

**Guide pratique**  
200 exercices illustrés

# Prévention des chutes et équilibre

## chez la personne âgée

Un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile chutent chaque année. Les conséquences d'un tel événement sont dramatiques tant sur le plan physique, que psychologique et économique.

En effet, les chutes peuvent engendrer une diminution de la mobilité, une perte de confiance en soi, un sentiment de peur, une limitation des activités quotidiennes. Les capacités fonctionnelles diminuent plus rapidement et le maintien à domicile devient problématique. Les chutes engendrent aussi, bien sûr, un nombre important d'hospitalisations, la fracture de la hanche en étant le motif principal. Enfin, elles constituent la principale cause de décès par traumatisme dans cette population.

Le risque de chute est la conséquence de l'accumulation de plusieurs facteurs liés autant à la personne qu'à son environnement. La prévention devra donc être diversifiée, ciblée et réalisée dans une optique multidisciplinaire. En effet, il faut intervenir en prévention à la fois pour les personnes repérées comme « à risque » et apprendre aux autres comment se protéger au quotidien ou dans des situations pouvant poser problème.

Les exercices proposés s'inscrivent dans des programmes prévus et organisés par des professionnels formés à intervenir auprès des publics âgés : animateurs et éducateurs d'activités corporelles (BEES, STAPS, FFEPGV, FFEPMM...), kinésithérapeutes, ergothérapeutes.

### Ce guide pratique s'adresse :

- aux professionnels des activités corporelles (animateurs et éducateurs sportifs, enseignants, kinésithérapeutes, ergothérapeutes et professionnels de l'éducation et rééducation motrice), en étant un soutien pour ceux qui se forment et un rappel pour ceux déjà formés ;
- à tous les accompagnants (animateurs, AMP, personnel paramédical, AVS, responsables de la santé publique...) des personnes âgées et/ou à mobilité réduite, leur rappelant des principes simples et efficaces à propos des gestes pratiques (monter un escalier, utiliser la baignoire, etc.), et de l'environnement quotidien (par exemple le choix des chaussures, la vérification des points d'appui...);
- aux pratiquants d'activités corporelles, qui retrouveront des exercices appris et pratiqués auprès de professionnels ;
- aux seniors en général, qui découvriront dans cet ouvrage mille astuces, notions et conseils leur permettant d'améliorer leurs aptitudes physiques et de renforcer ainsi leur équilibre.

### Tous trouveront dans cet ouvrage, d'une part, des réponses claires

#### et précises sur de multiples aspects :

- les causes et les conséquences des chutes ;
- les différents systèmes d'équilibration ;
- les raisons justifiant l'entretien de la fonction d'équilibre ;
- etc.

### Et, d'autre part, plus de 200 exercices classés par thèmes :

- les tests d'équilibre et d'évaluation ;
- les capacités à entretenir ;
- comment se relever après une chute ;
- les parcours aménagés ;
- l'utilisation des appareils de l'espace fitness ;
- etc.



Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État (spécialisé en gymnastique douce, stretching, tai chi chuan) et professeur de yoga-relaxation. Il intervient en tant que formateur pour différents organismes (fédérations, jeunesse et sports, hôpitaux, entreprises...). Il encadre des cours réguliers (résidences pour personnes âgées, université interâge, foyers pour personnes handicapées) et rédige des articles sur tout ce qui concerne le bien-être de la personne âgée ou à mobilité réduite.

Prix 21,90 € ISBN : 978-2-916465-40-1



9 782916 465401

**DOC éditions**

# Sommaire

## Propos sur les chutes et l'équilibre

	6
Les chutes, définition	8
Les causes des chutes	10
Les conséquences des chutes	16
L'équilibre	20
Les différents systèmes d'équilibration (rappel de physiologie)	22
Les composantes physiologiques de l'équilibre	24
Intérêt du maintien de la capacité d'équilibre en rapport avec les besoins fondamentaux	25



## Agir

Comment repérer les personnes à risque ?	28
Les tests d'équilibre plus approfondis	30
Élaborer de véritables programmes d'éducation	34
Les exercices recommandés	38
Les besoins physiologiques dans différentes situations de la vie quotidienne	42
Pour entretenir le maintien de l'équilibre statique	46
Entretenir son équilibre dynamique	76
S'entraîner à modifier la vision et stimuler la coordination visio-motrice	90
S'entraîner à modifier le système vestibulaire	93
S'entraîner à stimuler la proprioception	98
S'entraîner aux techniques d'amortissement	110
Comment se relever après une chute ?	131
Les parcours aménagés	134
Les appareils dans les espaces fitness	140
Quelques activités conseillées	144
Adopter une alimentation saine et équilibrée	154
Conseils de A à Z... pour agir sur l'environnement domestique et modifier son comportement	156

## Annexes

Quelques conseils pour agir sur l'environnement communautaire	160
Bibliographie - Adresses utiles	162
Chez le même éditeur	164

