

## ACTION SOCIALE

### Préserver son équilibre pour éviter les chutes

*En ateliers collectifs ou en séances à domicile pour les personnes les plus fragilisées, France Mutuelle propose à ses adhérents de participer à un programme "Équilibre et prévention des chutes" à Paris et en province. Pour mener à bien cette démarche de prévention, notre mutuelle travaille en partenariat avec le groupe associatif Siel Bleu, spécialiste des activités physiques adaptées au maintien et à l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie.*



**L**es chutes accidentelles des personnes âgées de 65 ans et plus sont très nombreuses, plus de 80% des accidents de la vie courante. Selon l'InVS (Institut de veille sanitaire), en 2004, on a estimé à 450 000 le nombre de chutes avec recours aux urgences hospitalières en France métropolitaine. Des chutes qui ont généré 4 385 décès. En 2005, 24% des personnes de 65 à 75 ans déclaraient être tombées au cours des douze derniers mois.

S'il était besoin, une analyse, menée en 2007 par un groupe d'experts réunis par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), confirme que l'activité physique régulière joue un rôle bénéfique sur le maintien de l'autonomie et le sentiment de bien-être des personnes âgées de 55 à 75 ans. Les programmes combinant des exercices d'équilibre, de renforcement

musculaire des membres inférieurs, de souplesse et/ou d'endurance permettent de réduire le risque de chutes. Plusieurs études ont montré un taux d'incidence des fractures de col du fémur de 20 à 40% plus faible chez les personnes qui déclarent être physiquement actives comparées à des sujets sédentaires.

Au fait de cette réalité, France Mutuelle a mis en place à Paris, il y a trois ans, des ateliers "Équilibre et prévention des chutes". Depuis l'année dernière, nous tentons également de répondre aux attentes de nos adhérents vivant en province, soit en créant des ateliers spécifiques, soit en invitant nos membres à se joindre à un atelier déjà existant. De plus, par le biais de Domisiel, service initié par Siel Bleu, nous proposons à nos adhérents, dans l'incapacité ponctuelle de se déplacer, de bénéficier de séances à domicile.

## ATELIERS COLLECTIFS

Durant l'an passé, Maya Périac a animé l'atelier France Mutuelle qui se déroule à Paris (15<sup>e</sup>). À participation majoritairement féminine, le groupe réunissait des adhérentes de 65 à plus de 75 ans et un adhérent qui avait déjà soufflé ses 90 bougies mais n'a pu assister aux dernières séances. « Très assidues au fil des trois trimestres et donc des 3 niveaux de progression, toutes les participantes,







avaient conscience de leur besoin de faire une activité physique. La plupart d'entre elles avaient déjà vécu la mauvaise expérience d'une chute, et toutes avaient expérimenté la désagréable sensation de perte d'équilibre dans la rue », explique Maya Périac. « Pour chacune d'elles, j'ai constaté une réelle progression d'un point de vue physique et également psychologique. Bien souvent, en début de programme, la perte de confiance en soi associée à la peur de tomber se traduisaient par

des postures qui augmentent le risque de chutes. Avec les exercices réalisés dans le cadre de l'atelier et ceux pratiqués à leur domicile, les adhérentes ont mesuré les résultats bénéfiques de l'activité physique et elles en étaient ravies. De plus, l'ambiance conviviale qui régnait au sein de chaque séance a fait de l'atelier un lieu de rendez-vous où tout le monde avait plaisir à se retrouver. Car, outre le maintien des capacités physiques, l'objectif de l'atelier est aussi de créer du lien social », conclut Maya Périac.

## SÉANCES À DOMICILE

Créé en 2008, à l'issue d'un an de réflexion et d'élaboration, Domisiel apporte



un accompagnement individuel complémentaire aux ateliers collectifs. Cette structure est la seule en France à avoir obtenu l'agrément "Qualité des services à la personne" pour ce type d'activités. Arnaud Barais, responsable national de Domisiel, explique que le but est d'impulser une dynamique vers l'extérieur en redonnant les capacités, la confiance en soi et l'envie de ressortir de chez soi. « Le traumatisme consécutif à une chute dissuade fréquemment la personne de prendre à nouveau le risque de sortir de chez elle. C'est alors que débute l'enfermement et l'isolement contre lequel nous devons lutter.

Chaque mois, sur l'ensemble de la France, nos chargés de prévention accompagnent entre 350 et 400 personnes fragilisées pour diverses raisons : retour d'hospitalisation, vieillissement, situation de handicap, etc. Notre intervention dure en moyenne un trimestre et, très vite, nous accompagnons la personne dans son environnement extérieur, son quartier, son jardin, son village, pour réappréhender la circulation à pied. Le bilan est positif : beaucoup de personnes à risque élevé de chute passent à risque modéré voire faible. Elles sont plus mobiles et plus à l'aise dans leurs déplacements », déclare Arnaud Barais.

Notre adhérente Arlette F., née en 1925, a des difficultés à marcher et souffre de pertes d'équilibre. Depuis deux mois, chaque semaine, elle reçoit chez elle un chargé de prévention Domisiel. « Pendant 30 à 40 mn, nous marchons dans les rues de Vincennes et il est clair que je reprends confiance, que je me sens plus sûre de moi. Ces derniers temps, il m'ôte ma canne mais je dois avouer que j'ai peur de descendre les trottoirs. Je réalise aussi à quel point je suis obligée de me concentrer pour marcher correctement. En écoutant ses conseils, je me rends compte des mauvaises habitudes prises de longue date. Ces séances sont vraiment une excellente initiative de la part de France Mutuelle et j'ai bien l'intention de continuer », nous dit Arlette F. ■

## INFOS PRATIQUES

### En septembre, c'est la rentrée des ateliers !

Pour obtenir plus d'informations, pour vous inscrire à un atelier collectif ou à des séances à domicile, à Paris ou en province, contactez Anne Gérou au 01 53 36 37 41. Elle mettra tout en œuvre pour répondre à vos attentes.

### Ce qu'il faut savoir :

- Le programme des ateliers comprend 3 cycles de séances hebdomadaires, d'une durée d'une heure, au sein d'un groupe de 8 à 12 personnes. À chaque cycle correspond une progression : exercices d'équilibre, mise en relation avec l'environnement extérieur, renforcement musculaire.
- Les séances à domicile, réservées aux adhérents qui ne peuvent pas se déplacer, ont pour objectif de retrouver les capacités à sortir de chez soi.
- France Mutuelle participe financièrement à ces programmes "Équilibre et prévention des chutes". Ainsi, le coût restant à la charge de nos adhérents est minime.