgence est constatée et en l'absence de solution médicale adaptée ».

Les sous chapitres qui suivent font suite au chapitre « Pour aller plus loin du Guide 4 ».

9.3 - Des changements dans les capacités sensorielles

9.3.1 - La vision

La vision est importante pour planifier et coordonner les mouvements, ainsi que pour maintenir l'équilibre en fournissant au cerveau des repères dans l'espace.

Le vieillissement s'accompagne de multiples changements sur le plan de la vision. Outre des problèmes fonctionnels comme la presbytie qui surviennent avec le vieillissement, on note aussi très souvent l'apparition de maladies telles que les cataractes, le glaucome et la dégénérescence maculaire. Plus précisément, la presbytie se caractérise par une difficulté à bien voir des objets ou des petits caractères de près. Les cataractes sont, quant à elles, une opacification du cristallin. Le glaucome est caractérisé par une atteinte de la tête du nerf optique qui peut entraîner une perte de la vision périphérique. Enfin, la dégénérescence maculaire affecte la vision centrale et peut entraîner une difficulté à voir les objets que l'on fixe en droit devant (ex. : *lecture, visage*) et une distorsion des objets (ex. : *distorsion des lignes droites*). Ces trois maladies peuvent aussi altérer la perception des couleurs.

D'autres changements de la fonction visuelle qui peuvent survenir avec le vieillissement comprennent une altération de l'acuité visuelle, de la capacité à percevoir la profondeur et de la sensibilité aux contrastes, ainsi qu'une altération du champ visuel. Ces changements peuvent occasionner des problèmes lors des déplacements dans les escaliers et des difficultés à percevoir les obstacles augmentant ainsi le risque de trébucher. Une revue de la littérature a révélé qu'une altération de la perception des profondeurs et de la sensibilité aux contrastes était associée à un risque de chutes. Il est donc très important de faire vérifier sa vision périodiquement, de s'assurer de porter des lunettes bien ajustées à sa vue, de les porter pour la bonne distance (*près, loin*) et d'en nettoyer les verres régulièrement.

Selon la Société Française d'Ophtalmologie, il est important d'avoir un examen de la vue au moins tous les 1 ou 2 ans pour les personnes âgées de 60 ans et plus. De plus, il est recommandé d'être vigilant lors de ses déplacements, surtout lorsque l'on est dans un lieu inconnu ou peu familier pour pouvoir repérer et réagir à temps aux obstacles et aux dénivellations du sol.

9.3.2 - L'audition

Le vieillissement s'accompagne d'une altération de l'audition. La baisse d'audition, ou presbyacousie, touche une grande proportion de gens après 65 ans (*entre 25 et 40%*) à des degrés divers et cette proportion augmente avec l'âge, allant jusqu'à plus de 80% chez les personnes âgées de 85 ans et plus. Le vieillissement s'accompagne également d'une perte de la sensibilité vestibulaire dans l'oreille interne, système en partie responsable de l'équilibre.

Ces altérations de l'audition et du système vestibulaire ont un impact important sur l'équilibre et augmentent, par le fait même, le risque de chutes. Une étude menée en Finlande auprès de 423 femmes âgées entre 63 et 76 ans indique que le pourcentage de personnes ayant chuté 2 fois ou plus était supérieur chez les femmes âgées ayant une plus faible acuité auditive. Une autre étude réalisée aux États-Unis auprès de 2 017 personnes âgées de 40 à 69 ans a également révélé qu'une perte auditive légère pouvait augmenter le risque de tomber.

Le dépistage systématique des problèmes d'audition ne fait pas partie des recommandations des Agences françaises de santé. Cependant, les personnes qui soupçonnent avoir des difficultés d'audition devraient en discuter avec leur médecin et être évaluées par un audioprothésiste. Dans les cas plus sévères, le port d'appareils auditifs est indiqué, ce qui permet de compenser les pertes auditives. Une étude menée auprès de personnes âgées de plus de 65 ans, ayant des problèmes d'audition et portant deux appareils auditifs montre que l'équilibre des aînés est amélioré lorsque ces derniers portent leurs appareils.

L'Assurance maladie rembourse en partie l'achat des aides auditives. Les complémentaires santé permettent de diminuer le reste à charge de ces appareils.

Le niveau de remboursement dépend principalement de la gamme d'appareils auditifs (*bas de gamme, moyenne gamme, haut de gamme*) choisis et du nombre d'appareils à rembourser (*1 à 2 selon la perte auditive*).

9.4 - Les fuites urinaires

Les fuites urinaires sont fréquentes avec le vieillissement. L'incontinence urinaire est présente chez 55% des femmes et chez 15% des hommes âgés de 60 ans et plus. L'incontinence urinaire a de nombreuses causes. Elles peuvent entre autres résulter d'un problème dans le fonctionnement normal de la vessie et des muscles du plancher pelvien.

Une étude, menée auprès de 5 474 personnes âgées de 70 ans ou plus vivant à domicile, montre que l'incontinence urinaire est un facteur de risque de chutes chez les aînés. Une des explications possibles reliant les chutes et les fuites urinaires est le fait que les personnes se hâtent pour se diriger aux toilettes en raison de l'anxiété éprouvée à l'idée de ne pas s'y rendre à temps. C'est en partie pour cette raison que plusieurs chutes ont lieu dans les salles de bain. Les demandes cognitives associées à des tâches simultanées, telles que marcher et éviter les obstacles tout en contrôlant ses urines pour aller aux toilettes pourraient aussi avoir un effet néfaste sur le maintien de l'équilibre chez les aînés et par conséquent entraîner un risque de chute. La fréquence des visites aux toilettes, un mauvais éclairage, les effets d'un sommeil dérangé et les changements rapides de position peuvent aussi contribuer à augmenter les risques de chutes lors des déplacements durant la nuit.

Il existe plusieurs types d'incontinence urinaire. Il y a les incontinenes dites « d'urgence » qui sont accompagnées ou immédiatement précédées d'une sensation d'envie pressante. Le second type est l'incontinence à l'effort qui survient lors d'un éternuement, de toux ou même de rires. Les chutes sont davantage associées à l'incontinence urinaire d'urgence. En effet, les personnes présentant ce type d'incontinence urinaire éprouvent un véritable sentiment d'urgence et peuvent avoir des fuites urinaires de grand volume de façon soudaine. C'est pourquoi elles se hâtent vers les toilettes, augmentant ainsi leur risque de chutes. Tous les autres facteurs de risque de chutes (ex. : *déficit visuel, obstacles dans l'environnement, etc.*) reliés à la difficulté à se rendre ou à utiliser les toilettes augmentent également le risque d'avoir des fuites urinaires.

Il est possible de diminuer les fuites urinaires chez les personnes âgées et, dans certains cas, de les faire disparaître. Voici quelques recommandations en ce sens :

- ✓ Les exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien peuvent contribuer à une amélioration du contrôle de l'urine, des gaz et des selles. Ils peuvent être réalisés individuellement ou en groupe, avec les conseils d'un physiothérapeute. Un DVD explicatif est également disponible à : Voir les dépliants « L'incontinence, brisons le silence » et « Gymnastique du plancher pelvien » pour plus d'informations.
- ✓ La suppression des envies pressantes, notamment par une prise de conscience de la fréquence de la consommation de liquide, des visites aux toilettes et des changements de protections, permettent de diminuer la fréquence des visites aux toilettes.
- ✓ Il est également possible de diminuer les fuites urinaires en changeant certaines habitudes de vie qui contribuent aux fuites urinaires. Les fuites urinaires peuvent notamment être réduites en diminuant la consommation d'irritants pour la vessie, tels que :
 - Café, thé, soda et chocolat;
 - Alcool;
 - Fruits très acides (*tomate, pamplemousse, orange, citron, lime, ananas*);
 - Mets épicés.

Ces irritants rendent la vessie nerveuse et augmentent les envies pressantes. Voici quelques exemples de stratégies à adopter :

- ✓ Consommer plus de fibres permet d'éviter la constipation qui contribue à l'affaiblissement des muscles du plancher pelvien;
- ✓ Maintenir un poids santé : l'obésité contribue à l'incontinence;
- ✓ Boire suffisamment (*4 à 6 verres de liquide pour une personne qui souffre de fuites urinaires*) permet d'être bien hydraté et d'éviter la constipation;
- ✓ Cesser de fumer.

**[http://www.criugm.qc.ca/en/the-research/clinicaltools/
135-gymnastique-du-plancher-pelvien.html](http://www.criugm.qc.ca/en/the-research/clinicaltools/135-gymnastique-du-plancher-pelvien.html)**

9.5 - La consommation de médicaments

De nombreuses études indiquent une association entre la prise de médicaments et le risque de chutes. Il s'avère donc important d'être vigilant et de bien respecter la posologie indiquée par son médecin. De plus, il est important de bien connaître les effets secondaires de ses médicaments, car certains d'entre eux sont associés à un risque de chutes. Les personnes âgées consomment souvent plusieurs médicaments pour traiter ou limiter les effets de certaines maladies. En effet, une étude menée auprès de 6 928 personnes âgées de plus de 55 ans vivant à domicile, 72% d'entre eux utilisaient au moins un médicament prescrit, et de ceux-ci, 20% consommaient 4 médicaments ou plus.

Des études montrent que la prise de plusieurs médicaments (*polypharmacie*) chez les aînés augmente leur risque de tomber. Une recension des écrits révèle que la proportion de personnes âgées ayant au moins une prescription partiellement inappropriée varie entre 21% et 79%. Par conséquent, il s'avère important de faire réviser périodiquement sa médication par son médecin ou son pharmacien afin d'éviter de consommer des médicaments inutilement.

De plus, certains types de médicaments sont particulièrement associés à un risque de chutes de par leurs effets secondaires possibles. Ceux-ci comprennent les psychotropes, c'est-à-dire des médicaments ayant un impact sur le système nerveux (*ex. : médicaments pour les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression*), les médicaments pour les maladies cardiovasculaires (*ex. : anticoagulants*) et les analgésiques.

Plus précisément, les médicaments psychotropes amènent des difficultés sur le plan de l'équilibre, ce qui peut causer des chutes. Pour certains médicaments, comme les benzodiazépines, il semblerait que les effets sont encore plus prononcés si l'on est une personne âgée et si l'on prend une grande dose quotidienne. Les effets secondaires possibles sont les vertiges ou étourdissements, une altération de la vigilance, un sommeil perturbé ou de la somnolence, un ralentissement de la marche, une augmentation du temps de réaction et de l'hypotension orthostatique.

Une étude indique que les personnes âgées qui ont à la fois un nombre élevé de médicaments (*4 ou plus*) et qui consomment un médicament reconnu pour augmenter le risque de chutes ont un risque de chute encore plus élevé de faire une chute.

L'ensemble de ces études appuient l'importance des recommandations suivantes :

- ✓ Tenir à jour la liste de ses médicaments;
- ✓ Connaître les raisons de leur utilisation et les effets secondaires, ainsi que les interactions possibles entre eux;
- ✓ Suivre la posologie indiquée (ex. : *heure de la prise et directives pour la consommation*). Certains médicaments exigent d'être consommés lors des repas; d'autres nécessitent d'être consommés le soir ou le matin.
- ✓ 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.

Enfin, les produits de santé naturels et les médicaments en vente libre peuvent également provoquer des effets indésirables, être contre-indiqués pour certaines personnes et même annuler ou amplifier l'effet de certains médicaments. Les personnes pensent souvent à tort que les herbes sont inoffensives pour le corps puisqu'elles sont naturelles.

Malheureusement, elles peuvent interagir avec les médicaments! Il est donc important de se renseigner auprès de son médecin ou de son pharmacien avant de consommer des produits de santé naturels et des médicaments en vente libre.

9.6 - La consommation d'alcool

La consommation d'alcool peut augmenter le risque de pertes d'équilibre et de chutes chez toute personne qui consomme une quantité excessive d'alcool. Les aînés sont toutefois particulièrement vulnérables aux effets de l'alcool en raison de changements métaboliques liés à l'âge, tels que mentionnés dans l'étude menée par Moore et collaborateurs (2007). En effet, le vieillissement s'accompagne d'une diminution de la proportion d'eau dans le corps augmentant ainsi les effets de l'alcool sur la personne âgée, comparativement à une personne plus jeune. De plus, les aînés consomment généralement plus de médicaments que les personnes plus jeunes. La consommation d'alcool associée à la prise de médicaments peut augmenter le risque de chutes à cause des interactions possibles entre ceux-ci. Parmi les interactions possibles entre l'alcool et les médicaments, il y a la diminution des effets des médicaments et l'augmentation des effets tranquillisants de l'alcool (ex. : *somnolence*). Il s'avère donc important de connaître les interactions possibles entre l'alcool et ses médicaments en consultant son pharmacien ou son médecin.

Tel que mentionné dans la section sur l'alimentation, l'alcool peut aussi contribuer à diminuer la masse musculaire et affecter l'équilibre et ainsi augmenter le risque de chutes. Il est donc important de consommer l'alcool avec modération et en considérant sa condition de santé.

9.7 - L'eau

Pour aller plus loin en ce qui concerne l'eau

<https://www.mmmieux.fr/faites-le-point-sur-vos-apports-en-eau>

Mémento MGEN N°31



L'eau est un composant majeur de l'organisme. Elle représente entre 60 et 70 % du poids de notre corps soit environ 45 kg pour un adulte de 70 kg. Une quantité qui varie légèrement en fonction de la corpulence ou de l'âge.

Chaque jour, notre organisme nécessite entre 2 et 2,5 litres d'eau. Une partie de ces besoins est couvert par l'alimentation (30 %, soit moins d'un litre). Le reste est apporté par les boissons (eau, café, thé, soupes...).

Le corps humain est en incapacité de stocker l'eau et doit donc compenser les pertes hydriques (urine, respiration, transpiration) par des apports réguliers. La majeure partie de l'eau corporelle se trouve à l'intérieur de nos cellules. Vient ensuite l'eau présente dans l'espace intercellulaire : cette réserve d'eau sert aux cellules et aux vaisseaux sanguins. Enfin, le reste de l'eau corporelle est circulante car elle se trouve dans le sang et la lymphe.

L'eau remplit plusieurs fonctions vitales :

- ✓ participe aux nombreuses réactions chimiques dont le corps humain est le siège,
- ✓ assure le transit d'un certain nombre de substances dissoutes indispensables aux cellules,
- ✓ permet l'élimination des déchets métaboliques,
- ✓ aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps.

Les risques

La déshydratation

On parle de **déshydratation** quand une personne est en **manque d'eau et de sels minéraux**. Elle peut être causée par perte rapide et importante d'eau (*diarrhée, transpiration anormalement élevée*) qui ne serait pas compensée. Si la déshydratation n'est pas compensée rapidement par un apport en eau suffisant, elle peut s'aggraver rapidement.

On l'observe plus généralement chez les nourrissons et les **personnes âgées**, chez qui elle est aussi plus grave. Au-delà d'une perte de masse corporelle de 10 %, les organes vitaux tels que le cœur ou le cerveau peuvent voir leur fonctionnement compromis.

Situations à risque

Dans certains cas, les risques de déshydratation sont **plus importants**.

CANICULE : les **fortes chaleurs** (*au-dessus de 30°C environ*) provoquent des pertes d'eau plus importantes que la normale (*transpiration excessive*)

L'ÂGE : les **plus jeunes** et les plus âgés sont plus sensibles à la déshydratation mais pour des raisons différentes. Au-delà de 55 ans, la sensation de soif s'atténue. À l'inverse, les jeunes enfants sont sujets à une déshydratation plus rapide que les adultes

LE SPORT : les efforts physiques engendrent des pertes hydriques plus importantes du fait d'une augmentation de la température corporelle et donc de la transpiration.

CERTAINES MALADIES CHRONIQUES telles que le diabète, ou certaines maladies aiguës comme la gastro-entérite.

MÉDICAMENTS : la prise de laxatifs ou de diurétiques peut provoquer une importante déshydratation.

Repérer

Les signes d'alerte

Généralement, une déshydratation induira dans un premier temps une sensation de soif, une sécheresse labiale, une légère perte de poids d'environ 5 % et une fatigue associée à une perte de force. À noter que chez les seniors, la sensation de soif est souvent absente, ce qui retarde le diagnostic et donc induit des déshydratations plus graves. Chez les personnes âgées, il faut donc être particulièrement vigilant en cas de perte d'appétit, fatigue et/ou somnolence inhabituelle ainsi qu'en cas de légère fièvre.

Si la légère déshydratation n'a pas été identifiée et que celle-ci s'aggrave, la personne atteinte présentera certains **des symptômes suivants** :

- ✓ une soif intense,
- ✓ une bouche et une langue sèches,
- ✓ un regard terne et des yeux enfoncés,
- ✓ l'apparition d'un pli cutané (*lorsqu'elle est légèrement pincée, la peau tarde à retrouver son aspect initial*),
- ✓ une peau sèche, froide et pâle,
- ✓ une fièvre,
- ✓ des urines en faible quantité,
- ✓ des maux de tête,
- ✓ une désorientation, des vertiges,
- ✓ des troubles de la conscience (*malaise, étourdissements...*),
- ✓ une modification du comportement (*agitation, apathie, grande faiblesse...*).

La prévention

D'une façon générale, il est recommandé de consommer 1,5 litre d'eau par jour (*soit environ 70% des 2 litres consommés par l'organisme*) en adaptant la quantité en fonction de l'âge, du sexe, du climat, de l'état de santé et de l'activité physique.

Il faut boire de **l'eau régulièrement sur toute la journée** (*et pas seulement aux repas*), en écoutant son corps et en buvant dès que l'on ressent la soif.

Voici donc quelques astuces pour penser à boire de l'eau régulièrement sur la journée :

- ✓ Associez la prise de quelques gorgées d'eau à la bouteille à une action quotidienne (*par exemple quand vous raccrochez votre téléphone au bureau*) ou programmez une alarme régulière sur votre portable.
- ✓ Pensez aux boissons qui n'apportent pas de calories mais qui ont un goût agréable : thé froid sans sucre, infusion aromatisée, eaux gazeuses avec un filet de citron...
- ✓ Si vous n'aimez pas l'eau, avez-vous essayé le thé froid préparé à l'avance et mis au réfrigérateur ?
- ✓ N'achetez pas toujours les mêmes tisanes ni les mêmes thés, les saveurs abondent aujourd'hui et il y en a pour tous les goûts.
- ✓ Pensez aux soupes et aux potages en privilégiant les moins gras et moins salés.
- ✓ Si vous voulez prendre de l'eau du robinet mais que le goût chloré vous gêne, pensez à la mettre à l'avance au réfrigérateur sans bouchon pour aérer et retirer ce goût.

- ✓ Choisissez plutôt des petites bouteilles, facilement transportables et moins décourageantes, que l'on peut garder et remplir avec de l'eau du robinet.
- ✓ Plutôt que de compter sa ration en litre ou en bouteille, vous pouvez évaluer votre consommation d'eau en verre (*taille gobelet*).

On retient que 1.5 litre d'eau c'est 1 à 2 verres à chaque repas + 2 verres dans la matinée + 2 dans l'après-midi. Et n'oubliez pas le verre d'eau supplémentaire pour chaque demi-heure de sport, de fièvre ou de grosse chaleur !

Pour faire boire davantage d'eau à vos enfants, donnez un peu de fantaisie à leur verre d'eau (ex : *rondelle d'orange, feuille de menthe, paille...*) tout en limitant la consommation de boissons sucrées à certaines occasions.

Surveillez les premiers signes de déshydratation : la soif, les lèvres sèches, une perte de poids débutante (*inférieure à 5 % du poids du corps*), une fatigue anormale, une perte de force.

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 !

9.8 - Les chutes : s'en relever !!

*Pour visionner la vidéo démontrant comment se relever après une chute :

[http://www.iugm.qc.ca/sante-aines/infochute/chute-tombe/
chute-tombe-victime.html](http://www.iugm.qc.ca/sante-aines/infochute/chute-tombe/chute-tombe-victime.html)

PLAN DE LA SÉANCE 6

Séance 6



| | |
|--|-----------|
| 1 - Début de la séance : prise en main (15 min.) | 3 |
| 1.1 - Rappel séance 5..... | 3 |
| 2 - Présentation des objectifs de la séance 6 (5 min.) | 4 |
| 2.1 - Objectifs..... | 4 |
| 3 - Le travail à faire à la maison | 5 |
| 3.1 - Correction des mots fléchés..... | 5 |
| 3.2 - Activité 3 «Vous en êtes où alors ? »..... | 6 |
| 3.3 - Cahier 5 : Et bougez, vous l'avez fait ?..... | 6 |
| 4 - Etes-vous "stable" ? (30 min.) | 6 |
| 5 - Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif 2 : il n'y a pas que des barrières (25 min.) | 7 |
| 5.1 - Reprise du travail à faire à la maison à l'issue de la séance 4..... | 7 |
| 6 - L'affirmation de soi et la prévention des chutes (20 min.) | 12 |
| 6.1 - Que signifie s'affirmer ?..... | 12 |
| 6.2 - Pourquoi est-ce difficile de demander de l'aide ?..... | 12 |
| 6.3 - Quelles sont les conséquences de ne pas s'affirmer..... | 13 |
| 6.4 - Les avantages à s'affirmer..... | 14 |
| 6.5 - Comment s'affirme-t-on ?..... | 14 |
| 7 - Pause (15 min.) | 18 |
| 8 - Savoir bien s'entourer (15 min.) | 18 |
| 9 - Comment me relever (20 min.) | 20 |
| 9.1 - Comment se relever du sol : à vous de jouer..... | 21 |
| 9.2 - Comment aider quelqu'un à se relever du sol : à vous de jouer..... | 21 |
| 10 - Bilan des 6 SÉANCES : | 21 |
| 10.1 - Défi révision..... | 21 |
| 10.2 - Défi réflexion..... | 23 |
| 10.3 - Pour résumer nos 6 séances..... | 24 |



GRUPE **vyv**

Organisation avant la séance

Matériel requis

- Chevalet à feuilles mobiles (flip charf) ou tableau
- Marqueurs
- Crayons papier
- Feuille de présences
- Ardoise Velleda et marqueurs

DOCUMENTS À REMETTRE AUX PARTICIPANTS

- Distribuer le dépliant
- Chutes : memento santé MMMieux n°28
- Guide Sénior : Bien vieillir en Pyrénées Atlantique



Animation de la séance 6

Allez hop, en avant !

1

Début de la séance : prise en main (15 minutes)

1.1 - Rappel séance 5



Demandez aux participants ce qu'ils ont retenu de la séance 5.

CONSEILS

Laissez le temps aux participants de verbaliser ce qu'ils ont retenu de la séance 5. Pour les aider, vous pouvez leur demander de réfléchir en fonction du déroulement de la séance, ou leur faire raconter des anecdotes...

Pour mémo : voilà les temps forts à retenir de la séance 5

- ✓ Il est important d'identifier les éléments de notre environnement qui présentent des risques de chutes pour pouvoir les prévenir.
- ✓ La grille STABLE nous permet d'identifier les risques présents dans notre environnement et nous guide sur les changements à apporter pour être plus en sécurité.

Rappelez la signification de l'acronyme STABLE (*Sol, Téléphone, Aide à la mobilité, Bouger en toute sécurité, Lumière, Environnement*).

Et voilà les objectifs de la séance 5

- ✓ 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 S2*).
- ✓ 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.

Objectifs**Annoncez les objectifs 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

Une fois ceci annoncé, annoncez aux participants que nous allons corriger les mots croisés.

Le travail à faire à la maison

3.1 - Correction des mots croisés

Reprenez les mots croisés qui étaient à faire dans le *Cahier 5, page 18*.
Corrigez-les ensemble.



CONSEILS

Reprenez les définitions une à une. Commencez par les définitions horizontales. Lisez la première définition, demandez la réponse, laissez le temps aux participants de vérifier et de corriger si besoin.

Une fois que vous avez lu l'ensemble des définitions horizontales, passez aux définitions verticales.

| <u>Correction :</u> | Mots à l'horizontale | Mots à la verticale |
|---------------------|-----------------------------|----------------------------|
| | 2. Alcool | 1. Canne |
| | 5. Baignoire | 3. Chaussures |
| | 8. Peur | 4. Habitudes |
| | 10. Prudente | 6. Inactive |
| | 12. Pression | 7. Vision |
| | 13. Activité | 9. Médicaments |
| | 14. Ouie | 11. Equilibre |
| | | 13. Aide |

3.2 - Activité 3 « Vous en êtes où alors ? »



Demandez aux participants s'ils ont bien rempli la grille présentée dans l'activité 3 du cahier 5.

Listez avec eux les éléments qui seraient à modifier...



CONSEILS

Demandez-leur si certains éléments sont à améliorer:

Reprenez questions par questions et engagez une conversation à bâtons rompus (*attention cependant au temps*).

Demandez aux participants ce qu'ils envisagent de faire, s'ils ont des conseils à donner à d'autres participants.....

Expliquez-leur que comme nous allons voir dans la séance d'aujourd'hui que des aides matérielles sont souvent possibles. Mais s'entourer de personne ressources, demander de l'aide, accepter de ne pas (*plus*) tout faire tout seul est parfois important et nous permet souvent de conserver une meilleure santé plus longtemps.

3.3 - Cahier 5 : Et bougez, vous l'avez fait ?



Faites le point avec les participants sur leur activité physique des jours précédents.

Demandez pourquoi ils ont bougé ou pas bougé...

Reparlez des barrières et des contre arguments que nous avons vus lors de la **séance 4**

Êtes-vous "stable" ? (30 minutes)

Demandez aux participants de reprendre leur **cahier 5, page 10** et plus précisément la grille STABLE qui était à remplir à la maison.



Demandez aux participants d'échanger sur leur évaluation et demandez-leur si ce travail a été intéressant à faire.

Demandez-leur s'ils ont repéré des pièges et/ou listé des améliorations à faire...



CONSEILS

Laissez le temps à chaque participant de verbaliser:

Prenez les catégories et questions I à I.

Vous pouvez lire les questions les unes après les autres et demandez à chacun de répondre, ou de lever la main si la réponse est « NON ».

Identifiez qui a un environnement peu sécuritaire (*qui a répondu NON à plusieurs questions*).

Permettez aux participants d'échanger, de donner des idées pour améliorer leur environnement.

C'est un moment de discussion à bâtons rompus !

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif 2 : il n'y a pas que des barrières (25 minutes)

5.1 - Reprise du travail à faire à la maison à l'issue de la séance 4



Demandez aux participants de reprendre leur *cahier 4, page 12, chapitre 8* « exercices à faire à la maison ».



Questionnez-les sur les différents éléments répondus :

Qu'ont écrit les participants :

- ✓ À la question 1 : Pour adopter un mode de vie actif je vais...
- ✓ Aux questions 2 ; 3 ; 4 et 5.



CONSEILS

Essayez de passer peu de temps, de stimuler les réponses...
Encouragez les idées novatrices, collaboratives, toutes simples...

Voici quelques exemples :

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

Rappelez-leur qu'une vie active ce n'est pas que faire du sport :

- ✓ Les déplacements : aller chercher le bus à la station suivante, prendre les escaliers s'ils sont sécurisés....
- ✓ Le ménage ou le jardinage, même si cela n'est pas attrayant... Mais penser qu'il y a des moyens de le faire dans la bonne humeur (*on peut s'entraider, passer une heure chez des amis et rendre la pareille un autre jour*).
- ✓ Les loisirs : se promener, s'inscrire au cours de Yoga de notre maison de quartier, s'occuper de ses petits-enfants au parc...
- ✓ Faire du bénévolat dans des associations... pour rester actif
- ✓ Avoir au moins un rendez-vous plaisant dans sa semaine !

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

Demandez-leur :

- ✓ Qu'est-ce qu'ils leur feraient le plus plaisir ?
- ✓ Qu'aimaient-ils faire quand ils étaient plus jeunes ?

Demandez-leur de penser aux barrières évoquées les dernières séances, et les contre-arguments vus !

Proposer de faire des séquences de 15 minutes d'activité physique plutôt que des séquences d'1 heure si cela leur paraît trop long dans un premier temps...

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif 2 : il n'y a pas que des barrières - suite

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

Refaites un point sur les bénéfices de l'activité physique.

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

Précisez-bien, qu'eux seuls peuvent initier un changement de comportement. On ne fait les choses que si cela a un sens, ou si on en perçoit l'importance.

Se questionner régulièrement sur cette importance. Tout est une question de priorité. Parfois, nous ne faisons pas certaines activités car nous sommes trop fatigués ou soucieux. Cela peut se comprendre, mais il ne faut surtout pas rester bloqués dans cette inertie. Vous pouvez aussi veiller sur vos proches et si vous sentez qu'il y a une perte d'activité, leur proposer des sorties...

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

Par exemple, vous organiser avec des amis, donner des rendez-vous, vous inscrire dans un cours régulier...



Poursuivez en mentionnant ces quelques éléments à prendre en compte pour rester actifs

Faites-vous plaisir !

Mentionnez qu'il est plus facile d'intégrer l'activité physique à son quotidien lorsque l'activité est plaisante. Il suffit de bien connaître ses intérêts et de s'assurer de rendre le climat agréable.



Voici quelques idées pour se faire plaisir :

- ✓ Faire une activité physique qui nous procure du plaisir (ex. : promenade dans un parc, aqua-forme, yoga...).
- ✓ Écouter de la musique stimulante que vous aimez pendant votre activité physique.
- ✓ Réaliser l'activité en compagnie d'un ami, de ses petits- enfants, d'un groupe, etc.
- ✓ Bouger à l'extérieur;
- ✓ Porter des vêtements confortables.
- ✓ Choisir un moment de la journée où la température sera agréable, surtout si on fait de l'activité physique à l'extérieur.

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif 2 : il n'y a pas que des barrières - suite

- ✓ Ne pas faire de l'activité physique juste après un repas ou avant de s'endormir; cela peut nuire à la digestion et à son sommeil.
- ✓ Prenez une bonne douche après l'activité physique pour vous sentir bien...
- ✓ Préparez-vous une petite collation pour la fin ou durant votre activité physique (*petits fruits secs à grignoter*) si vous avez peur d'avoir un petit coup de barre. Pensez à bien boire.



CONSEILS

Vous pouvez leur demander s'ils sont d'accord avec ce qui vient d'être dit, et s'ils ont d'autres idées...

Variez vos activités



Expliquez que le fait de diversifier ses activités physiques nous sort de notre routine et permet de stimuler nos capacités physiques de différentes façons.

De plus, pour retirer un maximum de bénéfices de l'activité physique, il est recommandé de faire des exercices ciblant l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse.



CONSEILS

Initiez une discussion à bâton rompu : listez les activités physiques pratiquées. Ne pas en oublier (cf. *définition Activité Physique*).

Chaque petit effort compte !

Un truc, pour maintenir ou augmenter son niveau d'activité physique lorsque la motivation est plus faible, consiste à répartir les périodes d'exercices dans sa journée, de façon à en faire plus souvent, mais pendant de plus courtes périodes.



CONSEILS

Demandez aux participants quand est-ce qu'ils préfèrent faire de l'activité physique. Est-ce qu'ils préfèrent faire une bonne séance de jardinage par exemple ? Une grosse session de marche ? Ou s'ils préfèrent se ménager et faire des petits bouts d'activité physique à droite, à gauche, car ils sont fatigués rapidement, ou alors très occupés ? Le rythme est-il différent en été et en hiver ?

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif 2 : il n'y a pas que des barrières - suite

Quelques petites idées pour vérifier que l'on est assez actif :

- ✓ S'acheter un podomètre et noter les pas faits dans une journée (*fixez-vous des objectifs réalisables ! 3 000 pas / 4 000 pas est déjà une bonne base !*)
- ✓ Mettre une application sur son téléphone si vous en avez un
- ✓ Prendre l'habitude de marcher tous les matins.
- ✓ L'objectif visé peut être lié au temps et non au nombre de pas : être actif au moins 10 minutes à la fois, pour atteindre 2 heures et demie d'activité par semaine. Donc faire 15 séquences de 10 minutes dans la semaine, soit 2/3 fois par jours. A réfléchir, ce n'est pas tant que cela !

Il est conseillé d'augmenter graduellement la durée et la fréquence des périodes d'activité physique selon nos capacités, en passant de 1 à 2, ou de 2 à 3 fois par semaine.

Soulignez que chaque activité compte. De courtes périodes d'activités physiques peuvent s'additionner dans la journée et procurer leurs bienfaits. Repensez à la définition que nous avons vu à la séance 2, faire de l'activité physique, ce n'est pas que faire du sport ! On peut se promener, aller chercher sa baguette à pied, aller chercher ses petits-enfants à l'école, s'occuper de son jardin...

Toutes les occasions sont bonnes !



Expliquez aux participants que l'activité physique peut être pratiquée de plusieurs façons et que toutes les activités sont bonnes.

Augmenter son niveau d'activité physique n'implique pas nécessairement d'aller au gymnase ou de pratiquer un sport vigoureux. Il peut s'agir d'activités simples qui s'intègrent bien dans leur quotidien, telles que :

- ✓ Faire son ménage (*travaux légers, par exemple, passer le balai*)
- ✓ Faire du shopping, aller faire ses courses
- ✓ Jardiner
- ✓ Marcher à chaque fois que l'occasion se présente, que ce soit pour aller voir son voisin ou pour aller chercher son courrier
- ✓ Pratiquer régulièrement le module d'exercices du programme « **Équilibre Atout Âge** »
- ✓ Essayer de sortir tous les jours (*un bon bol d'air frais fait toujours du bien, ou penser à bien aérer la maison si vous ne pouvez pas sortir*).

Expliquez aux participants que lorsque l'on passe d'un mode de vie sédentaire à un mode de vie plus actif, il est possible de ressentir une certaine fatigue ou des courbatures après l'exercice. Dans ce cas, il est important, au cours des premières

Conseils pratiques pour favoriser un mode de vie actif 2 : il n'y a pas que des barrières - suite

semaines, de prévoir un temps de repos après l'activité physique. Petit à petit, ils verront des progrès et leur corps s'habitue à ce nouvel effort. Insistez sur le fait qu'il est important de boire régulièrement de l'eau. Même une légère déshydratation entraîne une fatigue significative.

Voici quelques trucs additionnels pour rester motivé à faire de l'exercice :

- ✓ Se fixer un objectif peut donner un sens à l'exercice (ex. : *être capable de faire une promenade jusqu'au parc avec vos petits-enfants*)
- ✓ Parler de ce que l'on fait aux autres, partager ses succès, ses expériences, s'inscrire dans une activité avec un ou une copine, il est plus facile de se motiver à plusieurs
- ✓ Faire des exercices le matin, au moment où on est le plus en forme (*penser à s'étirer, « dérouiller ses articulations »...*).

Référez-vous au cahier 6 page 3, activité 1, où quelques conseils ont été consignés

Activité 1



Concluez en disant que de passer de l'inactivité à un mode de vie actif demande quelques efforts. Pour se faciliter la tâche, il faut se rappeler :

- ✓ De se faire plaisir
- ✓ De varier ses activités (voir liste de ressources d'activités physiques)
- ✓ D'y aller graduellement selon ses capacités
- ✓ De rechercher des façons simples d'être actif dans son quotidien

Expliquez-leur qu'à la fin de cette activité, il y a un espace de libre expression, où ils peuvent consigner des idées et des bonnes résolutions, des coordonnées des autres participants...

Dites aux participants que nous allons passer à un autre concept qui est très important dans le cadre de la prévention des chutes. Il s'agit de l'affirmation de soi.

6.1 - Que signifie s'affirmer ?



Demandez aux participants ce que signifie s'affirmer selon eux.



CONSEILS

Laissez la parole à chacun, engagez une discussion, interrogez également les participants qui sont (*vous paraissent*) les plus timides.

Il est possible que les participants expriment certaines récriminations envers leur environnement physique et social. Si celles-ci perdurent, il est important de recentrer la discussion sur les solutions ou moyens de corriger les problèmes notés dans son environnement.



Complétez les réponses des participants en mentionnant les points suivants :

- ✓ Avoir une attitude affirmative, c'est avoir du contrôle sur sa vie.
- ✓ C'est démontrer que nous avons une valeur, que nous sommes importants.
- ✓ L'affirmation de soi est avant tout une attitude qui indique que nous reconnaissons nos besoins, nos valeurs et nos sentiments.

Mentionnez aux participants qu'il faut parfois demander de l'aide pour nous permettre de réaliser certaines activités sans prendre de risque ; ainsi, le fait de demander de l'aide peut contribuer à la prévention des chutes. Demander de l'aide est aussi une preuve d'affirmation.

6.2 - Pourquoi est-ce difficile de demander de l'aide ?



Posez aux participants la question suivante :

« Pourquoi est-il parfois difficile de demander de l'aide ? »



CONSEILS

Laissez la parole à chacun, engagez une discussion, interrogez les participants qui sont plus timides.

Quelques exemples de réponse à cette question

- ✓ Orgueil ;
- ✓ Crainte d'être perçu comme étant en perte d'autonomie ;
- ✓ Difficulté à accepter qu'on ait besoin d'aide ;
- ✓ Peur du rejet ;
- ✓ Peur de paraître trop demandant ;
- ✓ Peur du jugement des autres ;
- ✓ Peur de se faire dire non ;
- ✓ S'attendre à ce que les autres devinent nos besoins et qu'ils offrent de nous aider sans qu'on ait à le demander ;
- ✓ Ne pas reconnaître ses limites ou ses difficultés.

Faites remarquer que le fait d'exprimer une demande d'aide ou de solliciter un service dans son entourage peut représenter un grand défi pour certaines personnes.

6.3 - Quelles sont les conséquences de ne pas s'affirmer

Poursuivez la discussion avec la question suivante :

« Quelles sont les conséquences de ne pas s'affirmer selon vous ? »

**CONSEILS**

Laissez la parole à chacun. Demandez-leur si cela leur est déjà arrivé de ne pas s'affirmer. Quelles étaient leurs ressentis après cette non affirmation ?

Essayez de faire participer tous les participants et laissez ou donnez la parole à ceux qui se sont peu exprimés jusqu'alors.

Exemples de conséquences :

- ✓ Se retrouver en situation pouvant entraîner un risque de chute ;
- ✓ Abandonner des activités que l'on aime faire ;
- ✓ Éviter de sortir de chez soi ;
- ✓ Avoir des relations tendues avec son entourage et développer du ressentiment ;
- ✓ Se sentir isolé, triste, impuissant, têtu et borné...

6.4 - Les avantages à s'affirmer



Poursuivez la discussion en avec la question suivante:

« Quels sont les avantages de s'affirmer pour demander de l'aide ? »



CONSEILS

Laissez la parole à chacun. Demandez-leur si cela leur est déjà arrivé de demander de l'aide. Quelles étaient leurs ressentis après cette demande ?

Exemples d'avantages :

- ✓ Avoir un sentiment de maîtrise sur sa vie ;
- ✓ Avoir la possibilité de résoudre des problèmes ;
- ✓ Avoir la possibilité d'obtenir ce qu'on désire et améliorer sa situation ;
- ✓ Avoir la satisfaction de connaître et de partager ses opinions, ses sentiments et ses besoins ;
- ✓ Améliorer son estime et la confiance en soi.

Informez les participants que la prochaine activité portera sur les ingrédients d'une communication efficace de leurs besoins pour mieux s'affirmer.

6.5 - Comment s'affirme-t-on ?



Exprimez une requête demande de respecter quelques principes :

Présenter ses besoins de façon constructive, sans exercer de pression sur l'autre

Le fait d'exprimer ses besoins de façon constructive, sans exercer de pression ou culpabiliser l'autre s'il ne peut acquiescer à notre demande d'aide, est un ingrédient clé d'une communication efficace des besoins.

Parler calmement, avec assurance et ardeur et adopter une attitude corporelle posée

Le fait de s'exprimer calmement, avec assurance et d'avoir une attitude corporelle posée est un autre élément clé pour une communication efficace de ses besoins.

Contrairement à une attitude défensive, agressive ou ne cherchant qu'à s'imposer; un ton calme, une voix posée, et une attitude corporelle posée (*sourire, regarder dans les yeux son interlocuteur, ne pas le pointer du doigt, être assis confortablement*)

par exemple, attendre le moment opportun où l'interlocuteur aura du temps pour recevoir la demande et échanger...) reflètent une ouverture à l'échange avec l'autre.

Regarder l'autre

Le contact visuel avec son interlocuteur est important, car il permet de s'assurer d'avoir son attention, tout en reflétant une attitude d'écoute envers l'autre.

Accepter que les choses puissent être faites d'une façon différente

Il est important de faire preuve d'ouverture si notre interlocuteur ne peut accéder à notre demande ou s'il nous propose un compromis ou une autre façon de faire. Il y a parfois différentes façons de régler un problème, avec le vécu, l'expérience, les évolutions des technologies (par exemple). L'important est de trouver une solution qui nous permet de fonctionner.

ACTIVITÉ 2



Demandez aux participants de prendre leur **cahier 6, page 4 activité 2** pour lire la grille d'observation avec vous

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

Lisez la grille avec les participants. Expliquez qu'ils trouveront dans ce tableau 5 lignes.

La ligne 1 correspond aux noms des binômes que vous allez constituer pour faire l'activité.

Les 4 lignes suivantes reprennent les conseils qui ont été annoncés pour communiquer de façon claire, compréhensible et donc efficace.

Expliquez aux participants qu'ils font devoir remplir la grille selon la prestation de chaque binôme.



Dites aux participants que maintenant c'est à eux de jouer.

Nous allons faire un jeu de rôle



But de la situation : demandez à aux participants de lire deux scénarii et de les faire vivre....

Composez des binômes.

Chaque binôme devra lire et jouer des jeux de rôles.

Les participants pourront occuper les 2 rôles (exemple *M^{me} Lalumière et sa fille*)



Demandez aux participants de ne pas bouger de leur chaise.

Vous partez de la droite vers la gauche. Le 1^{er} participant se met en binôme avec son voisin de droite, le 3^{ème} participant avec son voisin de droite et ainsi de suite...

Vous distribuez les affichettes de M^{me} Lalumière (*dialogue de la mère à un participant, et de la fille à son binôme*) et de Mme Rangée (*même principe*). Les participants jouent le rôle distribué.

Laissez 5 minutes aux participants pour lire leur texte et essayer de le jouer.

Vous commencez à faire passer les binômes qui jouent M^{me} Lalumière et sa fille.

Puis vous faites passer tous les binômes qui jouent M^{me} Rangée.

Une fois qu'un binôme a fait sa prestation, les participants remplissent la grille présentée dans le cahier 6.

Proposez de faire un point tous ensemble.

Situation 1 Madame Lalumière



Demandez aux participants de soulever les attitudes constructives ou non qu'ils ont observées chez Madame Lalumière.

Assurez-vous que les éléments suivants sont soulignés :

- ✓ Dramatiser, manipuler
- ✓ Ne pas garder son calme
- ✓ Ne pas être ouvert au point de vue de l'autre

Revenez sur les éléments de la grille pour une communication efficace de ses besoins.

Demandez-leur s'ils étaient à l'aise dans ces rôles. Lesquels ont-ils préféré et pourquoi ?

Si vous avez du temps, proposez leur de rejouer le scénario tel qu'il l'aurait fait, mais après le retour sur Mme Rangée et son fils.

Situation 2 Madame Rangée



Demandez aux participants de soulever les attitudes constructives ou non qu'ils ont observées chez Madame Rangée.

Assurez-vous que les éléments suivants sont soulignés :

- ✓ Exprimer ses besoins de façon constructive, sans manipuler
- ✓ Parler calmement
- ✓ Regarder l'autre
- ✓ Accepter un compromis

Nous aurions pu suggérer à Mme Rangée de parler de cela plus rapidement et de ne pas attendre le dernier moment pour en parler. Parfois dans la précipitation, ou sur des moments mal choisis, notre interlocuteur peut ne pas bien réagir:

Demandez-leur s'ils étaient à l'aise dans ces rôles. Lesquels ont-ils préféré et pourquoi ?

Si vous avez du temps, ils peuvent rejouer le scénario tel qu'il l'aurait fait...

Comparez ensuite le climat résultant de la communication dans les deux jeux de rôles.

Soulignez l'avantage d'appliquer les 4 clés de la communication efficace de ses besoins vues dans l'activité 2. Bien communiquer est une clé essentielle pour bien faire passer des messages.



Pour conclure cette sous partie, précisez que s'affirmer, c'est savoir exprimer ses opinions, ses sentiments et ses besoins. L'affirmation de soi est une attitude et se définit aussi par les habiletés sociales. Il s'agit donc d'une manière de communiquer ce qu'on ressent ou ce qu'on veut aux autres.

- ✓ L'affirmation de soi vise 3 objectifs nécessaires au bien-être quotidien :
 - L'expression de ses émotions ;
 - L'amélioration de ses relations interpersonnelles ;
 - La réponse à ses besoins et aspirations.
- ✓ Concluez la discussion en soulignant que le fait de demander de l'aide est un élément important pour la prévention des chutes. Les éléments abordés dans l'activité précédente sont des outils pour favoriser la communication efficace de nos besoins. Ceci ne signifie pas pour autant que toutes nos demandes d'aide seront comblées par notre entourage immédiat.
- ✓ Mentionnez aux participants que si cela arrive (*demande non comblée*), nous pouvons alors faire appel à de l'aide auprès de certaines ressources disponibles dans notre entourage plus ou moins proche (*comme nous allons le voir*).

L'affirmation de soi et la prévention des chutes - suite

- ✓ Spécifiez, qu'il est important d'exprimer clairement ses besoins et ses sentiments afin d'éviter les malaises intérieurs laissés par le refoulement. Ces malaises se traduisent souvent en culpabilité, colère, frustration ou inquiétude et induisent un sentiment de manque de contrôle sur sa vie. À l'inverse, avoir une attitude affirmative permet d'obtenir cette maîtrise sur sa vie. Cette attitude implique de reconnaître ses goûts, ses talents, ses sentiments et ses besoins, ainsi que de se respecter soi-même et de faire respecter ses droits.



Si d'autres binômes veulent essayer de faire l'autre scénario, ils le peuvent.

Pause (15 min.)

Référez-vous à la fiche en début de classeur pour la procédure de pause.

Savoir bien s'entourer (15 min.)

Mentionnez aux participants que dans cette partie, nous allons continuer à travailler sur la communication... Expliquez qu'un bon réseau social est important pour prévenir les chutes et maintenir une vie active et en santé.

Demandez aux participants de prendre leur *cahier 6, page 5 Activité 3*

Présentez les **Trois cercles du réseau social**



Expliquez aux participants que le réseau social d'une personne comprend plusieurs dimensions. Certaines sont plus près d'elles et d'autres, sont plus éloignées.

Mentionnez que :

- ✓ Le cercle le plus près de soi correspond aux relations avec notre famille immédiate, nos proches et nos meilleurs amis.
- ✓ Le cercle intermédiaire représente d'autres amis et connaissances avec qui nous pouvons communiquer ou socialiser occasionnellement (ex. : des voisins, des compagnons de jeu, le concierge, etc.).

- ✓ Le cercle le plus éloigné représente les ressources et les personnes avec qui nous communiquons sur une base moins personnelle. Il s'agit par exemple des gens que nous fréquentons dans le quartier (ex. : *au magasin, à la pharmacie, à la bibliothèque...*). Les ressources liées à l'entourage extérieur peuvent offrir d'autres occasions de socialiser ou d'obtenir de l'aide en cas de besoin.

Activité 3



Invitez les participants à réfléchir à leur propre réseau social.

Les participants peuvent noter les prénoms ou fonctions (*boulangier, facteurs, MGEN...*) des personnes ou des institutions dans les cercles.

Proposez-leur d'examiner les zones du réseau social qui sont moins comblées. Soulignez que l'important n'est peut-être pas d'avoir le plus grand nombre de relations, mais de se sentir bien entouré.



Être bien entouré permet de répondre à différents types de besoins :

- ✓ Recevoir de l'aide pour une activité que nous avons de la difficulté à réaliser seul(e) ;
- ✓ Avoir une personne à qui parler (*téléphone, de vives voix...*) ;
- ✓ Être en compagnie d'une autre personne pour partager le plaisir de faire une activité qui nous tient à cœur ;
- ✓ Offrir de l'aide à quelqu'un ;
- ✓ Recevoir du soutien moral lorsqu'on traverse des moments plus difficiles.



Expliquez que plusieurs études ont montré que le fait de demeurer impliqué socialement avait des effets positifs sur la santé et le bien-être des aînés. Voici quelques exemples d'effets positifs de l'implication sociale :

- ✓ Diminuer les symptômes dépressifs et améliorer le sentiment de bien-être et la qualité de vie ;
- ✓ Aider à faire face aux transitions de la vie et aux pertes (ex. : *décès d'êtres chers, déménagement*) ;
- ✓ Avoir un effet protecteur contre les problèmes cognitifs ;
- ✓ Inciter à mener une vie active et à adopter d'autres comportements sains ;
- ✓ Améliorer la santé physique en général.

Mentionnez qu'en constatant tous ces bénéfices, il devient évident qu'avoir un réseau social peut contribuer à sa santé et à son bien-être. De plus, en fournissant une source d'aide en cas de besoin, le réseau social peut contribuer à prévenir les chutes et à limiter les conséquences de la peur de tomber sur les activités quotidiennes.

Savoir bien s'entourer - suite



Invitez les participants à discuter de la question suivante s'ils se sentent à l'aise de le faire.

« Ai-je des ressources pour m'aider en cas de besoin, pour faire des activités avec moi ou tout simplement pour pouvoir échanger avec quelqu'un ? »



Mentionnez quelques stratégies utiles pour préserver son réseau social :

- ✓ Prendre du temps pour entretenir ses relations d'amitié ;
- ✓ Diversifier les activités auxquelles on participe ;
- ✓ Profiter des événements organisés dans votre voisinage pour développer des relations ;
- ✓ Avoir recours à des services offerts dans son quartier, tels que des visites amicales ou des repas communautaires (ex. : *services offerts par les centres d'action bénévole*) ;
- ✓ Faire du bénévolat ;
- ✓ Participer à des programmes de promotion de la santé offerts en groupe (comme celui-ci) !
- ✓ À la fin de l'activité, distribuez le document Savoir bien s'entourer aux participants.

Concluez en soulignant que le réseau est vaste, et nous n'y pensons pas souvent. Ainsi, lorsque l'aide n'est pas disponible dans notre réseau social immédiat, il est possible de trouver de l'aide en ayant recours à des ressources à l'extérieur de celui-ci.

Comment me relever (20 minutes)

Dites que l'on va reprendre les exercices pour se relever:

Demandez aux participants de donner l'ordre à respecter pour se relever, et ensuite pour aider quelqu'un à se relever:



Demandez aux participants de se mettre par deux.

Un participant passe au sol et s'allonge sur le dos

Comment me relever - suite

9.1 - Comment se relever du sol : à vous de jouer

Le partenaire se tient à côté de son binôme et lui rappelle les étapes si besoin.
Une fois qu'il est assis sur la chaise, il donne ses impressions à son partenaire
Changement de rôle.

9.2 - Comment aider quelqu'un à se relever du sol : à vous de jouer

Le partenaire essaie d'aider son collègue à se relever:
Travailler ensemble en collaboration, ne pas se faire mal.
Si l'activité est trop difficile, donnez l'ordre des gestes à effectuer: Dans ce cas-là, le mieux est de téléphoner (cf. séance 5), couvrir la personne et la rassurer.

Bilan des 6 SÉANCES

10.1 - Défi révision : « Le défi d'équilibre Atout Age »

Demander aux participants de répondre aux questions ci-dessous



CONSEILS

Les participants peuvent noter les réponses sur l'ardoise Velleda.
Si vous voyez qu'ils ont du mal à trouver la bonne réponse, vous pouvez donner les indices indiqués dessous.

| Question | Indice si besoin | Réponse |
|---|---|---------------------|
| <i>Je suis une attitude qui aide la personne à se ressaisir et à reprendre ses esprits après une chute</i> | 2 mots : mot 1 : 6 lettres mot 2 : 5 lettres <i>Bien respirer tranquillement permet d'adopter cette attitude</i> | Rester calme |
| <i>Je dois être dépisté par un spécialiste régulièrement parce que sinon je peux m'isoler et faire tout répéter</i> | <i>Le professeur Tournesol en a une piètre</i> | Audition |

| Question | Indice si besoin | Réponse |
|---|--|--------------------------|
| <i>Vous devez respecter les consignes de votre médecin et de votre pharmacien pour éviter tout problème avec moi</i> | <i>allopathiques, cela en est un type</i> | Médicaments |
| <i>Je peux être grandement utile pour aider une personne à se déplacer, lorsque son équilibre ou sa force est compromis.</i> | <i>En général, on ne l'aime pas au début, mais elle permet de retrouver un peu d'autonomie et de confiance</i> | Canne |
| <i>Je suis l'un des 5 sens. Je joue un rôle important dans la prévention des chutes</i> | <i>Elle me donne des repères dans l'environnement lors de mes déplacements.</i> | Vision |
| <i>Je peux contribuer à augmenter votre force, votre équilibre et votre souplesse si je suis pratiquée régulièrement.</i> | <i>Laver les vitres, promener son chien en sont aussi</i> | Activité physique |
| <i>Je suis un meuble que vous pouvez utiliser pour vous aider à vous relever à la suite d'une chute.</i> | <i>Elle est parfois musicale, parfois bancale</i> | Chaise |
| <i>En situation de danger, je suis une réaction normale. Toutefois, je peux être nuisible si je prends toute la place et vous empêche de réaliser des activités que vous êtes capables de réaliser.</i> | <i>Elle est bleue très souvent</i> | Peur |
| <i>Je suis l'un des minéraux qui contribue à garder vos os solides et en bonne santé.</i> | <i>On me trouve dans les produits laitiers, mais aussi dans les légumes verts (ex. : brocoli, chou).</i> | Calcium |
| <i>Je peux être améliorée ou maintenue grâce à des activités physiques qui font travailler les muscles. Je vous permets d'ouvrir les pots de confiture trop bien fermés.</i> | <i>Popeye l'incarne</i> | Force |

| Question | Indice si besoin | Réponse |
|--|---|--------------------------------|
| <i>Si je suis réalisé trop rapidement, je peux causer une baisse de pression et entraîner une chute</i> | <i>Celui qui a la bougeotte le fait tout le temps</i> | Changement de position |
| <i>Je suis un problème fréquent chez les aînés, surtout chez les femmes.</i> | <i>Ce problème peut diminuer grâce à des exercices du plancher pelvien.</i> | Fuites urinaires |
| <i>Les chutes peuvent engendrer la peur de tomber et la peur de tomber peut à son tour entraîner des chutes. Il s'agit d'un...</i> | <i>Il est rond et pas sympa</i> | Cercle vicieux |
| <i>Il est important de rester actif, autant sur le plan physique que sur le plan psychologique. L'important, c'est de rester en...</i> | <i>Il peut être alimentaire, affectif, mais nous il nous permet de rester les pieds sur terre</i> | Équilibre |
| <i>En plus de contribuer au bien-être physique, les exercices peuvent aussi agir sur ce facteur.</i> | <i>C'est le synonyme de se sentir zen</i> | Bien-être psychologique |
| <i>Afin de contrôler sa peur de tomber, il faut, entre autre, transformer ses idées fausses en idées...</i> | <i>On peut aussi en parler dans l'art ou dans la peinture. Miro ne l'est pas, mais Delatour l'est</i> | Réalistes |

10.2 - Défi réflexion : « je dis quoi alors ? »

Lisez l'histoire de Madame Lemieux aux participants.

Le déménagement de Madame Lemieux.

Madame Lemieux est une dame de 74 ans. Elle vient tout juste d'emménager dans une résidence pour personnes âgées. Une employée de la résidence lui fait visiter les lieux et lui présente la diversité des activités auxquelles elle pourrait participer dans la résidence, ainsi que dans le quartier.

Madame lui répond qu'elle préfère rester bien tranquille dans son appartement car elle est craintive de tomber, son équilibre étant moins bon qu'auparavant.

Posez les deux questions suivantes aux participants :

- ✓ **Question 1 :** Que pourriez-vous dire à Madame Lemieux pour la convaincre qu'il serait bien qu'elle reste active et participe à certaines des activités proposées ?

Assurez-vous que les notions suivantes sont abordées :

- ✓ Cercle vicieux de la peur de tomber
- ✓ Bienfaits de l'activité physique et du réseau social pour la prévention des chutes et pour rester en santé.
- ✓ **Question 2 :** Qu'est-ce que Madame Lemieux pourrait faire pour gagner de la confiance en ses capacités à éviter les chutes et à réaliser ses activités en toute sécurité ?

Assurez-vous que les notions suivantes sont abordées :

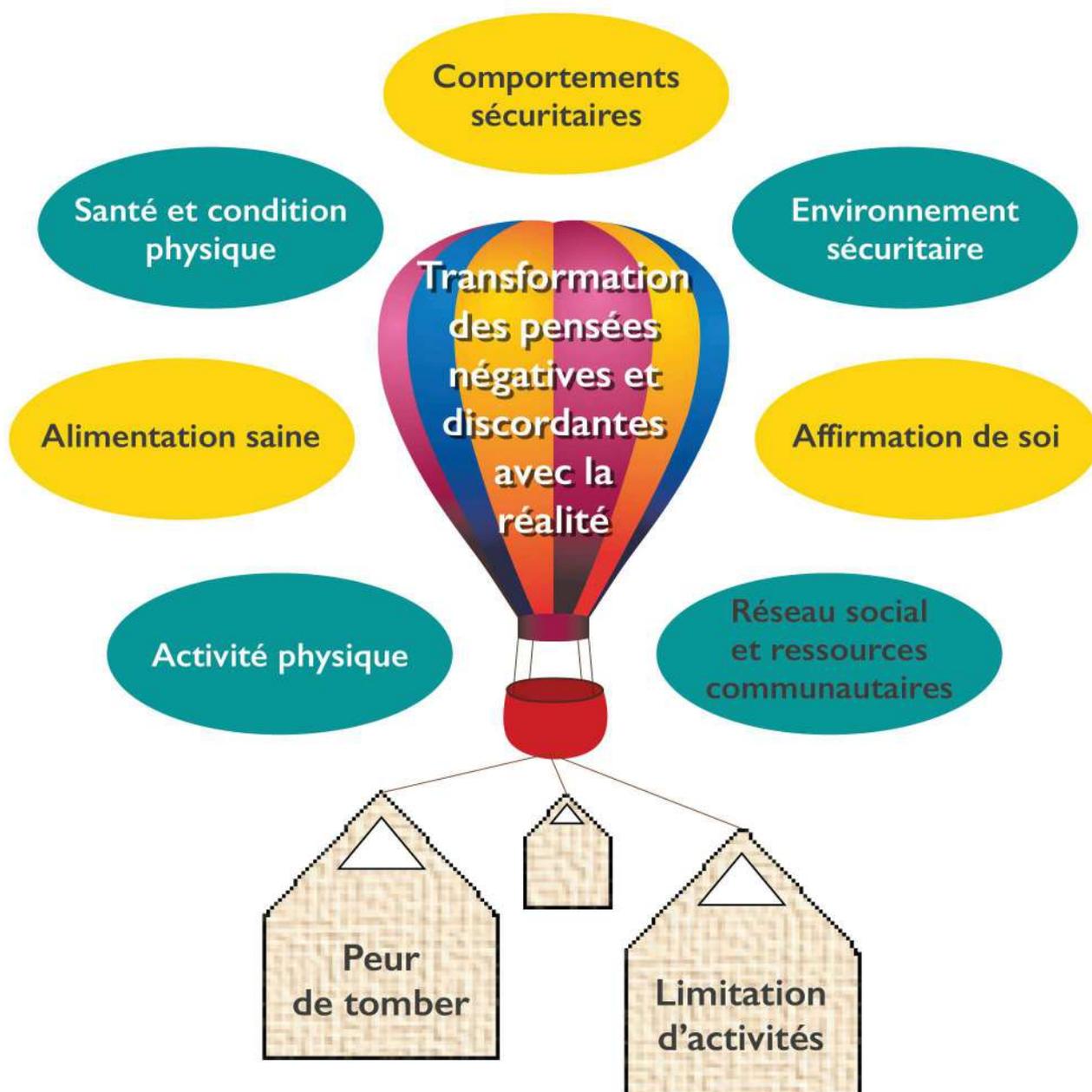
- ✓ Participer à un programme de prévention des chutes
- ✓ Faire de l'activité physique
- ✓ Consulter son médecin pour ses problèmes d'équilibre
- ✓ Consulter un physiothérapeute pour évaluer si une aide à la marche lui serait utile
- ✓ Appliquer les autres notions apprises au cours du programme (ex : *bien gérer sa médication, être vigilante lors de ses déplacements, porter ses lunettes, faire ses changements de position lentement, etc.*)

10.3 - Pour résumer nos 6 séances



En vous aidant du schéma récapitulatif ci-dessous, qui est également repris dans le **cahier 6, page 6**, mentionnez aux participants que les dernières séances ont permis d'aborder des moyens concrets pour parvenir à réduire sa peur de tomber. Ces moyens, liés à la santé et à la condition physique, sont en effet des outils essentiels pour réduire notre risque de chutes et développer notre confiance en notre capacité de prévenir les chutes. Ils peuvent aussi nous aider à transformer des pensées négatives et discordantes avec la réalité en ce qui a trait à nos capacités, en pensées plus positives et mieux adaptées à la réalité. Ceci contribue à nous libérer peu à peu des peurs (*les poids qui retiennent la montgolfière*) qui peuvent parfois nous limiter de façon excessive dans notre quotidien.





Soulignez que la pratique d'activité physique est importante, et que c'est un des facteurs clé pour une meilleure qualité de vie.

Expliquez aux participants que certains facteurs sont susceptibles d'augmenter les bénéfices d'une activité physique.

Remerciez vivement les participants pour les 6 séances partagées au cours des semaines passées. N'hésitez pas à les renvoyer sur le site internet pour consulter les documents présentés au cours des séances.

Organisez un moment convivial autour d'une pause santé !

NOUS VOUS REMERCIONS VIVEMENT POUR VOTRE AIDE PRÉCIEUSE ET VOTRE ENGAGEMENT TOUT AU LONG DE CE PROGRAMME.

La MGEN

