

## **Ateliers Equilibre Séniors** **Coordonnés par la Plateforme de Prévention des Chutes**

### Pourquoi prévenir la chute ?

#### Enquête CERC-INSEE

- ▶ 31% des plus de 60 ans ont des difficultés à marcher
- ▶ 1 personne/3 chute à partir de 65 ans
- ▶ 1 personne /2 à partir de 80 ans
- ▶ 2 ème cause de mortalité chez les seniors après les accidents cardio-vasculaires
- ▶ 9500 décès/an, 10 à 15% de blessures traumatiques graves
- ▶ Une chute chez la personne âgée entraîne dans 40% des cas une entrée en institution

La personne âgée peut ressentir une sensation de tanguer, d'instabilité, une peur de chuter et de ce fait va réduire ses activités, ses déplacements avec une perte de la force musculaire et donc une majoration du risque de chuter.

**La chute, véritable marqueur de la fragilité sous-jacente, peut marquer un tournant dans l'évolution de santé de la personne âgée avec un risque de perte d'autonomie**

### La plateforme de Prévention des chutes (PPC) ?

La plateforme de Prévention des chutes a été créée en 2014 grâce à des fonds FIR de l'ARS, elle est issue du groupe de travail des filières gérontologiques FG01-FG24.

Elle est portée par le Centre Hospitalier Annecy Genevois et soutenue financièrement par le Département de la Haute-Savoie depuis 2019 qui souhaite étendre ce dispositif à l'ensemble du territoire. Le territoire de la filière gérontologique Alpes-Léman (FG07) sera investi en premier lieu pour l'année 2021.

En fonction du niveau de score de risque de chute, la PPC propose différentes actions aussi bien collectives qu'individuelles.

Par ces liens étroits avec le sanitaire, le social, les réseaux de santé, les communes, la PPC est en capacité d'orienter vers les ressources adéquates du territoire pour une prise en charge optimale des troubles de l'équilibre et de la marche.

## A qui s'adressent les ateliers équilibre ?

**A toute personne à partir de 60 ans qui a déjà été confrontée à une chute ou bien qui ressent le besoin de renforcer son équilibre ou encore qui désire reprendre une activité physique dans un cadre adapté.**

Ces personnes doivent remplir un dossier de renseignements administratifs et médicaux, permettant à l'animateur de mieux connaître ses participants.

Elles doivent aussi se munir d'un *certificat médical* de non contre-indication à la pratique des Ateliers d'équilibre et d'une *attestation de responsabilité civile*.

**Ces ateliers sont aussi ouverts aux personnes handicapées vieillissantes à partir de 40 ans qui peuvent également souffrir de troubles de l'équilibre et de la marche.**

## Objectif général des ateliers équilibre

**Prévenir et diminuer le risque de chute grâce à un programme spécifique alliant éducation thérapeutique et activité physique adaptée mettant en jeu les grandes fonctions de l'équilibre (systèmes sensoriel, nerveux central, musculo-squelettique)**

## Un programme permettant

- La conservation de la souplesse et de la tonicité musculaire afin de préserver une *autonomie maximale* et des *déplacements en confiance*
- Le *développement de l'équilibre* et l'*automatisation des réflexes d'évitement* de la chute
- L'acquisition de *techniques de redressement et d'accroupissement* en toute sécurité
- L'*acceptation* de la chute comme un élément possible de la vie pour minimiser son impact psychologique
- La sensibilisation *aux différents facteurs de risques de chute* : alimentation, médicaments, environnement, lien social...
- L'ancrage du participant dans un parcours d'activité physique adaptée

## Comment se déroulent-ils ?

Les ateliers d'équilibre sont conduits par *des professionnels de la santé et du sport* (kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, professeurs d'activités physiques adaptées, diététiciennes, ergothérapeutes) qualifiés et formés à cette animation particulière.

Chaque atelier peut accueillir entre 10 et 18 personnes en fonction de la capacité de la salle.

Les ateliers sont gratuits **pour l'utilisateur**. Certains lieux de pratique comme les MJC demandent à chaque participant de payer l'adhésion à leur structure. (<20 euros/an).

Ils se déroulent de **juin à septembre** (hors vacances scolaires) **avec des séances spécifiques nutrition, ergothérapie, facteurs de risques de chute soit 32 séances d'1H30** afin d'ancrer le participant dans un **parcours d'activité physique adaptée**.

## Bénéfices des ateliers ?

Poster décembre 2020 sélectionné et présenté au congrès de la SFGG (Société Française de Gériatrie et de Gérontologie)

Pour la saison 2018-2019 (analyse de 306 participants), 48% des participants ont amélioré leur équilibre statique (test de l'appui unipodal). D'après le test du Timed Up and Go, plus d'une personne sur 2 passe d'une mobilité réduite à une mobilité complètement normale et deux personnes sur 3 passent en dessous du seuil du très haut risque de chute. Concernant le test évaluant la force musculaire des membres inférieurs, nous avons 49,3 % des patients présentant une force musculaire tout à fait satisfaisante à la fin des ateliers contre 16,3% au début des ateliers. Concernant la vitesse de marche, 45,7% ont une vitesse normale à la fin des ateliers contre 18,3% au début.

L'évaluation qualitative auprès des participants montrent qu'après 48h d'activité physique, 89% ressentent plus d'aisance dans les activités de la vie quotidienne, 86% disent avoir un meilleur équilibre, 66 % disent avoir augmentés leur temps d'activité physique (marche plus longue, sorties plus fréquentes), 86% ont plus confiance en leur équilibre et plus d'une personne sur 2 a moins peur de tomber et 97% d'entre eux ont ressenti un bénéfice d'ordre moral.

Six mois après la fin des ateliers, 86,7% n'ont pas chuté alors que 51% d'entre eux avaient déclaré avoir chuté au moins une fois. Parmi les chutes, 90% ont été sans gravité. 73,8% des participants ont continué une activité sportive.

Malgré une population difficile à mobiliser au préalable, ces ateliers connaissent un réel engouement par un fort taux de présence et d'assiduité (respectivement 74% et 83%).

## Et après un atelier ? Que faire ?

Un des buts des ateliers d'équilibre seniors est d'ancrer la personne dans un parcours d'activité physique. Après l'atelier, des solutions pour continuer à entretenir forme physique et *capital santé* seront proposées aux participants soit par les animateurs sportifs soit par les centres socio-culturels soit par les communes.

**Inscriptions au 04 56 49 77 84**  
**Du 1<sup>er</sup> juin à mi-septembre (du lundi au vendredi de 13h à 17h)**