BOUGER
EN TOUTE
SÉRÉNITÉ

Prévenir les chutes dans la vie quotidienne

POUR BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge.

Sécurité sociale L'Assurance Retraite

Retraite complémentaire agirc-arrco

CNRACL La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

Santé publique France

Les caisses de retraite et Santé publique France ont réalisé cette brochure dans le cadre de leur mission de prévention et de promotion de la santé.
Pour prévenir les chutes, il est important de bouger tout au long de la journée, d'avoir des activités variées et d'adapter votre logement. Ce guide vous apporte des conseils pour adopter de bonnes habitudes et créer un environnement sûr.

Sommaire

Vie quotidienne Souplesse & équilibre..... **3**

Logement Confort & sécurité..... **7**

Fragilité Risques & vigilance..... **11**

En cas de chute Actions & précautions..... **14**

Prévenir les chutes en 18 points **17**

Contacts utiles **18**

Pour aller plus loin **19**

VIE QUOTIDIENNE
SOUPLESSE & ÉQUILIBRE

À tout âge, vous pouvez pratiquer une activité physique, pourvu qu'elle soit adaptée à votre état de santé. Elle procure du plaisir et contribue à avoir et maintenir le corps et l'esprit toniques. Elle permet aussi d'enrichir sa vie sociale.

Il n'y a pas besoin d'être jeune et en bonne santé pour commencer une activité physique. Au contraire, elle est excellente à tout âge et aussi quand on est malade. Pour rester en forme et pouvoir s'adapter aux situations de perte d'équilibre, pratiquez une activité physique régulière, dans votre vie quotidienne : marche, bricolage, jardinage. Vous pouvez aussi choisir une activité en groupe, souvent plus motivante et excellente pour le moral. L'activité physique permet à la fois de travailler l'équilibre, l'endurance, la souplesse et le renforcement musculaire. Ce dernier, associé à une alimentation équilibrée, permet de lutter contre la diminution de la masse musculaire. L'équilibre réduit le risque de chute et renforce l'autonomie et la qualité de vie.

La souplesse contribue à préserver l'élasticité des muscles et l'endurance à accroître la tonicité du corps. Avant de vous engager, faites le point avec votre médecin traitant pour adapter les activités à vos besoins. D'autant que, pour la pratique en club ou en association, un certificat médical est souvent demandé. Votre médecin traitant peut également vous prescrire quelques séances de kinésithérapie pour apprendre des exercices.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUT DE SUITE

Tenez-vous debout dès que possible, c'est excellent pour l'équilibre.

BIEN-ÊTRE ET MOBILITÉ

La marche est une activité excellente à la portée de tous. Elle permet d'améliorer l'équilibre et de prévenir les chutes. La danse, la gym douce, le yoga, l'aquagym, la marche nordique et le tai chi peuvent vous offrir à la fois tous les bienfaits cités et sont une aide pour préserver toute votre mobilité. De plus, ces activités physiques vous procureront une détente et un bien-être bénéfiques. Si vous pratiquez déjà une activité sportive, maintenez-la le plus longtemps possible.

L'ÉQUILIBRE EST DANS L'ASSIETTE

Adaptez l'alimentation à vos besoins et en quantité suffisante. Maintenez un rythme régulier de trois repas par jour ponctué d'une ou deux collations dans la journée.
Et si vous jardinez, vous pourrez préparer, avec les légumes de votre potager, des plats équilibrés et savoureux, à partager avec votre entourage.
En associant une activité physique régulière à une alimentation saine, vous pourrez améliorer votre hygiène de vie (sommeil, bien-être).
Pensez à boire régulièrement de l'eau – notamment pendant et après l'effort – pour ne pas vous déshydrater.
N'hésitez pas à évoquer votre consommation d'alcool et de tabac, tout comme la prise de médicaments, avec votre médecin traitant.

Enfin, pesez-vous une fois par mois pour surveiller votre poids et prévenir la dénutrition. Consultez également une fois par an votre dentiste.
Les problèmes dentaires peuvent entraîner des risques de chute : aussi surprenant que cela puisse paraître, l'articulation de la mâchoire participe à la construction et à la préservation de l'équilibre.

GARDER L'ESPRIT VIF

S'intéresser à l'actualité, aimer apprendre et découvrir, avoir des activités intellectuelles, ludiques, sont les clés d'une vie sociale diversifiée. Cela suscite de riches échanges avec votre entourage, surtout avec les plus jeunes qui vous ouvriront de nouveaux horizons (comme les nouvelles technologies) et auxquels vous apporterez votre expérience et votre vécu. Ces moments partagés seront d'autant plus agréables que votre audition et votre vue seront bonnes. Pensez à les faire contrôler régulièrement.

LES PIEDS BIEN SUR TERRE

Vos pieds constituent votre point de stabilité au sol et supportent le poids du corps.

En prendre soin est agréable et bénéfique pour l'équilibre. Alors, n'hésitez pas à les confier régulièrement aux mains expertes d'un(e) pédicure. Et, pour marcher, chez vous ou dans la rue, préférez des chaussures fermées (avec des semelles antidérapantes)

qui maintiennent bien le talon et la voûte plantaire. Évitez les mules, les tongues, d'être pieds nus ou en chaussettes.

Quand vous êtes assis(e), massez-vous les pieds, éventuellement à l'aide d'une balle à picots que l'on fait rouler sous le pied. Vous vous sentirez bien, détendu(e) et apaisé(e).

Ces bons réflexes permettent de prévenir les chutes ainsi que leurs conséquences physiques et psychiques.

LES ATELIERS DE PRÉVENTION

Votre caisse de retraite propose des ateliers permettant de travailler l'équilibre, d'en savoir plus sur l'alimentation saine et de développer sa mémoire. Il y a forcément un atelier près de chez vous que vous pouvez retrouver sur le site :
www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Dans un environnement bienveillant et positif, ces activités procurent du plaisir, renforcent l'estime de soi et permettent de se faire de nouvelles relations.

Certains ateliers sont gratuits, d'autres avec une faible participation financière.

POUR ALLER PLUS LOIN, VOIR P. 18

LOGEMENT
CONFORT & SÉCURITÉ

Notre lieu de vie, où l'on se sent si bien, s'est organisé au fil de notre vie. Néanmoins, avec l'avancée en âge, il est conseillé de réfléchir à des aménagements pour le rendre plus confortable, mieux adapté à nos besoins et, surtout, plus sûr.

N'hésitez pas à changer l'organisation de votre logement, même si vous avez vos habitudes. Un meuble gêne vos déplacements ? Trouvez-lui une place qui évite de faire un détour.
Ce sera aussi plus facile pour les amis et les professionnels qui viennent chez vous.

- Dans la **cuisine**, rangez les objets de tous les jours dans un placard facile d'accès, selon votre taille et force musculaire. Évitez l'escabeau ! Pensez aux ustensiles ergonomiques qui facilitent les tâches de la vie quotidienne (pour cuisiner, ranger…).

- Si besoin, appuyez-vous sur des **barres** fixées au mur à des endroits clés. Les barres sont plus solides que les poignées de porte. En cas de chutes, elles seront utiles pour se relever.
- Dans la **chambre**, vérifiez la hauteur de votre lit : trop bas, on a du mal à se lever, trop haut, on risque de tomber. Un sommier relevable peut être d'une aide précieuse.
- N'oubliez pas le **téléphone** à portée de main : sur votre table de nuit et dans la pièce où vous êtes le plus souvent. Et le mieux, si vous avez un téléphone portable, c'est dans votre poche !

DES AMÉNAGEMENTS SÉCURISANTS

Pour rendre votre lieu de vie plus sûr, commencez par choisir un éclairage puissant et de qualité, si possible avec des détecteurs de présence et des interrupteurs à différents endroits de la pièce.
En rangeant tous les fils, vous vous déplacerez sans danger, surtout si vous utilisez une canne ou un déambulateur.

Dans la **salle de bains,** un siège pivotant vous permettra d'entrer dans votre baignoire sans avoir à l'enjamber.
Pour la douche, vous pouvez utiliser un tabouret et faire installer une barre d'appui.

Autre solution : retirez le meuble sous le lavabo et déporter le siphon pour pouvoir faire votre toilette assis(e).

À **l'extérieur,** méfiez-vous des dalles mal posées, des cailloux et galets, des feuilles et mousses glissantes.
Dans votre jardin, enlevez les objets qui gênent (outils, tuyaux…) ou qui font obstacles.
Pour les travaux de jardinage en hauteur, n'hésitez pas à les confier aux plus jeunes ou à des professionnels.

DES TRAVAUX À ENVISAGER

Adapter son logement aux besoins qui évoluent peut nécessiter des travaux plus importants. Des aides existent pour vous permettre d'adapter votre logement. Rapprochez-vous de votre caisse de retraite pour plus d'informations.

Dans la **maison,** même pour quelques marches, faire poser une rampe d'accès peut être une solution astucieuse.
Et si vous vivez dans une maison individuelle à étage,

le fait de réduire la hauteur des marches peut éviter d'avoir à installer un monte-escalier. Quant aux seuils de porte, les supprimer apporte un réel confort.

Dans la **salle de bains,** une douche à l'italienne facilite les gestes de la vie quotidienne. Pour plus de sécurité, préférez pour cette pièce et pour les toilettes des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur ainsi qu'un carrelage antidérapant. Si vous changez le mobilier de **cuisine,** optez pour des meubles accessibles sans escabeau et sans avoir à se baisser.

Côté confort, la **domotique** rend bien des services : elle peut actionner les volets électriques, piloter à distance l'éclairage et le chauffage, mettre en marche la téléassistance.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUT DE SUITE

Supprimez les tapis. Si vous souhaitez les garder, utilisez un adhésif double face pour les fixer ou posez un antidérapant sous votre tapis.

POUR ALLER PLUS LOIN, VOIR P. 18

FRAGILITÉ
RISQUES & VIGILANCE

Certains événements de la vie, notamment les maladies chroniques, peuvent nous fragiliser et être parfois à l'origine de chutes. Un suivi médical régulier et l'adaptation de quelques gestes du quotidien peuvent nous aider et nous rendre plus résistants.

Vous sentez que votre marche devient irrégulière ?
Peut-être faites-vous des petits pas et votre vitesse de marche diminue ? Ou vous êtes rapidement essoufflé(e) et vous ne pouvez plus porter des objets lourds ?

Vous avez opté pour une canne ou vous réfléchissez à un déambulateur prescrit par un professionnel de santé ?
Peut-être que vous vous sentez moins en équilibre.

LES RISQUES DE CHUTE

L'avancée en âge et les maladies ne sont pas les seules causes de fragilité.
Les moments difficiles de la vie – deuil, isolement, stress, retour d'hospitalisation – sont également à prendre en compte. Tout comme les maladies chroniques, la baisse de la vue et de l'audition peuvent entraîner une chute. Parlez-en à votre entourage et vos proches pour envisager des solutions et vous soutenir.

FAITES ÉVALUER VOTRE FRAGILITÉ

Si vous vous sentez moins alerte, consultez votre médecin traitant ou prenez contact avec votre caisse de retraite. Des tests très simples peuvent être réalisés.

La dénutrition, la déshydratation et le manque de sommeil constituent également d'autres facteurs de risque de fragilité.

La **sédentarité,** le fait de ne pas bouger, de ne pas sortir de chez soi peuvent entraîner une réduction de la masse musculaire et diminuer l'équilibre. Il y a plusieurs manières de maintenir ou d'intégrer une activité physique dans votre quotidien (pages 3-6). Une balade dans votre quartier ou votre village est déjà une opportunité pour sortir de chez vous et ne pas vous isoler. Renseignez-vous, il existe sûrement des activités sociales et culturelles adaptées à vos goûts et vos centres d'intérêt près de chez vous.
Si on se sent moins mobile, on peut toujours inviter chez soi ses amis et ses proches pour continuer ses activités de loisir et ses engagements.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Il est important de faire régulièrement contrôler votre état de santé par votre médecin et de faire le point ensemble sur votre alimentation, vos activités physiques et plus largement vos habitudes de vie et moyens financiers. Si vous vous sentez plus fragile que d'habitude, parlez-lui en, il saura vous conseiller et vous orienter.

Dans le quotidien, quelques attitudes sont à adopter pour réduire les risques de chute :

- pensez à vous peser une fois par mois ;
- évitez de prendre des médicaments sans avis médical ;
- facilitez-vous la prise de médicaments à l'aide d'un pilulier par exemple ;
- ne portez pas de vêtements trop longs ou trop larges qui vous gênent pour vous lever et marcher ;
- n'hésitez pas à vous asseoir pour certains gestes pouvant vous déséquilibrer (comme enfiler vos chaussures) ;
- aménagez votre logement de manière à rendre vos déplacements plus sûrs (voir pages 7-10) ;
- la nuit, un chemin lumineux (bandeau de LED) ou une veilleuse facilitera le passage d'une pièce à l'autre, sans déranger les autres habitants du logement ;
- levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise afin d'éviter les étourdissements ;
- acceptez et n'hésitez pas à demander de l'aide pour éviter de monter sur un escabeau ou de faire des travaux en hauteur.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUT DE SUITE

Faites-vous livrer vos grosses courses pour ne pas avoir à transporter des charges trop lourdes.

POUR ALLER PLUS LOIN, VOIR P. 18

EN CAS DE CHUTE
ACTIONS & PRÉCAUTIONS

Une chute peut avoir de réelles conséquences sur notre mode de vie et nous conduire à redouter le moindre déplacement. C'est pourquoi il est important de la prévenir et, si elle survient, d'en analyser les raisons et de se remettre au plus vite à ses activités habituelles.

Chacun de nous peut, à un moment donné, perdre l'équilibre et faire une chute. Par conséquent, il est conseillé d'échanger avec son entourage sur les précautions à prendre. Parfois, il arrive même que le fait d'être seul(e) suffit à nous faire craindre de tomber. Demandez, par exemple, à vos voisins et proches leur numéro de téléphone pour les prévenir en cas de problème et confiez-leur les clés de votre logement pour en faciliter l'accès. Pour les contacter si besoin, il est utile que vous ayez toujours à portée de main un téléphone sans fil. Surtout en cas de chute, ne pas hésiter à appeler le 15 pour demander conseil.

RETROUVER SA MOBILITÉ

Même une chute sans gravité peut inquiéter. On peut parfois hésiter à refaire certains gestes du quotidien, aussi bien chez soi qu'à l'extérieur. Dans tous les cas, parlez-en d'abord à votre médecin traitant qui en identifiera les causes.
Il analysera vos ordonnances pour y déceler d'éventuelles incompatibilités entre médicaments. Il apaisera vos inquiétudes et, si nécessaire, vous prescrira des séances de rééducation pour que vous puissiez continuer à bouger et à poursuivre vos occupations. Il peut aussi vous recommander une activité physique, encadrée par un professionnel qui s'adaptera à vos capacités.

Profitez des ateliers de prévention, organisés par les caisses de retraite, pour apprendre les gestes en groupe. Vous pourriez même y faire de nouvelles connaissances. Parfois, on se demande si, après une chute, il faut en parler à ses proches, si cela ne risque pas de les inquiéter. Les en informer dédramatise la situation et, surtout, permet d'engager une réflexion sur les solutions à trouver pour favoriser sa mobilité. N'hésitez donc plus et parlez-en.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUT DE SUITE

Avoir toujours à portée de main, un téléphone sans fil, où sont enregistrés en favoris les numéros d'urgence et ceux des personnes à prévenir.

Sur un mobile, les numéros d'urgence sont automatiquement accessibles, sans avoir à faire de code secret.

APPRENDRE À SE RELEVER

Une chute aura d'autant moins de conséquence si on arrive à se relever.
Rester à terre jusqu'à l'arrivée d'une personne ou des secours n'est pas très agréable.
Des exercices existent pour apprendre à se remettre debout après être tombé.

Apprenez, en compagnie d'un proche, les gestes pour vous relever (voir ci-contre) et pour descendre au sol.

Ces exercices, qui font travailler la souplesse, seront très bénéfiques pour jouer avec vos petits-enfants, ramasser un jouet ou leur donner la main. Vous pourrez apprendre les bons gestes dans les ateliers de prévention organisés par les caisses de retraite.

La téléassistance, en bracelet ou en médaillon, vous permet, en cas de problème, d'appeler du secours 24 heures sur 24. Elle peut être rassurante. Différents modèles existent, faites-vous conseiller par votre Clic*.

* Clic : centre local d'information et de coordination gérontologique.

Apprendre à se relever après une chute

1 - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.

2 - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.

3 - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.

4 - Mettez-vous à quatre pattes.

5 - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

POUR ALLER PLUS LOIN, VOIR P. 18

PRÉVENIR LES CHUTES
EN 18 POINTS

MISER SUR LA SÉCURITÉ

1. Acquérir des **stratégies sécuritaires** dans les gestes de la vie quotidienne.
2. Limiter la consommation de **boissons alcoolisées.**
3. Porter des **chaussures adaptées.**
4. Savoir gérer son **traitement** au quotidien.
5. **Être capable** de se relever seul(e) et d'alerter en cas de chute.

SE PRENDRE EN CHARGE

6. Connaître ses **maladies** (diabète, cholestérol, maladies cardio-vasculaires…) et savoir reconnaître les troubles qu'elles peuvent susciter.
7. Reconnaître les **facteurs de risque** de chutes et, parmi eux, ceux qui sont modifiables.
8. Pratiquer une **activité physique** adaptée et régulière.
9. Travailler son **équilibre** tous les jours.
10. **Aménager le domicile** pour limiter les risques de chute.
11. Intégrer les **aides techniques** dans ses habitudes de vie.
12. Veiller à une **alimentation bien équilibrée** et consommer suffisamment de produits lactés.
13. Savoir à qui et où s'adresser pour bien soigner **ses pieds.**
14. Connaître le rôle des **médicaments** et adopter un comportement sécuritaire vis-à-vis de la prise des médicaments.
15. Faire vérifier la **vue** une fois par an.

S'ENTOURER

16. Reprendre **confiance** en soi dans ses activités quotidiennes.
17. Identifier les **ressources** et faire appel à son réseau de proximité en cas de nécessité.
18. **Savoir alerter** et s'installer confortablement en attendant les secours en cas d'impossibilité de se relever du sol.

Extraits de : Haute Autorité de santé. Cadre référentiel ETP Paerpa. Prévention des chutes. Saint-Denis : HAS, sept. 2014, p. 2. www.has-sante.fr

CONTACTS UTILES

Pour vous informer sur les activités de prévention, vos droits et les dispositifs d'aide, prenez contact avec votre caisse de retraite, votre mairie et votre médecin généraliste.
Voici quelques liens pour aller plus loin.
Pour plus d'informations et de conseils, consultez également la rubrique « Bien avec mon équilibre » sur **pourbienvieillir.fr**

PRÉVENTION SANTÉ

Trouver des ateliers organisés par les caisses de retraite : équilibre, mémoire, alimentation, logement…
pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Faire un bilan de prévention
dans un centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco :
centredeprevention.com/

Pratiquer une activité physique ou un sport en groupe :

- Les associations présentes dans votre commune
- Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire : **vitafede.ffepgv.fr**
- Siel bleu : **sielbleu.org**
- Fédération française sports pour tous : **sportspourtous.org/**

LOGEMENT

Aménager son logement, bénéficier d'aides :

- Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat : **anah.fr**
- Caisses de retraite : **mieuxvivresonlogement.fr**
- Solidaires pour l'habitat : **soliha.fr**
- Agirc-Arrco : « Diagnostic Bien chez moi » : **agircarrco-actionsociale.fr/accompagner/le-diagnostic-bien-chez-moi-conseils-en-ergotherapie/**

Se faire conseiller par un ergothérapeute :

- Association nationale française des ergothérapeutes : **anfe.fr**
- Réseau national français des ergothérapeutes libéraux : **synfel-ergolib.fr**

Découvrir des aides techniques (lieu d'exposition et de conseils) :

- Centre d'information et de conseils sur les aides techniques : **hacavie.com**
- Le site de l'Assurance retraite dédié aux aides techniques et technologiques : **bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr**

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Trouver un médecin, un kinésithérapeute ou tout autre professionnel de santé près de chez soi : **annuairesante.ameli.fr**

INFORMATIONS ET AIDES

Se faire aider dans ses démarches, trouver des activités, bénéficier d'actions de prévention et de conseils :

- Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) : **pour-les-personnes-agees.gouv.fr**
  Vous y trouverez également l'annuaire des Centres locaux d'information et de coordination gérontologie (Clic), des Maisons départementales de l'autonomie et des Conseils départementaux.
- Centre communal d'action sociale : **annuaire.action-sociale.org**

POUR ALLER PLUS LOIN

Les caisses de retraite et Santé publique France se sont engagées dans une démarche active de prévention. Objectifs : préparer son avancée en âge et préserver son autonomie.
Elles mettent en œuvre des actions concrètes, orientant vers des contacts utiles, et proposent des activités dans tous les domaines liés au Bien vieillir.

Avec 21,4 millions de cotisants, l'Assurance retraite (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale. Chaque mois, elle verse une retraite personnelle ou de réversion à plus de 14 millions de retraités. Elle propose des ateliers de prévention sur de nombreuses thématiques : sommeil, nutrition, etc., et des services pour vous aider à continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions.
lassuranceretraite.fr

La Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) est l'un des principaux régimes spéciaux de sécurité sociale. Établissement public national, elle est gérée par la direction des retraites et de la solidarité (DRS) de la Caisse des dépôts. La CNRACL fonctionne selon le principe de la répartition à savoir : les cotisations versées par les actifs (2,2 millions) servent au paiement des retraites (1,4 million).
cnracl.retraites.fr

La MSA gère l'ensemble de la protection sociale – famille, santé, retraite – des salariés et des exploitants agricoles, soit plus de 5 millions de bénéficiaires. Elle accompagne ses adhérents en leur proposant notamment des actions liées au vieillissement et favorisant le lien social.
msa.fr

L'Agirc-Arrco gère la retraite complémentaire des salariés du secteur privé. Les caisses de retraite complémentaire mènent une démarche active de prévention. Les centres de prévention Bien vieillir accueillent ainsi les personnes dès l'âge de 50 ans pour un bilan personnalisé médical, psychologique et social. Les bénéficiaires peuvent également participer à des ateliers et à des conférences thématiques (mémoire, activité physique, nutrition, sommeil…). En 2020, 26 000 bénéficiaires de parcours de prévention.
agirc-arrco.fr

Anticiper, comprendre et agir : les trois missions de Santé publique France se traduisent par la surveillance de l'état de santé des populations, la connaissance des déterminants et des comportements, et la promotion de la santé grâce à ses programmes de prévention. Santé publique France propose et soutient ainsi des sites Internet et des lignes téléphoniques d'aide à distance.
santepubliquefrance.fr

BOUGER
EN TOUTE
SÉRÉNITÉ

C'est le souhait de chacun tout au long de sa vie et plus encore à un âge avancé.

Retrouvez
toutes nos informations
sur le site
pourbienvieillir.fr

Réf. 452203 - 02/2022 - Conception et réalisation : KATS - Illustrateur Mathias Cremadez - Terminé de rédiger en juillet 2019

POUR BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge

- pourbienvieillir.fr

Sécurité sociale – L'Assurance Retraite
Retraite complémentaire – agirc-arrco
CNRACL – La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers
msa – santé famille retraite services – L'essentiel & plus encore
Santé publique France