

**Guide pratique**

**200 exercices illustrés**

# Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée

Par Jacques Choque

Format 16,5 x 22 cm - 168 pages tout en couleur

Offre de souscription : 18,60 € au lieu de 21,90 €

Vous pouvez également réserver l'ouvrage sur

[www.doc-editions.fr](http://www.doc-editions.fr) - Réf V183 B

> Un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile chutent chaque année. Les conséquences d'un tel événement sont dramatiques tant sur le plan physique, que psychologique et économique.

En effet, les chutes peuvent engendrer une diminution de la mobilité, une perte de confiance en soi, un sentiment de peur, une limitation des activités quotidiennes. Les capacités fonctionnelles diminuent plus rapidement et le maintien à domicile devient problématique. Les chutes engendrent aussi, bien sûr, un nombre important d'hospitalisations, la fracture de hanche en étant le motif principal.

Enfin, elles constituent la principale cause de décès par traumatisme dans cette population.

> Le risque de chute est la conséquence de l'accumulation de plusieurs facteurs liés autant à la personne qu'à son environnement. La prévention devra donc être diversifiée, ciblée et réalisée dans une optique multidisciplinaire. En effet, il faut intervenir en prévention à la fois pour les personnes repérées comme « à risque » et apprendre aux autres comment se protéger au quotidien ou dans des situations pouvant poser problème.

> Les exercices proposés s'inscrivent dans des programmes prévus et organisés par des professionnels formés à intervenir auprès des publics âgés : animateurs et éducateurs d'activités corporelles (BEES, STAPS, FFEPGV, FFEPMM...), kinésithérapeutes, ergothérapeutes.

L'auteur : **Jacques Choque** est éducateur sportif diplômé d'État spécialisé en gymnastique douce, stretching, tai chi chuan) et professeur de yoga-relaxation. Il intervient en tant que formateur pour différents organismes (fédérations, jeunesse et sports, hôpitaux, entreprises...). Il encadre des cours réguliers (résidences pour personnes âgées, université interâge, foyers pour personnes handicapées) et rédige des articles sur tout ce qui concerne le bien-être de la personne âgée ou à mobilité réduite.



## BULLETIN DE SOUSCRIPTION

à renvoyer à **DOC EDITIONS 14 rue Jean Jaurès – BP 28 – 55800 REVIGNY**  
Tél. : 03 29 70 52 41 – Fax : 03 29 78 78 80 - E-mail : [doc.editions@wanadoo.fr](mailto:doc.editions@wanadoo.fr)

**Oui, je désire réserver ... exemplaire(s) du Guide**

**Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée de Jacques Choque**

**Sortie de presse le 20 mai 2011**

**Offre spéciale de souscription : 18,60 € au lieu de 21,90 € (soit une économie de 15%)**

→ Frais d'envoi : France = Ajouter 3,15 € par livre commandé / DOM, UE et Suisse = ajouter 5,15 €

**Offre valable jusqu'au 15 mai 2011 - Après cette date : Prix unitaire 21.90 € + frais d'envoi**

Mme/Melle/M .....

Adresse.....

Code postal .....Ville .....

E-mail .....

**Modes de paiement :**

**Particuliers :**

par chèque joint, à l'ordre de DOC Editions

**Organismes :**

par chèque joint, à l'ordre de DOC Editions

à réception de facture, par chèque ou virement bancaire

par mandat administratif

## SOMMAIRE

### Propos sur les chutes et l'équilibre

Les chutes, définition

Les causes des chutes

Les conséquences des chutes

L'équilibre

Les différents systèmes d'équilibration (rappel de physiologie)

Les composantes physiologiques de l'équilibre

Intérêt du maintien de la capacité d'équilibre

### Agir – 200 exercices illustrés

Comment repérer les personnes à risque ?

Les tests d'équilibre plus approfondis

Élaborer de véritables programmes d'éducation

Les exercices recommandés

Les besoins physiologiques dans différentes situations de la vie quotidienne

Pour entretenir le maintien de l'équilibre statique

Entretenir son équilibre dynamique

S'entraîner à modifier la vision

et stimuler la coordination visio-motrice

S'entraîner à modifier le système vestibulaire

S'entraîner à stimuler la proprioception

S'entraîner aux techniques d'amortissement

Comment se relever après une chute ?

Les parcours aménagés

Les appareils dans les espaces fitness

Quelques activités conseillées

Adopter une alimentation saine et équilibrée

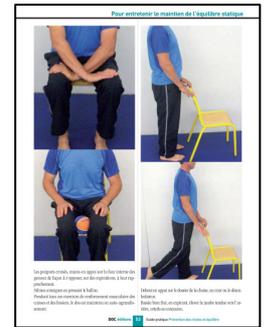
Conseils de A à Z... pour agir sur l'environnement domestique

et modifier son comportement

### Annexes

Quelques conseils pour agir sur l'environnement communautaire

Bibliographie - Adresses utiles



### Ce guide pratique s'adresse :

- **aux professionnels des activités corporelles** (animateur et éducateur sportif, enseignant, kinésithérapeute, ergothérapeute et professionnels de l'éducation et rééducation motrice), en étant un soutien pour ceux qui se forment et un rappel pour ceux déjà formés.
- **A tous les accompagnants** (animateur, AMP, personnel paramédical, AVS, responsables de la santé publique...) des personnes âgées et/ou à mobilité réduite, leur rappelant des principes simples et efficaces à propos des gestes pratiques (monter un escalier, utiliser la baignoire, etc.), et de l'environnement quotidien (par exemples le choix des chaussures, la vérification des points d'appui...).
- **Aux pratiquants d'activités corporelles**, qui retrouveront des exercices appris et pratiqués auprès de professionnels.
- Et **aux seniors** en général, qui découvriront dans cet ouvrage mille astuces, notions et conseils leur permettant d'améliorer leurs aptitudes physiques et de renforcer ainsi leur équilibre.

Tous trouveront dans cet ouvrage, d'une part, **des réponses claires et précises** sur de multiples aspects :

- les causes et les conséquences des chutes,
- les différents systèmes d'équilibration,
- les raisons justifiant l'entretien de la fonction d'équilibre, etc.

Et, d'autre part, **plus de 200 exercices classés par thèmes** :

- les tests d'équilibre et d'évaluation,
- les capacités à entretenir,
- comment se relever après une chute,
- les parcours aménagés,
- l'utilisation des appareils de l'espace fitness, etc.

Souscription aussi  
sur [www.doc-editions.fr](http://www.doc-editions.fr)  
Réf. V183 B