

Conception d'action(s) d'éducation à la santé

Dossier technique

Sommaire

Document 1	Résidence autonomie Ambroise Croizat	2
Document 2	Extrait du plan national antichutes	3
Document 3	Extrait du plan antichute Pays de la Loire, ARS 2021	3 - 4
Document 4	Comparatif du nombre de chutes en résidence autonomie (Pays de la Loire et résidence « Ambroise Croizat »)	4
Document 5	Peur de chuter	5
Document 6	Proportion de résidents présentant un trouble de l'équilibre à la résidence autonomie « Ambroise Croizat »	5
Document 7	Perception de l'environnement perturbée par des organes des sens [...]	6
Document 8	Résultats du questionnaire mené auprès des résidents	7
Document 9	Compte-rendu de réunion d'équipe	8
Document 10	Prévenir les chutes des seniors par une approche sensorielle et artistique - P'art a chute	8 - 9
Document 11	Facteurs favorisant le risque de chute	10 - 11
Document 12	Exemple d'aménagement d'un logement privé en résidence autonomie	12
Document 13	Jeu Prévent'Chute	13
Document 14	Dépliant « Des astuces pour éviter les chutes ».	14 - 15

Document 1 : Résidence autonomie Ambroise Croizat

La résidence Ambroise Croizat est un établissement géré par le CCAS de la ville du Mans. Elle est implantée dans un quartier urbain bien desservi, avec accès aux transports en commun (bus, tramway), un atout essentiel pour favoriser le lien avec l'extérieur. L'établissement a fait l'objet de travaux de réhabilitation et de rénovation énergétique visant à améliorer la performance du bâtiment et le confort des résidents.

La résidence propose des logements individuels de type studios, T1 ou T1 bis (~35 m²) ou T2 (~50 m²). Les logements sont non meublés et comprennent une kitchenette, une douche privative, une ligne téléphonique. Ils sont sécurisés 24h/24 ce qui apporte une tranquillité d'esprit aux résidents et à leurs proches. Un service de téléassistance permet une intervention rapide si nécessaire. La vie collective s'organise autour de deux espaces communs principaux :

- une salle de restauration, où les repas sont partagés dans une ambiance chaleureuse et propice aux échanges ;
- une salle d'animation, lieu central des activités proposées (ateliers mémoire, ateliers de prévention, gymnastique douce, jeux, rencontres intergénérationnelles ou sorties culturelles).

La résidence Ambroise-Croizat propose 74 logements adaptés aux personnes âgées autonomes ou semi-autonomes dont 50 type 1 (T1) et 24 type 2 (T2). L'âge des résidents varie de 65 à 92 ans. Certains sont totalement autonomes, d'autres se déplacent avec des aides techniques légères (canne, déambulateur). L'aménagement récent et le cadre sécurisé permettent de prendre en compte les besoins des résidents ayant des difficultés auditives ou visuelles (signalisation, éclairage, etc.).

Le personnel comprend :

- 1 équipe administrative et de direction dédiée à la gestion de la résidence ;
- des agents de soins assurant la propreté, l'entretien, l'accueil et les soins des résidents ;
- des agents de restauration qui préparent et servent les repas dans la salle dédiée.
- 1 animatrice chargée de proposer des activités de socialisation et de loisirs ;
- 1 ergothérapeute intervenant 1 fois par semaine pour animer des séances de gym douce.

L'objectif de la résidence Ambroise-Croizat est de proposer un lieu de vie où les résidents restent acteurs de leur quotidien, tout en bénéficiant d'un soutien si nécessaire, et surtout en ne restant pas isolés. Les personnes âgées peuvent continuer à vivre de manière indépendante, à leur rythme, tout en bénéficiant d'un environnement bienveillant et d'une communauté.

Source : Auteurs

CONSTATS ET OBJECTIFS

Chaque année, **2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans** sont responsables de **10 000 décès**, la première cause de mortalité accidentelle dans cette tranche d'âge, et de **plus de 130 000 hospitalisations**. Les chutes ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et réduisent la qualité de vie des individus. Elles constituent par ailleurs un événement de rupture dans le parcours de vie des sujets âgés sur le plan de l'autonomie. Ces chiffres persistent depuis plusieurs années et vont s'accroître dans les années qui viennent avec la transition démographique, si rien n'est fait pour enrayer le phénomène.

Contrairement à d'autres enjeux de santé publique, les **diagnostics médicaux et sociétaux de risque de chute** sont étayés et convergents et les bonnes pratiques à mettre en œuvre sont souvent connues ou font part d'actions de mobilisation largement portées par les acteurs de la santé et de l'autonomie. **Les leviers d'actions sont donc reconnus et disponibles**. Il faut mobiliser tous les efforts autour de quelques priorités fortes.

Le plan antichute national et triennal a pour objectif de réduire de 20 % le nombre de chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation des personnes de 65 ans et plus.

UN PLAN NATIONAL TRIENNAL

2022

2023

2024

Source : https://www.uniscontrelachute.fr/sites/default/files/files/dp_plan-antichute-accessible28-02-2022.pdf

Document 3 : Extrait du plan antichute Pays de la Loire, ARS 2021 (1/2)

	Taux de séjours hospitaliers pour chute (sur 10 000 habitants)					
	65 ans et plus	dont % de femmes	75 ans et plus	dont % de femmes	85 ans et plus	dont % de femmes
Loire-Atlantique	57	56	99	67	177	75
Maine-et-Loire	47	52	80	63	142	70
Mayenne	78	52	130	63	236	74
Sarthe	136	61	228	71	403	75
Vendée	152	60	262	67	468	73
Pays de la Loire	90	58	152	67	271	74
France	110	60	188	67	341	75

Tableau 1 - Taux de séjours hospitaliers pour chute selon l'âge et en 2021

Document 3 (suite) : Extrait du plan antichute Pays de la Loire, ARS 2021 (2/2)

Le Ministre des Solidarités et de la Santé a souhaité décliner un plan antichute dans chaque Région sous l'égide de l'ARS. Il a pour objectif de réduire de 20% le nombre de chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation chez le sujet âgé de 65 ans et plus d'ici fin 2024.

Il se décline en 6 axes :



Source : <https://www.uniscontrelachute.fr/sites/default/files/files/plan-antichute-ligerien-complet-ars-gtp.pdf>

Document 4 : Comparatif du nombre de chutes en résidence autonomie

	Nombre de résidents sur l'année 2025	Pourcentage de chutes en 2025 (au moins une chute par an)	Sexe
Résidences autonomie dans les Pays de la Loire	1568 places	20 %	2/3 de femmes
Résidence autonomie Ambroise-Croizat	70 résidents	29 %	75 % de femmes

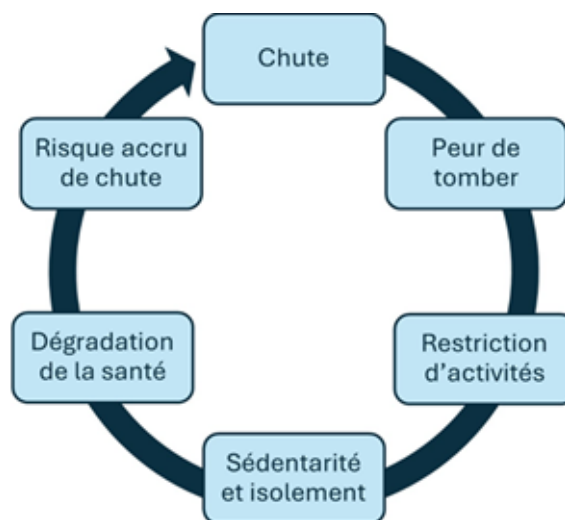
Source : Auteur

Document 5 : Peur de chuter

L'étude PIOT-ZIEGLER "Définir « la peur de tomber » chez les personnes âgées à domicile" met en avant 2 temps : l'expérience subjective de la chute, pour déboucher, enfin, sur la peur de tomber. Elle souligne l'installation progressive de cette crainte. Elle est intimement liée aux conséquences à long terme de la ou des chutes. Les conséquences peuvent être fonctionnelles, sociales, psychologiques. La peur de tomber ou, plus exactement, la peur de retomber, est exprimée à travers l'appréhension, plus ou moins intense, ressentie face à une possible rechute. La peur de chuter constitue un risque majeur de chute, et touche 21 à 85% des personnes âgées en fonction des études.

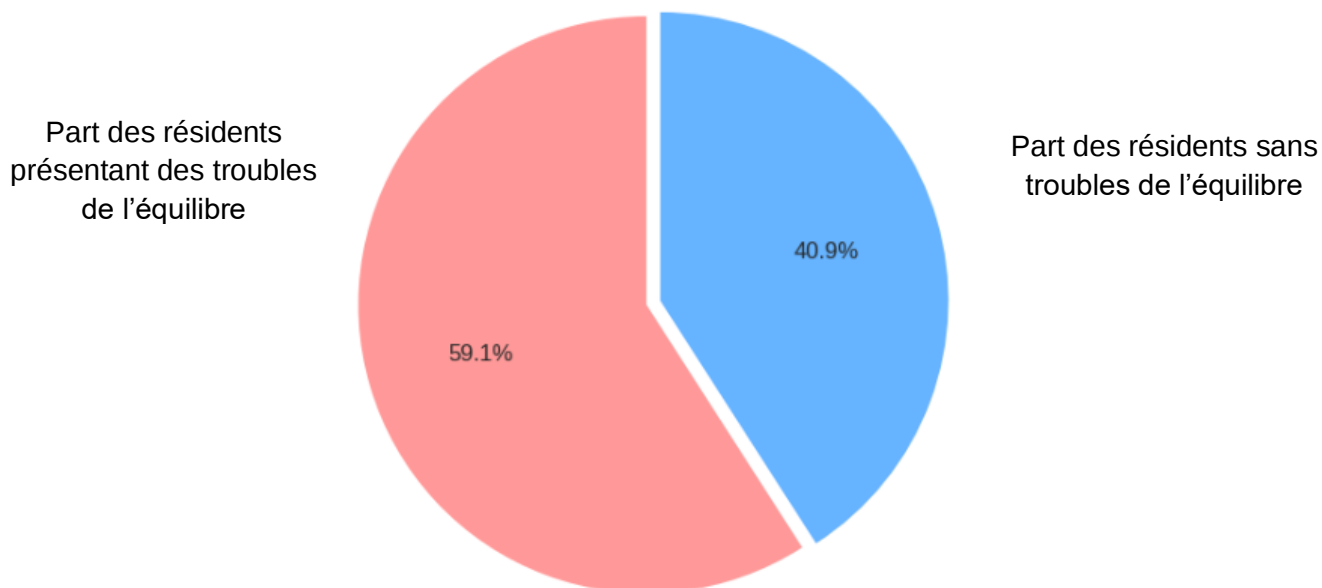
Source :

https://www.uniscontrelachute.fr/sites/default/files/files/pla_n-antichute-ligerien-complet-ars-qtp.pdf



Source : <https://www.fondation-maif.fr/article-20-1440.html>

Document 6 : Proportion de résidents présentant un trouble de l'équilibre à la résidence autonomie « Ambroise Croizat »



Source : Auteurs

Document 7 : Perception de l'environnement perturbée par des organes des sens [...]



La baisse de l'acuité visuelle (glaucome, cataracte, DMLA, etc.) ne permet pas toujours d'éviter les obstacles.

La baisse de l'audition met la personne dans une situation où elle est surprise. Le système vestibulaire qui permet l'équilibre s'altère avec le vieillissement avec, pour conséquence, la survenue de vertiges.

La sensibilité de la plante des pieds diminue avec l'âge et surtout chez les personnes diabétiques. Le relief sous les pieds est moins bien perçu.

Les maladies de la mémoire et les comme la maladie d'Alzheimer amènent les personnes à moins percevoir les risques et à se mettre en danger (exemple : un escalier glacé, monter sur une chaise instable).

Source : <https://www.ameli.fr/maine-et-loire/assure/sante/themes/chutes-troubles-marche/frequence-et-causes-des-chutes>

Compte-rendu du questionnaire – Facteurs de risque de chute

Rédigé par l'agent de soins de la résidence autonomie

1. Contexte et objectifs du questionnaire

Dans une démarche de prévention et d'amélioration continue de la qualité de vie au sein de la résidence, un questionnaire a été adressé à l'ensemble des résidents afin d'identifier les facteurs de risque de chute. Les résultats obtenus constituent un outil d'aide à la décision pour concevoir une action d'éducation à la santé ciblée, adaptée aux besoins réels des personnes âgées accueillies.

2. Synthèse des résultats observés

a) Facteurs médicaux et physiologiques

- Une proportion notable de résidents consomme des médicaments connus pour pouvoir induire des pertes d'équilibre (psychotropes, antihypertenseurs, somnifères, etc.).
- Une part importante des résidents a déjà chuté au cours des 12 derniers mois, ce qui constitue un facteur prédictif majeur de chute ultérieure.
- Une perte de l'acuité visuelle est retrouvée chez 100 % des répondants, impactant directement la perception des obstacles et des contrastes.
- Des troubles au niveau des pieds sont fréquemment signalés (douleurs, déformations, troubles de la sensibilité, chaussures inadaptées).

b) Mobilité, équilibre et motricité

- 66 % des résidents déclarent se sentir instables lors du passage à la position debout ou pendant la marche.
- 40 % ont besoin de s'appuyer sur les accoudoirs pour se lever d'un fauteuil, traduisant une diminution de la force musculaire et/ou de l'équilibre.
- La pratique d'une activité physique régulière reste limitée à quelques personnes seulement, alors même que l'inactivité est reconnue comme un facteur aggravant du risque de chute.

c) Facteurs psychologiques

- 60 % des résidents expriment une peur de tomber, pouvant entraîner une réduction des déplacements, une perte de confiance et un cercle vicieux de déconditionnement physique.

d) Facteurs environnementaux

- Plusieurs aménagements à risque sont identifiés dans les locaux ou les logements : tapis non fixés, encombrements au sol, éclairage insuffisant, contrastes visuels faibles.

Source : auteur

Document 9 : Compte-rendu de réunion d'équipe

Date : vendredi 19 septembre de 14h à 15h30.

Objectif de la réunion : planifier les ateliers et leur mise en œuvre au sein de la résidence avec les partenaires.

- **Présents :** La directrice de la résidence, l'ergothérapeute, l'agent de soins, le chargé du projet de l'association de la Mutualité Française.
- **Synthèse :** A l'occasion de la journée mondiale de la prévention des chutes le mercredi 1^{er} octobre, les ateliers débuteront à cette date. Il est décidé que la Mutualité Française réalisera trois ateliers de 2h30 sur trois mercredis après-midi consécutifs.

Les intervenants ont besoin de la salle d'animation qui est réservée pour les 4 dates. Le dernier mercredi, l'atelier « aménager son logement pour éviter les chutes » sera animé par l'agent de soins en collaboration avec l'ergothérapeute. La directrice se charge de communiquer l'information aux résidents et de recueillir les inscriptions.

Document 10 : Prévenir les chutes des seniors par une approche sensorielle et artistique

- P'art a chute

Chaque année, les chutes représentent la principale cause d'accident domestique chez les personnes âgées. Pour répondre à cet enjeu de santé publique, la Mutualité Française [...] met en place depuis 2025 le programme P'art à chutes, une action innovante mêlant prévention sensorielle et sensibilisation artistique.

Un programme aux objectifs multiples

L'ambition de ce programme est de :

- **réduire le risque de chutes** chez les seniors, grâce à une meilleure conscience corporelle ;
- **stimuler les sens et la motricité**, en mobilisant l'équilibre, l'audition et la vue ;
- **favoriser le bien-être et la santé mentale**, à travers la créativité et le lien social.



Une approche innovante, ancrée dans le territoire

Mis en œuvre en partenariat avec des artistes et des professionnels de santé locaux, ce programme se déroule sur plusieurs séances. Il allie au sein d'un seul et même atelier thématique :

- **Un volet sensoriel** (vue, ouïe, proprioception), encadré par des professionnels de santé et de la prévention ; qui permet d'agir en amont sur les facteurs de risque.
- **Un volet artistique** (danse, photographie, musique), adaptées à l'âge et aux capacités des participants, qui stimule la motricité fine, la concentration et le lien social.

Le cycle comprend trois ateliers de 2h30 :

- **Mon équilibre en vue** – pour comprendre le rôle de la vision dans l'équilibre grâce à la photographie, bénéficier de tests visuels et de conseils pour aménager son logement.
- **À l'écoute de mon équilibre** – pour explorer le lien entre vieillissement de l'audition, son impact sur le quotidien et le risque de chutes à travers la musique et des jeux sonores et pour s'informer sur les troubles auditifs et les solutions de dépistage.
- **Mon équilibre en mouvement** – pour se réapproprier son corps avec des activités dansées et ludiques, travailler sur la posture, les appuis, les pieds et comprendre l'importance du mouvement au quotidien.

Source : <https://grandest.mutualite.fr/actualites/part-a-chute-prevenir-les-chutes-des-seniors-par-une-approche-sensorielle-et-artistique/>

Extrait de la plaquette de présentation Mutualité retraite



P'Art à Chute Un cycle de 3 ateliers à la carte

 **⇒ Mon équilibre en mouvement**
Laissez-vous entraîner dans l'univers du mouvement et du corps. Vous comprendrez mieux comment une activité physique et des pieds en bonne santé, peuvent être les meilleurs alliés pour votre forme et votre équilibre. Alors, entrez dans la danse !
avec une danseuse & une chargée de prévention

 **⇒ À l'écoute de mon équilibre**
Fréquence, intensité, décibels... Venez composer et mesurer les sons pour mieux décrypter votre environnement sonore, comprendre les effets de l'âge sur votre audition et déjouer les pièges pour votre santé et votre équilibre. Ainsi, vous ne risquerez pas de tomber de haut !
avec une musicienne & une chargée de prévention

 **⇒ Mon équilibre en vue**
Plongez dans l'univers de la photographie, des lumières, des contrastes, pour mieux comprendre l'impact du vieillissement sur votre vue ! L'occasion de partager de bons réflexes pour prendre soin de vos yeux ainsi que des solutions pour aménager votre habitat et prévenir le risque de chute.
avec un photographe & une chargée de prévention

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine • Organisme régi par le code de la mutualité • Février 2023 © fotolia.com

Source : <https://creuse-grand-sud.fr/wp-content/uploads/2024/08/PART-A0-chute-Programme-ateliers-Faux-La-Montagne.pdf>

Document 11 : Facteurs favorisant le risque de chute (1/2)

[...] Les chutes surviennent habituellement lors des activités quotidiennes, que ce soit à domicile ou à l'extérieur. De plus, si une chute sur deux se produit à domicile, le lieu le plus propice reste la salle de bain avec en particulier la douche ou la baignoire. Ensuite, toujours dans la maison, de nombreux obstacles peuvent être à l'origine de chutes comme les escaliers, les tapis, les fils jonchés au sol, ou bien encore un mauvais éclairage.

De plus, les chutes peuvent également survenir chez une personne souffrant de troubles de la vigilance à la suite d'une consommation d'alcool excessive ou de la prise de médicaments. Aussi, les patients atteints de démence chutent plus que celles qui en sont indemnes. Bien sûr, des troubles de la marche ou de l'équilibre, un chaussage mal adapté et des troubles de la vue sont également à l'origine de chutes chez les seniors.

Les circonstances des chutes

Les circonstances des chutes sont diverses. Effectivement, certaines sont dues à l'environnement et d'autres à l'état de santé de la personne elle-même. Cependant, le plus souvent, ces chutes surviennent lors de la marche, d'activités ménagères, de jardinage ou tout simplement en se levant d'une chaise. De plus, les accidents peuvent être favorisés par la perte des réflexes, la puissance musculaire, de la vue et parfois de l'équilibre.

Les chutes chez les personnes âgées sont favorisées par plusieurs facteurs.

Les facteurs personnels

- **L'âge** : le risque de chutes augmente avec l'âge.
- **Les troubles moteurs** : les troubles de la marche et de l'équilibre sont fréquents avec l'avancée en âge. Causés en partie par la fonte musculaire, ces troubles entraînent souvent des chutes chez les personnes âgées. Il est recommandé de s'équiper d'une aide à la marche, à l'instar d'une canne ou d'un déambulateur.
- **Les capacités sensorielles altérées par le vieillissement** : diminution de la vision (cataracte, presbytie, dégénérescence maculaire liée à l'âge, baisse de l'acuité visuelle), troubles de l'audition (champ visuel réduit), troubles cognitifs.
- **L'hypotension orthostatique** : baisse de la pression artérielle lorsque la personne change de position trop rapidement.
- **Les médicaments** susceptibles de diminuer la vigilance, la qualité de la vision... La prise simultanée de plus de 3 ou 4 médicaments issus de 3 classes (cardio-vasculaire, psychotropes, analgésiques) augmente aussi le risque de chute.

Document 11 (suite) : Facteurs favorisant le risque de chute (2/2)

Les facteurs comportementaux et environnementaux

Les chutes peuvent également être favorisées par des activités quotidiennes à risques : activités ménagères intensives, jardinage... En outre, l'habitat lui-même, s'il n'est pas adapté aux besoins de son occupant, peut être à l'origine de nombreux accidents.

Il peut être nécessaire d'adapter son logement à son degré de perte d'autonomie pour limiter les risques et favoriser un maintien dans son habitat en bonne santé et en toute sécurité. Éliminer les tapis et autres revêtements de sol glissants, installer des barres de soutien, veiller à la qualité de l'éclairage, supprimer les obstacles au sol ou les fils électriques qui traînent...

Les facteurs de risque de chutes à domicile

Les facteurs de risque de chutes à domicile reconnus comme les plus significatifs sont :

- 3 chutes ou plus l'année précédente
- 1 chute avec une blessure l'année précédente
- 1 difficulté à se lever seul d'une chaise
- troubles de l'équilibre, troubles de la marche : arthrose, antécédent d'accident vasculaire cérébral avec séquelles, maladie de Parkinson
- une hypotension orthostatique avec sensation de vertiges lors du changement de position
- une faiblesse musculaire
- des problèmes au niveau des pieds avec, par exemple, une difficulté pour se chausser
- des troubles cognitifs comme dans le cas d'une démence
- la prise de médicaments psychotropes.

[...]

Source : https://www.solidage-idf.org/chutes/article_3

Document 12 : Exemple d'aménagement d'un logement privé en résidence autonomie

Séjour



Cuisine



Salle de bain



Source : auteurs

Document 13 : Jeu Prévent'Chute



Faire des paires de cartes, parmi les catégories :
Entourage, Exercices, Aménagement & Aides techniques

Public : Personnes âgées (plus de 55 ans), Aidants naturels

Prévent'Chutes est un jeu co-créé avec le service de Gériatrie du CHU d'Angers, dans la dynamique du plan anti chute des personnes âgées.

Parcourez le plateau, répondez à des questions, rendez visite à des amis et collectionnez des cartes. Ce jeu est conçu pour être joué en atelier de prévention des chutes, en accueil de jour, en résidence ou à domicile.

Les objectifs de cet outil sont :

- ✓ améliorer ses connaissances sur la chute et les gestes à adopter pour favoriser son indépendance ;
- ✓ informer des solutions et des aides techniques et humaines pour éviter de tomber ;
- ✓ dédramatiser le problème des chutes.

Prévent'Chutes permet d'aborder la question des chutes avec un groupe de 2 à 4 participants. Le gagnant est le joueur qui remporte le plus de points ; pour cela, il faut récupérer des jetons cadeau, atteindre la case arrivée, arriver en premier sur une case maison et/ou obtenir le maximum de paires de cartes Duo. Il est nécessaire de répondre à des questions pour récolter ces paires de cartes qui sont réparties en 4 catégories : entourage, exercices, aides techniques et aménagements.

Source : <https://www.agoralude.com/blog/prevent-chutes-regle-du-jeu-en-video-n60>

Unis contre la chute, vous n'êtes pas seul !



Trouver une activité physique adaptée à ses envies et à ses besoins.
www.onyva-paysdelaloire.fr

☎ 02 40 09 75 36



Informations et conseils sur les moyens techniques de prévention et de compensation des situations de handicap. www.cicat-pdl.fr

☎ 02 44 02 40 00



Un lieu unique pour découvrir une sélection d'aménagements et aides techniques.
www.lamaisondegaston.fr

☎ 02 43 18 81 05



Trouvez le lieu d'accueil solidarisés le plus proche de chez vous en Sarthe.
www.sarthe.fr/solidarite-autonomie/sarthe-autonomie

☎ 0800 52 62 72

Pour plus d'astuces
pour un vieillissement
en bonne santé,
rendez-vous sur
www.pourbienvieillir.fr



Des astuces pour éviter les chutes





**Des gestes simples
pour rester en forme
et éviter les chutes !**



Une bonne alimentation pour rester stable !

Une alimentation équilibrée aide à garder des muscles résistants et des os solides.

- ➡ Mangez des protéines à chaque repas (viande, poisson, œufs, légumineuses).
- ➡ Assurez-vous d'avoir suffisamment de calcium et de vitamine D (produits laitiers, amandes, soleil).
- ➡ Hydratez-vous bien : buvez 1,5 L d'eau par jour pour éviter les sensations vertigineuses et malaises

MIEUX PRÉVENIR



Bougez pour éviter les chutes !

L'activité physique régulière renforce les muscles et améliore l'équilibre.

- ➡ Marchez au moins 30 minutes par jour.
- ➡ Faites des exercices d'équilibre et de renforcement (ex. : lever une jambe, monter sur la pointe des pieds).
- ➡ Pratiquez des activités comme la gymnastique douce, la danse ou le tai-chi.



Protégez votre vue et votre audition !

Une bonne vue et une bonne audition permettent de mieux repérer les obstacles et de garder son équilibre.

- ➡ Faites contrôler votre vue tous les 2 ans.
- ➡ Vérifiez votre audition pour mieux percevoir votre environnement.
- ➡ Portez vos lunettes et appareils auditifs si prescrits.
- ➡ Faites attention aux vertiges et parlez-en à votre médecin.

**Plus d'infos
sur le plan antichute
des Pays de la Loire ?**



**Des gestes simples
pour retrouver confiance
au quotidien !**



Un logement sécurisé pour plus d'autonomie !

- ➡ Éclairez bien les zones de circulation dans la maison (couloirs, escaliers, etc.) à l'aide de veilleuses ou de lumières automatiques.
- ➡ Installez des barres d'appui dans la salle de bain et près des escaliers.
- ➡ Utilisez des tapis antidérapants et des chaussons avec semelles adhésives.
- ➡ Gardez les objets du quotidien à portée de main.

BIEN RÉAGIR



Bien équipé pour bouger en toute sérénité !

- ➡ Utilisez une canne ou un déambulateur si besoin.
- ➡ Privilégiez des chaussures stables et adaptées.
- ➡ Optez pour un monte-escalier ou une rampe si nécessaire.
- ➡ Demandez conseil à un professionnel pour choisir l'équipement adapté.



Avec la téléassistance, jamais seul en cas de besoin !

- ➡ Une alerte rapide en cas de chute ou de malaise.
- ➡ Un bouton d'appel facile à utiliser, toujours à portée de main.
- ➡ Une assistance disponible 24h/24, 7j/7.
- ➡ Des dispositifs adaptés à votre mode de vie (bracelet, médaillon, détecteur de chute).

**En Sarthe,
des professionnels mobilisés
pour vous accompagner !**

