

Les ateliers « Équilibre en Mouvement »

Le contexte

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Les chutes représentent le principal accident de la vie courante. Après 65 ans, une personne sur trois chute au moins une fois dans l'année, phénomène provoquant plus de 9 000 décès par an. En outre, pour cette même tranche d'âge, les chutes sont à l'origine de 10% des consultations médicales et de 12% des hospitalisations gériatriques.

Les facteurs de risque liés spécifiquement au processus de vieillissement sont prépondérants: altération des fonctions sensitives, fragilité osseuse et articulaire, diminution des fibres musculaires, déclin cognitif, etc. A cela s'ajoutent des facteurs extrinsèques liés à l'environnement (au domicile et à l'extérieur) et au comportement (prise médicamenteuse, alimentation insuffisante, etc) de la personne.

Par ailleurs, les conséquences des chutes sont multiples et leur impact augmente avec l'avancée en âge: conséquences physiques (luxation, fractures, etc), conséquences psychologiques (anxiété à la marche, perte de confiance, etc), conséquences sociales (majoration de l'isolement, limitation des activités quotidiennes, etc).

La conception et la mise en œuvre de stratégies préventives destinées à repérer chez la personne âgée le risque de chute et à proposer des réponses adaptées apparaissent fondamentales.

Le PRIF – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Il développe des ateliers de prévention sur 4 thématiques principales : la santé et le bien être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier Équilibre en Mouvement est l'un des programmes proposés par le PRIF.

L'atelier Équilibre en Mouvement, enjeux et objectifs

Cet atelier est un programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

Il a pour objectifs principaux :

- de stimuler la fonction d'équilibration,
- de prévenir la perte d'équilibre,
- de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance.

Ce programme s'adresse en priorité aux personnes identifiées à risque moyen et faible de chutes conformément au référentiel de bonnes pratiques « Prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile » de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

L'organisation des ateliers

Les ateliers se déroulent en 12 séances minimum, de 1h à 1h30 et réunissent 12 à 15 personnes ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes.

Au préalable, une réunion d'information, sous forme de conférence interactive a lieu afin de permettre aux structures de constituer le groupe.

Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, exercices et convivialité.

Déroulement des séances

La première séance d'essai et d'évaluation : test et repérage du niveau de chaque participant.

Cette séance correspond au repérage et à la mesure du risque de chutes, lesquels peuvent occasionner une orientation de la personne vers un ou des dispositifs plus adaptés.

L'estimation du niveau global et individuel des membres du groupe permet également d'ajuster la configuration - notamment en termes d'encadrement et d'accompagnement des participants - des séances suivantes en fonction des profils de risques identifiés.

Trois tests sont dispensés à chaque participant, permettant également d'établir un point repère de leurs capacités au début de l'atelier.

10 séances organisées ainsi :

- une phase d'échauffement en début de séance,
- des exercices et des parcours adaptés à chaque participant englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibration dans toutes ses composantes,
- les gestes et postures à adopter suivant différents types de situations afin d'éviter la chute,
- la ou les méthodes « de relevé de chute » suivant différents types de situation,
- une phase de relaxation en fin de séance,
- des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que les activités physiques, la nutrition, l'habitat, etc.

Une séance finale d'évaluation du niveau de chaque participant ayant pour objectif de mesurer les progrès de la personne à l'issue de l'atelier.