

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 !

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



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

ADAPTER SON DOMICILE

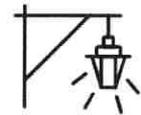
La clé : anticiper !



LE SAVIEZ-VOUS ?

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

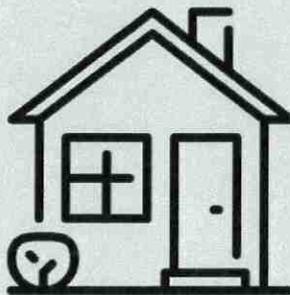
Éclairages appropriés
(chemins lumineux,
détecteurs de
mouvements etc.)



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



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

