



## LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS

### Programme intégré d'équilibre dynamique - P.I.E.D.

**Saviez-vous que les chutes, même sans blessure, peuvent entraîner une perte d'autonomie?**

Améliorer son équilibre et adopter des comportements sécuritaires sont des moyens simples et efficaces de réduire les risques, à tout âge.

#### Statistiques démontrant l'importance des chutes au Québec :

- La proportion de personnes âgées de 65 ans et plus augmentera de 21 % en 2024 à 25 % en 2030.
- Chaque année, près d'un tiers des aînés vivant à domicile font une chute; après 75 ans, c'est une personne sur deux.
- Parmi ceux qui ont chuté l'année précédente, 45 % risquent de tomber de nouveau.
- Entre 8 % à 17 % des aînés font plus d'une chute par année.

#### De lourdes conséquences pour les personnes qui chutent...

- En 2020-2021, 4,3 % des aînés québécois ont subi une chute assez grave pour limiter leurs activités, par rapport à 2,5 % les années précédentes.
- De 3 % à 13 % des chutes causent des blessures sérieuses comme des fractures, entorses ou coupures.
- Entre 2022 et 2024, les hospitalisations liées aux chutes chez les 65 à 84 ans ont augmenté de 4,8 %.
- Les chutes représentent 89 % des hospitalisations liées à des blessures chez les aînés au Canada.
- La fréquence et la gravité des blessures augmentent avec l'âge.
- Même sans blessure, une chute peut entraîner une perte d'autonomie et mener à un centre d'hébergement.

### Mon autonomie, j'y tiens!

Le programme P.I.E.D. a pour objectif de réduire les risques de chutes et de blessures chez les aînés vivant à domicile.

Il s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus et offre des séances d'exercices physiques en groupe, sécuritaires et adaptés, animées par un professionnel de la santé ou de l'activité physique.

**D'une durée de 12 semaines, il comprend quatre volets :**

1. **Deux séances d'exercices en groupe de 60 minutes par semaine**, visant à améliorer l'équilibre, la posture, la force des membres inférieurs, la mobilité des chevilles, la santé des os et la capacité à se relever du sol.
2. **Une capsule de prévention de 30 minutes par semaine**, intégrée à une séance, pour aider les participants à adopter des comportements préventifs et à rendre leur domicile plus sécuritaire.
3. **Un programme d'exercices à faire à la maison** pour compléter les séances en groupe et maintenir la pratique régulière d'activité physique après la fin du programme.
4. **Une courte évaluation individuelle avant le début du programme**, réalisée par le professionnel de la santé qui animera les séances.

#### Principaux critères pour participer au programme P.I.E.D.

- Avoir 65 ans ou plus, s'inquiéter de son équilibre ou du risque de chutes et ne pas présenter de problèmes de santé importants.
- Vivre à domicile, être autonome dans ses activités et se déplacer sans aide à la marche (cane ou marchette).
- Être motivé et disponible pour participer aux séances chaque semaine.

Pour plus d'informations concernant le programme dans la MRC de Pierre-de-Saurel, contactez :

Anthony Poupart, kinésiologue | [anthony.poupart.ciissme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:anthony.poupart.ciissme16@ssss.gouv.qc.ca)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec