

## Prévention des Chutes en Bretagne

- Deux millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent chaque année en France entraînant 900 décès et des pertes d'autonomie principalement liées à la peur de rechuter. La Bretagne est plus touchée par ce phénomène compte tenu de sa démographie.
  - Les causes sont multiples (habitat dangereux, troubles de l'équilibre, abus d'alcool et de médicaments, pathologies de l'appareil locomoteur, troubles auditifs ou visuels, états dépressifs) et les solutions aussi (rééducation, appareils visuels et auditifs, amélioration de l'habitat, aide à domicile, surveillance médicale...).
  - **La prévention reste le moyen le plus efficace pour lutter contre ce fléau**, c'est pourquoi la Fédération Française Sports pour tous, un des opérateurs de « Pour bien vieillir Bretagne », développe depuis 1999 un programme régional de prévention des chutes chez les personnes âgées intitulé PIED « Programme Intégré d'Equilibre Dynamique ». Ce programme est constitué d'une réunion d'information et d'ateliers.
  - La réunion d'information et de sensibilisation est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus, mais également à leur famille, aux professionnels médico sociaux...
  - Les ateliers sont réservés à des petits groupes de retraités volontaires et motivés : ils sont constitués de 12 séances, hebdomadaires, qui ont pour but d'améliorer l'équilibre, de dédramatiser les chutes, d'autonomiser le relevé du sol et de conseiller les participants en matière d'activité physique, d'hygiène de vie et d'aménagement de l'habitat.
  - L'évaluation réalisée auprès des bénéficiaires des ateliers équilibre a montré : une diminution de la fréquence et de la gravité des chutes, une amélioration des capacités d'équilibre et de relevés et la reprise d'activités physiques ou sociales.
  - Ces actions sont animées par des animateurs sportifs formés à cet effet. Elles sont organisées en partenariat avec les acteurs locaux (CLIC, CCAS, établissements et services d'accueil de personnes âgées, associations de retraités, ...). Elles sont financées et pilotées par la conférence des financeurs et « Pour bien vieillir Bretagne » (association des Caisses de Retraite).
- Une réunion d'information ouverte à tous aura lieu le jeudi 10 octobre 2024 à 14 heures à La Chapelle Thouarault, salle commune de la résidence de la fontaine (maison seniors, 10 Rue du commerce)  
Les inscriptions seront prises ce jour.  
Renseignements auprès du CLIC Noroît au 02.99.35.49.52 ou auprès de Célia au 06.31.10.91.02