



LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES ÂÎNÉS

Programme intégré d'équilibre dynamique - P.I.E.D.

Saviez-vous que... les chutes, même sans blessure, représentent un facteur important de la perte d'autonomie? **Améliorer l'équilibre et adopter des comportements sécuritaires sont des résolutions réalistes pour réduire les risques, peu importe l'âge.**

Quelques statistiques démontrant l'importance des chutes au Québec dans les dernières années :

- La population âgée de 65 ans et plus continuera d'augmenter, passant de 16 % en 2011 à 26 % en 2031.
- Chaque année, près du tiers des personnes de plus de 65 ans qui vivent à domicile font une chute. À partir de 75 ans, ce taux monte à une personne sur deux.
- Le taux de chuteurs atteint 45 % chez ceux qui sont tombés au cours de l'année précédente.
- 8 à 17 % des aînés font plus d'une chute au cours de l'année.

De lourdes conséquences pour les chuteurs...

- En 2018, 4 % des personnes de 65 ans et plus ont été victimes, au cours des 12 derniers mois, d'une blessure causée par une chute assez grave pour limiter leurs activités courantes.
- 3 à 13 % des chutes provoquent des blessures graves telles que des fractures, des entorses ou des coupures;
- Chaque année au Québec, les chutes représentent environ 16 000 hospitalisations, ce qui correspond à 7 % de l'ensemble des hospitalisations dans ce groupe d'âge.
- La fréquence et la gravité des blessures ont tendance à augmenter avec l'âge.
- Les chutes, même sans blessure, sont des facteurs importants de déclin de l'autonomie et d'admissions en centre d'hébergement.

Mon autonomie, j'y tiens!

Le programme P.I.E.D. a pour but de prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

En quoi consiste ce programme?

Le programme est conçu pour être offert à des groupes de 10 à 15 participants âgés de 65 ans et plus. Il s'agit d'un programme d'exercices physiques en groupe, sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé et de l'activité physique.

D'une durée de 12 semaines, il comprend trois volets :

1. **2 séances d'exercices physiques en groupe de 60 minutes par semaine** visant à améliorer l'équilibre, la posture, la force des membres inférieurs, la mobilité des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol.
2. **Une capsule de prévention de 30 minutes par semaine** pour développer chez les participants la capacité à modifier leurs comportements et à aménager leur domicile pour améliorer leur sécurité. Elle sera intégrée à la fin d'une séance.
3. **Un programme d'exercices physiques à domicile** pour compléter l'entraînement en groupe et stimuler le maintien de la pratique d'exercices après la fin du programme.

Principaux critères pour participer au programme P.I.E.D.

- Avoir 65 ans et plus, être préoccupé par son équilibre et les chutes et ne pas présenter d'importants problèmes de santé (physiques, cognitifs, moteurs);
- Vivre à domicile, être autonome dans ses activités et se déplacer sans aide à la marche (cane, marchette, etc.);
- Être motivé et disponible pour participer aux séances.

Pour plus d'informations, contactez :

Dave McQuillen, kinésiologue | dave.mcquillen.csssry16@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

