

# IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

Des solutions existent pour éviter de tomber.

Une chute  
n'est jamais  
anodine...



Elle peut en  
cacher une autre  
plus grave.

## QUI CHUTE À DOMICILE ?

Tout le monde est concerné.

- 30% sont des personnes **autonomes**
- 50% sont des personnes **fragiles**

## POURQUOI EN PARLER ?

- Définir des **actions de prévention** pour **éviter** une prochaine chute
- Retrouver **l'équilibre**, la **confiance**, être accompagné...

## À QUI EN PARLER ?

- Professionnels de **santé**
- **Intervenants** à domicile
- Son **entourage** : voisins, famille, amis, aidants...

## COMMENT ÉVITER LES CHUTES ?

- **Bouger** quotidiennement
- **Manger** sainement et suffisamment
- **Aménager son logement**
- Faire **surveiller sa santé** : Consultations, médicaments, vision, audition...

# IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

## ADAPTER SON DOMICILE

*La clé : anticiper !*

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Conseils personnalisés gratuits :  
aménagement + aides financières,  
contactez un **ergothérapeute** !

**Éclairages** appropriés  
(chemins lumineux,  
détecteurs de  
mouvements etc.)



**Téléassistance** pour se  
sécuriser



Barres d'appui,  
antidérapants et autres  
**aides techniques**



Espaces de **circulation**  
dégagés, vigilance aux fils  
électriques et tapis

Sécurisation des  
**escaliers** et des accès  
extérieurs



**Travaux d'aménagement**  
si nécessaire :  
pensez y dès maintenant !

## CONTACTS LOCAUX

**Trouver mon CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique



**PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES**  
*Normandie*



**IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER,  
C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !**

**SURVEILLER SA SANTÉ**

*Avant de trébucher...consultez !*

*Des professionnels sont là pour vous guider.*

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Prenez rendez-vous pour un **bilan de prévention**

**VOTRE ORDONNANCE CONTIENT PLUS DE 5 MÉDICAMENTS ?**

Certains médicaments ou associations de médicaments entraînent des chutes

Demandez conseil



**PRÉSERVER SA VUE**

Baisse de vision et lunettes mal adaptées favorisent la chute

Faites surveiller votre vue au moins 1 fois par an



**SURVEILLER SON AUDITION**

La baisse de l'audition, même légère, augmente le risque de chute

Anticipez les bilans auditifs



**PRENDRE SOIN DE SES PIEDS**

Chaussures et chaussons : non glissants et bon maintien

Faites-vous accompagner par un professionnel



**PRÉVENIR TANT QU'IL EST TEMPS**

Dépistage = repérage précoce des maladies, prise en charge anticipée

Consultez régulièrement



**CONTACTS LOCAUX**

**Trouver mon CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique



## IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

### NUTRITION

*Un bon coup de fourchette, le bien-être est dans l'assiette !*



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Surveiller son **poids**

1 fois par mois :  
bien vieillir, ne pas  
maigrir !

#### DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS

Pour préserver des muscles forts et éviter de chuter, manger des protéines !



#### L'EAU, C'EST LA VIE !

Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif

Limitier la consommation d'alcool



#### MANGER POUR AVOIR LA PÊCHE !

Quantité, qualité, diversité pour faire le plein d'énergie !

Calcium, vitamine D pour lutter contre l'ostéoporose



#### DE BONNES DENTS POUR GARDER LE PLAISIR DE MANGER

Importance de l'hygiène bucco-dentaire

Consulter un dentiste régulièrement



### CONTACTS LOCAUX

**Trouver mon CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique



# PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES *Normandie*



## IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

“  
**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Activité physique et sport,  
c'est différent !

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

*La solution pour ne pas tomber :  
des activités physiques adaptées !*

### ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

**Bouger et rester actif pour maintenir ses capacités et sa mobilité**



**Marcher : 30 minutes par jour**  
**Pratiquer une autre activité régulière : 15 minutes par jour**

### ACTIVITÉS PHYSIQUES PARTAGÉES

**Lien social    Entretien de la mémoire    Plaisir**



### RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TRAVAIL CARDIOVASCULAIRE

**Le sport assis ou debout**



**Demander conseil à un médecin avant de reprendre une activité**



### CONTACTS LOCAUX

**Trouver mon CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique**



Réalisation : GÉrontopôle de Normandie 12/23 - Copy Right : Freepik, Adobe Stock, Canva - Ne pas jeter sur la voie publique

