



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

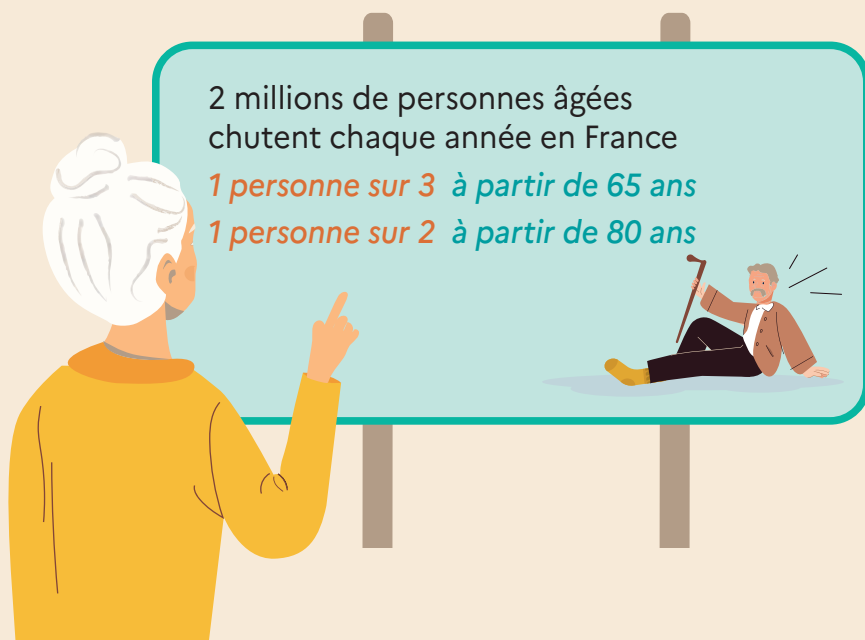
Et si l'activité physique
pouvait vous permettre
d'éviter la chute ?

- ✓ Je m'informe
- ✓ J'en parle
- ✓ Je l'évite





Je m'informe après 65 ans



La chute a des conséquences graves

Près de la moitié des chutes ont des conséquences invalidantes ou mortelles.

La moitié des personnes qui ont chuté ne retournent pas vivre à domicile ou perdent de l'autonomie.

L'activité physique permet d'agir :

- 1 sur les capacités physiques et cognitives,
- 2 sur l'altération des fonctions sensorielles et sur la motricité, qui peut être à l'origine des chutes.



J'en parle avec mon médecin

Parce que le risque de chute augmente chez les personnes qui vivent dans des environnements à risque et dont les capacités physiques et cognitives diminuent.

Avant de consulter mon médecin, j'observe et j'analyse :

... les situations à risque dans mon domicile.

La présence d'objets bas, de tapis glissants ou d'escaliers, une salle de bain sans barre d'aide, glissante et comportant une baignoire, un éclairage faible.

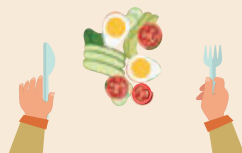


... les signaux d'alertes concernant mes capacités physiques.

Un sentiment d'instabilité, la peur de chuter, la nécessité d'accorder plus d'attention dans certaines situations (descente de marche, demi-tour, transport d'un objet...).

... les facteurs aggravants.

Des mauvaises chaussures, la prise de plusieurs médicaments, une mauvaise alimentation, la sédentarité.



En cas de risque,

mon médecin pourra juger de la nécessité de :

- faire évaluer précisément mes capacités et mes besoins ou faire évaluer mon domicile par un ergothérapeute,
- réaliser des tests physiques et cognitifs par des professionnels en activité physique adaptée.





Je l'évite en prenant les bonnes décisions

- Je m'informe sur les stratégies efficaces pour prévenir le risque de chute.
- Je pratique une activité physique régulière et adaptée à mon niveau au sein entre autres d'une résidence autonomie, d'associations sportives ou de Maisons Sport-Santé.

Les Maisons Sport-Santé peuvent vous accompagner, vous conseiller et vous orienter vers des structures proposant des encadrements d'activités physiques et sportives adaptées et sécurisées.



Conception et Création Mai 2025 : Point Virgule Création

Je cherche une Maison Sport-Santé proche de chez moi pour :

- des **ateliers semi-collectifs** qui me permettront de renforcer mes capacités physiques et cognitives,
- des **conseils** pour optimiser les bénéfices de l'activité physique et diminuer les facteurs de risque,
- un **bilan complet** que je pourrai remettre à mon médecin.



*Plus d'informations sur le site internet
<https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/>
rubrique « Les Maisons Sport-Santé »*

Pour aller plus loin sur le Bien Vieillir, vous pouvez aussi vous informer auprès d'un Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) ou de votre caisse de retraite.

Ce document est tiré du rapport : J-J. Temprado, A. Langeard, M. Vieillard. « Activité physique pour la prévention des troubles de la mobilité et du risque de chute au cours du vieillissement : État des lieux et recommandations » réalisé en 2024 par la Chaire Active Aging (AG2R La Mondiale et Institut des Sciences du Mouvement) pour le MSJVA.