

Répertoire des initiatives en prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile dans le contexte de la pandémie de Covid-19

SYNTHESE RAPIDE DES CONNAISSANCES

28 janvier 2021 — version 1.

Avertissement

Le présent document a été rédigé dans le contexte d'urgence sanitaire lié à la COVID-19. Réalisé dans un court laps de temps, il se base sur les connaissances découlant de travaux antérieurs menés à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), ainsi que sur une recension et une analyse sommaire et non exhaustive des écrits scientifiques. Ce document présente des constats qui pourraient devoir être révisés selon l'évolution des connaissances scientifiques liées à l'actuelle pandémie. L'INSPQ a mis en place une veille scientifique sur la COVID-19 afin de pouvoir apporter rapidement, si nécessaire, une mise à jour au présent document.

Messages clés

- Les chutes chez les personnes âgées constituent un problème de santé publique important compte tenu du vieillissement de la population, de l'ampleur du phénomène et de ses conséquences graves au sein de cette population.
- Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, les mesures sanitaires qui ont été mises en place pour limiter la propagation du virus ont eu un impact négatif sur le niveau d'activité physique des personnes âgées, ce qui nous permet de craindre une réduction des capacités physiques de ces personnes et un accroissement des risques de chutes.
- Les exercices visant à améliorer l'équilibre et la force musculaire, supervisés par des professionnels et accompagnés de capsules d'information, sont reconnus comme étant efficaces pour prévenir les chutes chez les personnes âgées, mais ce type d'activités a dû être suspendu en raison des consignes sanitaires.
- Plusieurs applications et sites web développés par des organismes dédiés à la prévention des chutes offrent des programmes d'exercice visant à améliorer la force et l'équilibre chez les personnes âgées. Ils proposent également de l'information pertinente en matière de prévention des chutes.
- Les acteurs de santé publique (niveau régional et territorial) pourraient recourir aux réseaux de partenaires qui interviennent auprès des personnes âgées pour diffuser les outils décrits dans ce répertoire. Ces activités de diffusion devraient être accompagnées de mesures (p. ex. un soutien financier ou technologique) pour les rendre accessibles. De même, l'utilisation d'outils en format papier peut s'avérer un choix judicieux lorsque le recours à des technologies numériques est trop difficile.
- Bien que l'efficacité des exercices réalisés individuellement à l'aide de plateformes numériques n'ait pas été démontrée, ils représentent une solution de remplacement intéressante en l'absence d'activités supervisées.

Mise en contexte

La pandémie de COVID-19 a amené le Québec comme plusieurs juridictions dans le monde à recommander des mesures sanitaires pour freiner sa propagation. Ces mesures comprennent la limitation du nombre de contacts entre les personnes, la distanciation physique, les barrières physiques, l'hygiène des mains, l'étiquette respiratoire, le port du couvre-visage, la désinfection et le nettoyage des surfaces (1).

Les chutes chez les personnes âgées sont un problème de santé publique d'importance grandissante en raison notamment du vieillissement de la population (2). L'inactivité physique et la sédentarité sont des facteurs de risque de chutes chez les personnes âgées (3, 4). Or, les consignes sanitaires ont entraîné plusieurs conséquences, notamment une réduction du niveau d'activité physique (5, 6), un certain niveau de déconditionnement (7), ce qui nous permet de craindre une augmentation du risque de chutes.

Avant la pandémie, plusieurs activités de prévention des chutes offertes aux personnes âgées vivant dans la communauté étaient réalisées en groupe. Il s'agit de programmes d'exercices visant à améliorer l'équilibre et la force musculaire, supervisés par des professionnels et accompagnés de capsules d'information. Ces programmes sont reconnus comme efficaces pour prévenir les chutes chez les personnes âgées. Ces activités ont été suspendues en raison des consignes sanitaires. Considérant l'arrêt de ces activités, il est apparu important de rechercher des solutions alternatives pour prévenir les chutes chez les aînés. Cette démarche est d'autant plus pertinente dans un contexte où ces derniers ont réduit leur niveau d'activité physique. C'est ainsi qu'il a été nécessaire de mener une recherche d'initiatives, au Québec comme ailleurs, visant à offrir ces activités de prévention autrement.

Ce document s'adresse au réseau de santé publique et à ses partenaires intervenant auprès des personnes âgées vivant à domicile.

Objectifs et méthode

Objectifs

- Rappeler l'importance du problème des chutes chez les personnes de 65 ans et plus, les principaux facteurs de risque, les interventions de prévention implantées au Québec et l'impact de la pandémie sur le problème.
- Répertoire des initiatives proposant des solutions de remplacement aux programmes qui ont cessé en raison de la pandémie.
- Proposer des pistes de solution.

Méthode

Les constats et les pistes d'action présentés dans ce document se basent sur les connaissances découlant de travaux antérieurs menés à l'INSPQ, ainsi que sur une recension et une analyse sommaire et non exhaustive de la littérature grise. La démarche méthodologique se retrouve à l'annexe 1.

Constats

Ampleur et conséquences des chutes chez les personnes âgées au Québec

Les chutes constituent un problème de santé publique important compte tenu du nombre de décès et d'hospitalisations ainsi que d'autres conséquences (voir annexe 2 pour plus de détails) (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14).

Rappel des principaux facteurs de risque, des mesures de prévention et impact de la pandémie sur les activités de prévention au Québec

La chute est un événement multifactoriel qui résulte de l'interaction de plusieurs facteurs de risques liés à la condition de l'individu, à ses comportements et à son environnement (2). Parmi les facteurs liés à la condition de la personne, on peut citer les capacités motrices (diminution de la force musculaire des membres inférieurs, altération de l'équilibre et de la démarche), certains problèmes de santé, la peur de tomber et la prise de certains médicaments (10, 12, 15, 16, 17) (plus de détails à l'annexe 2). Plusieurs mesures de prévention existent (les programmes d'exercices qui visent le renforcement musculaire et l'équilibre, l'arrêt progressif de médicaments psychotropes, l'évaluation du domicile et la modification de celui-ci au besoin) et leur efficacité sur la prévention des chutes a été démontrée par de nombreuses études (18, 19, 20, 21).

Au Québec, le programme intégré d'équilibre dynamique – PIED (voir annexe 3) est inscrit dans le Programme national de santé publique 2015-2025 comme service à déployer pour prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile (2). L'intervention consiste à offrir des activités de groupe (15 personnes) qui agissent en priorité sur les capacités motrices (équilibre, force). Elles doivent être supervisées par un professionnel certifié. Ces activités sont accompagnées de capsules d'information sur les autres facteurs de risque.

Depuis le début de la pandémie, le programme PIED a été suspendu en raison des mesures sanitaires visant à réduire la propagation du coronavirus.

Initiatives répertoriées de prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile, applicables dans le contexte québécois en période de pandémie

Les initiatives répertoriées consistent essentiellement en des moyens pour maintenir la force et l'équilibre chez les aînés, accompagnés, ou pas, de capsules d'information.

Les deux tableaux suivants présentent ces initiatives :

- Le premier regroupe les programmes d'exercices accompagnés ou non de capsules d'information sur les facteurs de risque de chutes, disponibles sur des applications mobiles ou sur des sites web;
- Le deuxième regroupe les campagnes de sensibilisation sur les chutes.

Les tableaux présentent pour chaque initiative la provenance (pays/état/province/organisme ou concepteur), une brève description de son contenu de même que son format de présentation (application mobile ou site web, contenu en vidéos, sur une page web ou en format PDF).

Ces initiatives ont émergé ou ont gagné en popularité pendant la pandémie de la COVID-19.

Il est à noter que :

- ▶ Les applications mobiles retenues sont gratuites, disponibles en téléchargement au Québec, soit sur la plateforme IOS, Android ou Windows. Cependant, elles ne sont disponibles qu'en anglais.
- ▶ Les sites web retenus sont disponibles en anglais, à l'exception du site Marche vers le futur, qui n'est qu'en français.
- ▶ Seuls les sites et les applications qui offrent un programme d'exercices portant spécifiquement sur les composantes physiques requises dans le maintien et l'amélioration d'un bon équilibre ont été sélectionnés. Ces sites et applications ont d'ailleurs tous été cotés « excellent ou bon » dans le score de qualité selon McGarrigle et collab. (22) sauf le programme Marche vers le futur qui n'était pas inclus dans cette revue, car la recherche était limitée à l'anglais.
- ▶ Les campagnes de sensibilisation sur la problématique des chutes chez les personnes âgées sont en anglais ou en français.

Les exercices s'adressent aux personnes âgées. L'information qui les accompagne s'adresse également aux proches aidants et aux professionnels qui pourraient être amenés à soutenir les aînés dans la réalisation des exercices (motivation, encouragement, accompagnement, etc.). Les capsules d'information portent notamment sur les moyens pour réduire les risques, de même que sur les outils permettant de faire une autoévaluation du niveau de risque, une évaluation du risque domiciliaire ou associé à la prise de médicaments, etc.

Les exemples de campagnes de sensibilisation présentés dans le tableau visent, quant à elles, à informer le grand public et les aînés sur la prévention des chutes, avec une attention particulière portée au contexte pandémique cette année.

Tableau 1 Applications mobiles gratuites et sites web présentant des programmes d'exercices et de l'information sur la prévention des chutes chez les aînés

À moins d'une mention spéciale, les programmes d'exercices pour maintenir l'équilibre et la force musculaires dans ce tableau présentent des routines incluant généralement les mouvements suivants : a) assis-debout; b) soulèvement des talons (pointe des pieds); c) soulèvement des orteils (se tenir sur les talons); d) maintien en équilibre sur une jambe; e) maintien en équilibre avec un pied devant l'autre; f) marche en alignant les pieds l'un devant l'autre; g) flexion du genou en position debout; h) abduction de la hanche; i) *push-up* mural (pompes verticales); j) *squat* ou *demi-squat*.

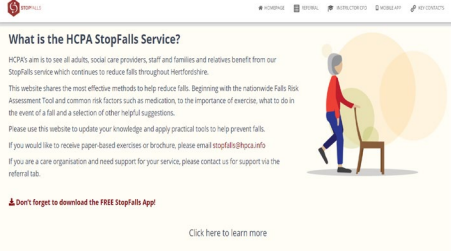
Ces exercices sont similaires à ceux proposés dans PIED. Néanmoins, PIED propose certains parcours avec surfaces inégales et obstacles visant à augmenter les réactions d'équilibre et de protection du participant, ce qui peut difficilement être fait lors de séances en ligne.

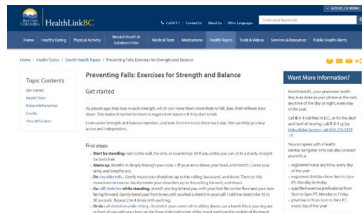
Niveau d'appui scientifique : inconnu¹

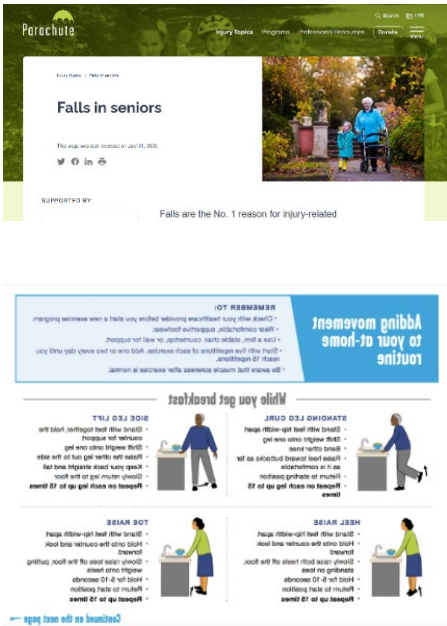
Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
Trois applications mobiles gratuites					
Keep On Keep Up (KOKU) University of Manchester, Royaume-Uni https://kokuhealth.com/ 	Contenu : Cette application engage les personnes âgées dans des stratégies de promotion de la santé pour soutenir la santé des os, l'hydratation, la continence et les modifications de la sécurité à domicile. KOKU n'exige pas que les cliniciens évaluent, supervisent ou surveillent l'utilisation en raison des questions d'autoévaluation et de sa conception centrée sur l'utilisateur. Cette plateforme est visuellement attrayante et peut agir sur la motivation des utilisateurs. Durée/fréquence : Recommandé pour une utilisation quotidienne. Déroulement : L'application propose trois exercices quotidiens qui commencent par des entraînements légers (en position assise). Le niveau de difficulté augmente au fur et à mesure que l'utilisateur progresse. À la fin de chaque exercice, l'utilisateur indique le nombre de répétitions qu'il a effectuées afin de suivre les progrès. L'utilisateur peut sélectionner un niveau d'exercices correspondant à ses capacités dans une liste prédéfinie. Langue : Anglais.	X iOS ² uniquement			

¹ Les programmes d'exercices présentés dans ce répertoire sont très connus, mais leur niveau d'appui scientifique n'a pas pu être établi lorsqu'ils sont dispensés par Internet. Toutefois, les exercices de renforcement musculaire et d'amélioration de l'équilibre présentés dans les applications et les sites web ont été reconnus comme étant efficaces pour prévenir les chutes chez les aînés lorsqu'ils sont dispensés en petits groupes par un professionnel accrédité (18, 19, 20, 21).

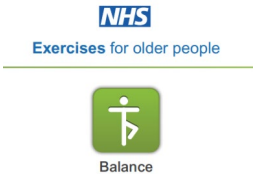
² Sur iPad seulement.

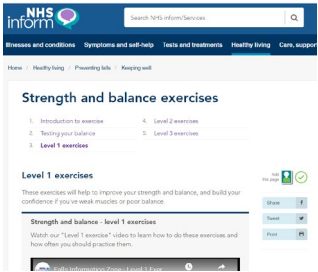
Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
Otago Exercise Programme FOU i Sormland et Later Life Training Nouvelle-Zélande 	Contenu : Le programme propose des exercices structurés pour augmenter la force des membres inférieurs et des exercices d'équilibre dynamique. Les marches de santé sont également encouragées dans le programme; elles sont enregistrées dans l'application pour inciter l'utilisateur à adopter ou à maintenir un mode de vie actif. Durée/fréquence : Recommandé pour une utilisation quotidienne. Déroulement : Le programme débute par cinq exercices d'échauffement comportant cinq répétitions chacun. Ensuite, il y a cinq exercices de renforcement musculaire comportant dix répétitions chacun ou indiquant le nombre de minutes requis pour garder la position, et enfin douze exercices d'équilibre. L'application demande comment on se sent après avoir terminé les exercices. Le niveau de difficulté peut être ajusté. L'utilisateur est invité à autoévaluer sa motivation à la fin de chaque séance d'exercices. Langue : Anglais.	X Android uniquement			X
StopFalls Hertfordshire Care Providers Association, Royaume-Uni Site web aussi disponible : https://www.hcpastopfalls.info/ 	Contenu : L'application contient de l'information sur la prévention des risques de chutes (les facteurs de risque de chutes, des outils d'évaluation du risque de chute) et des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre. Durée/fréquence : L'application propose 6 exercices à faire, comportant 10 répétitions pour chaque exercice. Concernant l'exercice de marche, un pied devant l'autre, l'application propose de faire 10 pas. Déroulement : Les utilisateurs sont encouragés à effectuer une évaluation des risques avant de commencer les exercices. Langue : Anglais	X Android, iOS, Windows	X Plus complet que l'application	X	X

Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
Huit sites web					
1) Chartered Society of Physiotherapy Royaume-Uni https://www.csp.org.uk/public-patient/keeping-active-and-healthy/staying-healthy-you-age/staying-strong-you-age/strength 	Contenu : Développé spécifiquement en contexte pandémique, afin d'aider les personnes âgées à rester actives à la maison pendant le confinement. Une série de six exercices simples à réaliser, conçus par des physiothérapeutes, pour améliorer le renforcement musculaire et l'équilibre des personnes âgées. Durée/fréquence : Il est recommandé de les répéter dix fois ou de tenir pendant dix secondes. Les personnes âgées sont encouragées à les faire au minimum deux fois par semaine jusqu'à tous les jours. Déroulement : Les personnes âgées doivent à visionner la vidéo d'animation dans un premier temps, ou télécharger et imprimer l'affiche descriptive des six exercices. Langue : Anglais.		X	X	X
2) Health Link BC Colombie-Britannique, Canada https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/av2500 	Contenu : Parmi les 5000 sujets reliés à la santé que propose ce site gouvernemental, la page consacrée à la prévention des chutes contient une fiche descriptive. Les personnes doivent cliquer sur chaque hyperlien pour avoir accès à une fiche descriptive de l'exercice et voir une photo ou une illustration. Des exercices d'échauffement, de force et d'équilibre sont proposés pour prévenir les chutes et finalement le tai-chi est abordé rapidement et réfère à une fiche expliquant ce que sont le Tai-Chi et le Qi Gong. Durée/fréquence : Les auteurs recommandent de commencer par s'approprier chaque exercice afin de progresser jusqu'à huit à douze répétitions pour chaque exercice. Déroulement : La séquence suivante est proposée : une description pour « commencer à bouger à nouveau », suivie de la description des exercices pour améliorer la force musculaire et l'équilibre. Langue : Anglais.		X		

Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
3) Parachute Ajouter du mouvement à votre quotidien Canada https://parachute.ca/en/injury-topic/fall-prevention-for-seniors/ 	Contenu : Ce site Internet se veut un recueil de plusieurs outils, vidéos et ressources accessibles et applicables concrètement par le public cible des personnes âgées et leurs proches. Ils redirigent vers les sites de leurs partenaires. L'information est divisée de manière à sensibiliser les personnes âgées et leurs proches quant à la problématique des chutes, l'importance de l'activité physique, la sécurité à domicile et quoi faire après une chute. Une page de conseils aux aidants pour motiver les aînées à rester actifs pendant et après la pandémie de COVID-19 est également disponible. Cette approche vise à impliquer les proches aidants en leur donnant des astuces concrètes pour engager les aînés dans des stratégies de prévention des chutes. Le site réfère à quatre programmes d'activités physiques différents en lien avec la prévention des chutes. Il est préférable de les consulter pour choisir celui qui convient le mieux à la sous-population que vous avez ciblée. Parachute est soutenue par un ensemble d'organisations reconnues comme entre autres l'Agence de santé publique du Canada. Durée/fréquence : Il est indiqué de commencer par répéter cinq fois chaque exercice, puis en ajouter un ou deux chaque jour jusqu'à atteindre quinze répétitions. Déroulement : Le programme est composé de six exercices qui ciblent le renforcement musculaire et l'équilibre. Langue : Anglais et français.		X	X	X

Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
4) Scottish Centre for Telehealth and Telecare Royaume-Uni https://fallsassistant.org.uk/ 	Contenu : Le site, qui comporte quatre sections distinctes, a pour objectif d'aider les personnes âgées à prévenir les chutes et à préserver leur autonomie. Il permet à l'utilisateur de s'informer sur la problématique des chutes, d'autoévaluer son risque de chute. Une section sur la sécurité à domicile et une autre pour rester en santé (facteurs de protection) sont également proposées. Plus spécifiquement, des fiches présentant des conseils et des informations concernant les différents facteurs de risque de chute sont présentées (la problématique des chutes est importante, le soin des pieds et comment choisir une bonne chaussure, la santé osseuse, vérifier sa vision et son audition, la gestion des médicaments, la continence). Se distingue par quatre outils d'aide à la décision pour autoévaluer son niveau de mobilité, son niveau d'activité physique, la force de ses jambes et son équilibre. Autre distinction : la possibilité de générer un plan d'action personnalisé élaboré en tenant compte des différentes réponses du participant transmises dans les outils d'aide à la décision. Des jeux pour apprendre à identifier et à reconnaître les facteurs de risque de chute dans la maison et aux alentours sont également disponibles sur le site. Durée/fréquence : Les vidéos durent de cinq à huit minutes. Il est recommandé de rester actif et faire de l'exercice régulièrement. L'exercice régulier aide à renforcer les muscles et à améliorer la forme physique, l'équilibre, l'endurance et la souplesse à tout âge, ainsi qu'à réduire les douleurs articulaires. Déroulement : Le programme d'exercices de renforcement et d'équilibre sur vidéos est disponible dans l'onglet <i>Exercise Center</i> et est divisé selon trois niveaux de difficulté. Un autre outil d'aide à la décision permet à la personne de choisir les exercices en fonction de ses capacités. Le programme est composé de six exercices d'échauffement, onze exercices d'équilibre, neuf exercices de renforcement musculaire et trois exercices de récupération. Langue : Anglais.		X	X	

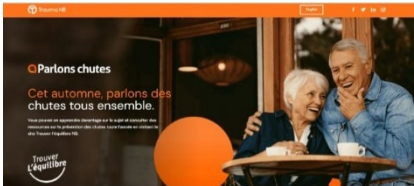
Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
5) Marche vers le futur Développé par le consortium national de formation en santé, Ontario, Canada https://www.cnfs.ca/marche-vers-le-futur 	Contenu : Programme multidimensionnel de prévention des chutes offert en ligne. Il s'apparente, dans son contenu, à la proposition québécoise du Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Le programme est offert sur dix semaines. Il comprend des tests préalables, des capsules d'information, un programme d'exercices en ligne et des exercices en ligne à réaliser individuellement à la maison. Ce programme vise à augmenter la force musculaire des membres inférieurs, l'équilibre statique et dynamique et la connaissance des participants sur les facteurs de risque liés à leur comportement, à leur environnement et enfin à les sensibiliser au fait que plusieurs facteurs de risque sont modifiables. Il permet aussi d'engager la personne aînée dans une habitude de pratique régulière et à long terme de l'activité physique. Durée/fréquence : Les capsules d'information durent de 13 à 21 minutes. Le programme d'exercices proposé chaque semaine est d'une durée d'une heure. Déroulement : Les participants peuvent suivre le programme de leur domicile et y aller à leur rythme pour une durée minimale de dix semaines. Ils suggèrent aux participants un calendrier de programmation à raison d'une capsule par semaine, et d'effectuer les exercices deux à trois fois par semaine. Langue : Français.		X	X	
6) National Health Service Royaume-Uni https://www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises/ 	Contenu : Le site présente un programme d'exercices d'équilibre qui peuvent être effectués à la maison pour améliorer l'équilibre et la mobilité des personnes aînées. Des conseils généraux et des outils pour aider les personnes aînées à faire de bons choix concernant leur santé et leur bien-être sont également présentés. Durée/fréquence : Il est recommandé d'effectuer les exercices d'équilibre au moins deux fois par semaine. Déroulement : Une routine de cinq exercices simples à réaliser est présentée. Elle peut être combinée à trois autres routines proposées. Les personnes aînées sont invitées à respecter leur rythme. Langue : Anglais.		X	X	X
7) National Health Service Inform Écosse	Contenu : Ce site comprend une section sur l'adoption d'un mode de vie sain afin de fournir des informations et des conseils sur la façon dont les personnes aînées peuvent prendre soin de leur santé physique et		X	X	X

Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/keeping-well/strength-and-balance-exercises 	mentale. Sans que ce soit des capsules, on retrouve un grand éventail d'informations spécifiques aux différents facteurs de risques de chutes (pourquoi la problématique des chutes est importante, les différentes causes, les chutes et la démence, la peur de chuter et les stratégies de détente, le soin des pieds et comment choisir une bonne chaussure, la santé osseuse, vérifier sa vision et son audition, la gestion des médicaments, se déplacer de façon sécuritaire à l'intérieur et à l'extérieur, bien s'alimenter, la sécurité à domicile, comment faire face à une chute, aide et soutien et un questionnaire d'autoévaluation des risques de chutes individuels). Le site web comprend un programme d'exercices d'équilibre en cinq vidéos qui démontrent les exercices que les personnes âgées peuvent effectuer à la maison, et finalement des informations sur l'importance de demeurer actif. Durée/fréquence : il est recommandé que les personnes âgées : ▶ demeurent actives tous les jours, bougent plus et restent assises le moins longtemps possible sur une même période; ▶ pratiquent 150 minutes d'activité physique par semaine; ▶ adhèrent au programme d'exercices de renforcement musculaire et d'équilibre deux fois par semaine. Déroulement : Les personnes sont invitées à regarder la vidéo de l'introduction à l'exercice physique, puis à autoévaluer leur équilibre : cette vidéo montre quelques exercices d'équilibre simples à faire pour déterminer par quel niveau d'exercice la personne âgée devrait commencer, et finalement les programmes d'exercice gradués selon trois niveaux de forme physique. Langue : Anglais.				

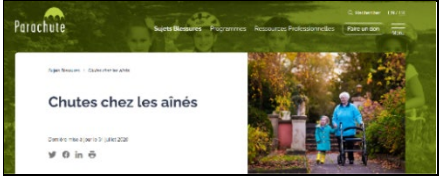
Nom de l'application (incluant la plateforme) ou le site web Nom du développeur ou de l'organisme, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
8) Staying on your Feet: Taking Steps to Prevent Falls/Pour rester sur pied : Mesures à prendre pour prévenir les chutes Ce site web est propulsé par la santé publique de Winnipeg, Manitoba, Canada https://preventfalls.ca/older-adults/  https://preventfalls.ca/wp-content/uploads/2016/12/2016-Home-Exercices-FR-web.pdf 	Contenu : Le site web vise à fournir des informations sur la prévention des chutes pour les personnes âgées. Sans que ce soit des capsules, on y retrouve un grand éventail d'informations spécifiques aux différents facteurs de risques de chutes (à propos des chutes, autoévaluation des facteurs individuels de risque de chutes, avantages de l'activité physique, sécurité à la maison, liste de vérification de la sécurité à domicile, gestion des médicaments, saine alimentation et vitamine D, bien choisir ses chaussures, vérifier sa vision, aides techniques pour la sécurité à domicile, comment se relever après une chute). Durée/fréquence : Il est recommandé de commencer le programme par quelques répétitions d'un ou deux exercices à la fois et puis d'augmenter graduellement. Une fois que la personne âgée peut faire l'ensemble des exercices facilement et confortablement, elle peut commencer à augmenter le niveau de difficulté. Déroulement : Le site web propose une routine de cinq exercices simples à réaliser. Le programme de cinq exercices d'équilibre est accompagné de description, de photos des exercices d'équilibre et de force à effectuer à domicile. À la fin de chaque description, il est indiqué la façon d'augmenter la difficulté de chaque exercice. Langues : Anglais et français.		X		X

Tableau 2 Campagnes de sensibilisation pour prévenir les chutes à l'intention des personnes âgées vivant à domicile

Niveau d'appui scientifique modéré³

Nom de la campagne, de l'organisme responsable, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
Au Nouveau-Brunswick Parlons Chutes www.parlonschutes.ca 	Durant la deuxième vague de la pandémie, le Nouveau-Brunswick a déployé la campagne bilingue durant le mois de novembre, mois de la prévention des chutes au Canada. La campagne <i>Parlons Chutes</i> vise à alimenter la conversation sur les chutes pour deux publics distincts, mais liés. Tout d'abord, elle offre aux personnes âgées une foule de ressources sur la prévention des chutes ainsi que d'autres mesures de sécurité à garder à l'esprit. Après tout, il est tout à fait naturel de vieillir, mais il n'est pas normal de tomber. La campagne souligne également les avantages de parler des chutes avec nos proches. En encourageant le dialogue, la campagne vise avant tout à informer les gens sur la prévention des chutes de manière saine et constructive. Slogan : « Cet automne, parlons des chutes tous ensemble. » Mots-clics : #parlonschutes, #falltalk. Langues : Français et anglais.		X	X	X
À l'échelle nationale, au Canada Novembre sans chute https://www.novembresanschute.ca 	Campagne nationale déployée pendant le mois de la prévention des chutes au Canada. L'objectif est de donner aux fournisseurs de services et de soins de santé et aux intervenants des entreprises et du gouvernement les outils nécessaires pour sensibiliser et faire participer la communauté à la prévention des chutes et des blessures attribuables à une chute. Les chutes chez les aînés sont prévisibles et évitables. De nombreux partenaires et collaborateurs partout au pays travaillent sans relâche pour sensibiliser la population à l'importance de ce problème. Ils encouragent les initiatives proposées par la campagne à prévenir les chutes et les blessures causées par les chutes. Chaque année, ce site rend disponibles des données, des outils, des ressources, des publications et des idées d'activités à faire pour et avec les personnes âgées afin de les sensibiliser aux facteurs de risques de chutes. Tout le matériel est disponible à l'année.		X	X	X

³ Dans le domaine de la prévention des traumatismes non intentionnels, les campagnes de sensibilisation sont rarement efficaces lorsqu'utilisées seules. Elles constituent néanmoins une activité utile pour renforcer d'autres interventions, notamment celles ciblant la force et l'équilibre ou celles agissant sur l'environnement physique et sociolégislatif (28).

Nom de la campagne, de l'organisme responsable, pays et hyperlien	Description sommaire	Présentation du contenu			
		Application mobile	Site web	Vidéos	Contenu PDF
	En novembre 2020, cette campagne de sensibilisation fut orientée en tenant compte de la COVID-19 et en adaptant toutes les activités en mode virtuel et en proposant davantage des activités de promotion de la santé. Slogan : « Au Canada, tout le monde a un rôle à jouer pour prévenir les chutes. » Mots-clics : #PreventFalls, #PreventionDesChutes. Langues : Français et anglais.				
À l'échelle nationale, au Canada Campagne de sensibilisation de Parachute https://parachute.ca/fr/ 	Parachute est un organisme canadien qui déploie une campagne de sensibilisation pour la prévention des chutes chez les personnes âgées en impliquant un proche aidant. Trois capsules vidéos, qui tiennent compte de la réalité de la pandémie, sont présentées. Parachute participe également à la campagne <i>Novembre sans chute</i> en en faisant la promotion. Axée sur la prévention primaire, on retrouve sur le site une collection de 16 ressources qui soutiennent le travail des professionnels de la santé dans le domaine de la prévention des chutes chez les aînés. Slogan : « Prévenir les blessures. Sauver des vies. » Mots-clics : #FallPreventionCanada, #PreventionDesChutesCanada. Langues : Français et anglais.		X	X	X
Aux États-Unis National Council on Aging https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/falls-prevention-awareness-week/	Le Conseil national sur le vieillissement (<i>National Council on Aging</i>), premier organisme philanthropique américain à donner une tribune nationale aux enjeux des aînés, propose aux États américains de mettre de l'avant une semaine dédiée à la prévention des chutes (troisième semaine de septembre). Chaque État, ville/municipalité adapte donc cette semaine à sa population aînée et déploie des activités en conséquence. Par exemple, dans l'État du Massachusetts : https://www.maseniorcare.org/massachusetts-falls-prevention-coalition État du Delaware : https://news.delaware.gov/2020/09/23/140348/ Municipalité de Louisville, au Colorado : https://www.louisvilleco.gov/Home/Components/News/News/4783/8566		X		

Autres outils et ressources en prévention des chutes chez les personnes âgées

Plusieurs informations pertinentes sur les chutes chez les personnes âgées sont présentées sur les pages web ci-après : importance des chutes, facteurs de risque, mesures de prévention en général, réduction des médicaments, services disponibles dans les communautés, etc.

1. [Prévention des chutes](#) sur Santé Montréal
2. Activité physique chez les aînés, sommeil et nutrition, [Fondation Ages](#)
3. [Vous pouvez éviter les chutes](#), Agence de santé publique du Canada
4. [Déprescription](#)
5. [Réseau canadien de la déprescription](#)
6. *Steady Fall Prevention Programme*, CDC : <https://www.cdc.gov/steady/index.html>

Pistes d'action

Des pistes d'action permettant d'intégrer les interventions numériques présentées devraient être envisagées afin de poursuivre les actions de prévention des chutes en contexte de pandémie.

Actions basées sur les initiatives répertoriées

Les acteurs de santé publique (niveau régional et territorial) pourraient recourir aux réseaux de partenaires qui interviennent auprès des personnes âgées pour diffuser auprès de cette clientèle les outils décrits dans le présent répertoire (programmes d'exercices en format papier, information sur les applications et sites web, outils disponibles dans les campagnes de sensibilisation).

Il est néanmoins important de considérer que des écarts importants de connectivité numérique existent dans cette population. En effet, au Québec, on estime qu'environ 1/5 des personnes âgées de 65 et plus n'a pas accès à l'Internet (23). Cette fracture s'explique notamment par : le manque de ressources financières, l'incapacité à utiliser les technologies ainsi que le manque de soutien et de formation pour mettre à jour et apprendre à utiliser la technologie. Cette fracture numérique, doublée des mesures de confinement strict, a contribué à l'isolement d'une proportion significative des personnes âgées.

Afin de contrer la fracture numérique, plusieurs stratégies peuvent être envisagées telles que la simple distribution de copies papier et la diffusion de programmes d'activités physiques sur des chaînes télévisuelles communautaires. Le déploiement de soutien technique, la formation par les pairs et d'autres méthodes pour épauler les personnes âgées à l'utilisation des nouvelles technologies sont également à encourager.

Enfin, les initiatives recensées étant pour la grande majorité en anglais, il est important de développer du matériel numérique en français, en traduisant ou en adaptant le matériel répertorié dans le présent document.

Au-delà des initiatives répertoriées

Au-delà des programmes formels d'exercices favorisant la prévention des chutes en virtuel et en présentiel, il demeure important de promouvoir l'activité physique des personnes âgées de 50 ans et plus afin d'agir en amont et de faire en sorte que toutes les personnes âgées de 50 ans et plus puissent intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne (7). Le recours à des programmes tels que Viactive ou la plateforme *Move 50+* sont à encourager à cet effet.

De plus, il est important de tenir compte de la réalité hivernale, propice aux chutes sur les trottoirs notamment chez les personnes âgées. Il s'agit d'ailleurs d'une période où les aînés limitent leurs déplacements à l'extérieur, ce qui réduit d'autant leur activité physique. C'est pourquoi l'INSPQ fait la promotion de l'activité physique à l'extérieur de façon sécuritaire, même en saison hivernale (24).

Références

1. INSPQ. COVID-19 : Mesures sanitaires recommandées pour la population générale [En ligne]. 2020. Disponible : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/3008-mesures-sanitaires-population-generale-covid19.pdf>.
2. Ministère de la Santé et des Services sociaux. *La Prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile. Cadre de Référence*. 2019. Disponible : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-232-02W.pdf>.
3. Institut national de la santé et de la recherche scientifique. *Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées* [En ligne]. 2015.
4. OMS/Rapport mondial sur le vieillissement et la santé. WHO. Consulté le 21 décembre 2020. Disponible : <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/fr/>.
5. De La Cámara MÁ, Jiménez-Fuente A, Pardos AI. Falls in older adults : The new pandemic in the post COVID-19 era? *Med Hypotheses*. 2020;145:110321-110321. doi:10.1016/j.mehy.2020.110321.
6. Yamada M, Kimura Y, Ishiyama D, et collab. Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan : A Cross-Sectional Online Survey [En ligne]. *J Nutr Health Aging*. 23 juin 2020;1-3. doi:10.1007/s12603-020-1424-2.
7. Institut national de santé publique du Québec. *Mesures pour un mode de vie physiquement actif chez les personnes âgées en contexte de pandémie COVID-19*. À paraître.
8. Gagné M, Jean S, Beaudoin C, Gamache P. *Évolution des hospitalisations attribuables aux chutes dans la population âgée de 65 ans et plus au Québec, de 1991 à 2016*. INSPQ. 2019. Consulté le 5 décembre 2020. Disponible : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2609>.
9. Peterson AB, Kegler SR. Deaths from Fall-Related Traumatic Brain Injury - United States, 2008-2017. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020;69(9):225-230. doi:10.15585/mmwr.mm6909a2.
10. Ambrose AF, Paul G, Hausdorff JM. Risk factors for falls among older adults : a review of the literature. *Maturitas*. 2013;75(1):51-61. doi:10.1016/j.maturitas.2013.02.009.
11. Ambrose AF, Cruz L, Paul G. Falls and Fractures : A systematic approach to screening and prevention. *Maturitas*. 2015;82(1):85-93. doi:10.1016/j.maturitas.2015.06.035.
12. Bloch F, Thibaud M, Tournoux-Facon C, et collab. Estimation of the risk factors for falls in the elderly: can meta-analysis provide a valid answer? *Geriatr Gerontol Int*. 2013;13(2):250-263. doi:10.1111/j.1447-0594.2012.00965.x.
13. Peel NM. Epidemiology of falls in older age. *Can J Aging Rev Can Vieil*. 2011;30(1):7-19. doi:10.1017/S071498081000070X.
14. Tinetti ME, Kumar C. The patient who falls : "It's always a trade-off." *JAMA*. 2010;303(3):258-266. doi:10.1001/jama.2009.2024.
15. Bloch F, Thibaud M, Dugué B, Brèque C, Rigaud A-S, Kemoun G. Psychotropic drugs and falls in the elderly people : updated literature review and meta-analysis. *J Aging Health*. 2011;23(2):329-346. doi:10.1177/0898264310381277.
16. Deandrea S, Lucenteforte E, Bravi F, Foschi R, La Vecchia C, Negri E. Risk factors for falls in community-dwelling older people : a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Camb Mass*. 2010;21(5):658-668. doi:10.1097/EDE.0b013e3181e89905.

17. Morency P, Voyer C, Burrows S, Goudreau S. Outdoor Falls in an Urban Context : Winter Weather Impacts and Geographical Variations. *Can J Public Health Rev Can Santé Publique*. 2012;103(3):218-222. doi:10.1007/BF03403816.
18. Hamed A, Bohm S, Mersmann F, Arampatzis A. Follow-up efficacy of physical exercise interventions on fall incidence and fall risk in healthy older adults : a systematic review and meta-analysis. *Sports Med — Open*. 2018;4(1):56. doi:10.1186/s40798-018-0170-z.
19. Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et collab. Exercise to prevent falls in older adults : an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2017;51(24):1750-1758. doi:10.1136/bjsports-2016-096547.
20. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et collab. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;(9):CD007146. doi:10.1002/14651858.CD007146.pub3.
21. CDC. CDC Compendium of Effective Fall Interventions : What Works for Community-Dwelling Older Adults, 3rd Edition/Home and Recreational Safety/CDC Injury Center. 1^{er} février 2019. Consulté le 7 décembre 2020. Disponible : <https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/compendium.html>.
22. McGarrigle L, Boulton E, Todd C. Map the apps : a rapid review of digital approaches to support the engagement of older adults in strength and balance exercises. *BMC Geriatr*. 2020;20(1):483-483. doi:10.1186/s12877-020-01880-6.
23. CEFRIQ. *Les aînés connectés au Québec* [En ligne]. 2019.
24. INSPQ. *COVID-19 et saison hivernale : favoriser le transport actif et la pratique d'activités extérieures* [En ligne]. 2020. Disponible : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3090-saison-hivernale-transport-actif-activites-exterieures-covid19>.
25. Huang AR, Mallet L, Rochefort CM, Eguale T, Buckeridge DL, Tamblyn R. Medication-related falls in the elderly : causative factors and preventive strategies. *Drugs Aging*. 2012;29(5):359-376. doi:10.2165/11599460-000000000-00000.
26. Santé-Montréal. Consulté le 6 décembre 2020. Disponible : <https://santemontreal.qc.ca/population/services/prevention-des-chutes-pied/>.
27. Aung MN, Yuasa M, Koyanagi Y, et collab. Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak : a lesson from Tokyo. *J Infect Dev Ctries*. 2020;14(4):328-331. doi:10.3855/jidc.12684.
28. Institut national de santé publique du Québec (2017). *Des gains encore possibles en sécurité routière : perspective de santé publique*. INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2228>.

Annexe 1 : méthodologie

Recherche documentaire

Pour répondre aux objectifs, une recherche documentaire a été effectuée. Elle s'appuie sur :

- un survol de la littérature scientifique, grise et médiatique à partir de la veille sur la COVID-19 et les traumatismes non intentionnels, produite par l'INSPQ depuis mai 2020. Pour la veille scientifique, les bases de données surveillées sont : PubMed, CINAHL, ERIC, *Psychology and Behavioral Sciences Collection* et *SocINDEX*. Pour la littérature grise, plusieurs sites d'organismes ou de gouvernements sont surveillés : Agence de santé publique du Canada, CDC, sites des gouvernements provinciaux du Canada, INESSS, NICE, OCDE, OMS, *Ontario Public Health Association*, PAHO, *SafetyLit*, Santé Canada et plusieurs autres.
- un survol complémentaire de la littérature grise : repérage de documents dans Google et dans certains sites gouvernementaux ou institutionnels. Les mots-clés utilisés sont les suivants : *fall OR falls OR balance prevent OR prevention OR exercice OR fitness OR "physical activity" OR training aged OR ageing OR aging OR elders OR geriatry OR gerontology OR old OR seniors covid OR "COVID-19" OR coronavirus OR "Corona virus" OR "SARS-CoV-2" OR "SARS-CoV2" OR "SARSCoV-2" OR SARSCoV2 OR pandemic*.

Un article publié récemment (novembre 2020) a été très utilisé, car il rapportait les résultats d'une recherche qui visait à identifier et à évaluer les applications mobiles et les sites web qui donnent accès à des exercices d'amélioration de la force et l'équilibre chez les aînés (22).

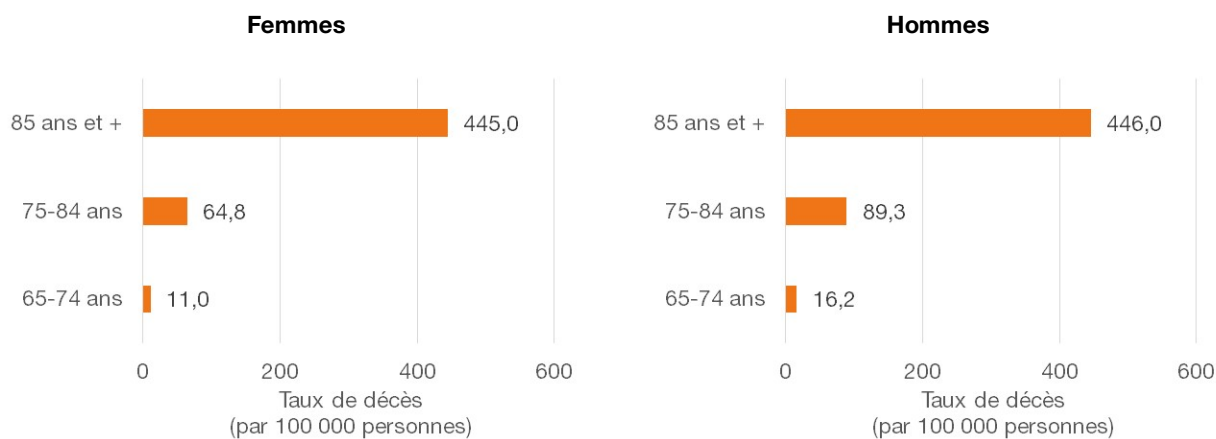
Enfin, les données les plus récentes sur les décès et les hospitalisations liés aux chutes chez les personnes aînées au Québec (présentées à l'annexe 2) ont été obtenues de l'Infocentre de santé publique.

Annexes 2 : Ampleur du problème, facteurs de risque, mesures de prévention et impact de la pandémie

Ampleur et conséquences des chutes chez les personnes âgées au Québec

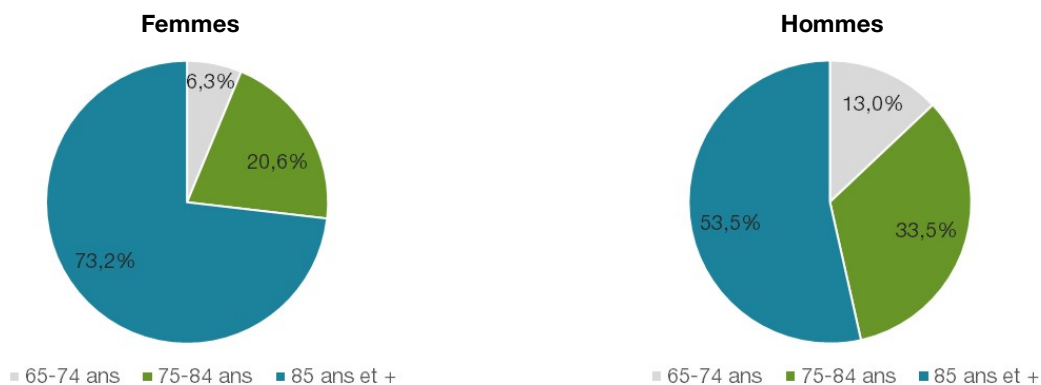
- ▶ Plus du tiers des personnes âgées vivant à domicile font au moins une chute chaque année dans les pays industrialisés (10, 13, 14).
- ▶ Pour plusieurs personnes âgées, la chute constitue l'événement déclencheur d'une perte de mobilité et d'autonomie.
- ▶ Au Québec, les chutes sont responsables de 3 854 décès survenus entre 2015 et 2017, ce qui correspond en moyenne à 1 285 décès par année.
- ▶ Au Québec, les chutes sont responsables de 74 158 hospitalisations pour les années 2017 à 2019, soit une moyenne de 24 719 hospitalisations par année. Elles représentent la principale cause d'hospitalisations reliées aux traumatismes non intentionnels.
- ▶ Les taux de décès et d'hospitalisations par 100 000 personnes sont particulièrement élevés chez les personnes âgées âgées de 85 ans et plus, autant chez les femmes que chez hommes (figures 1-4).
- ▶ Les fractures sont l'une des conséquences les plus sérieuses de la chute (8). Parmi les personnes âgées qui survivent à une fracture de la hanche, la moitié ne retrouvent jamais complètement leurs capacités fonctionnelles (11).
- ▶ Les traumatismes craniocérébraux constituent également une conséquence importante des chutes chez les personnes âgées et leur part a augmenté au cours des années autant pour les hospitalisations ⁽⁸⁾ que pour les décès (9).
- ▶ Les chutes peuvent entraîner la peur de tomber qui pourra avoir comme conséquence de réduire la mobilité (Bloch et collab., 2013). Cette sédentarité peut mener à un déconditionnement progressif des capacités de la personne et, ainsi, augmenter son risque de tomber.

Figure 1 Taux de décès attribuables aux chutes dans la population âgée de 65 ans et plus selon le sexe et le groupe d'âge, 2015 à 2017, Québec



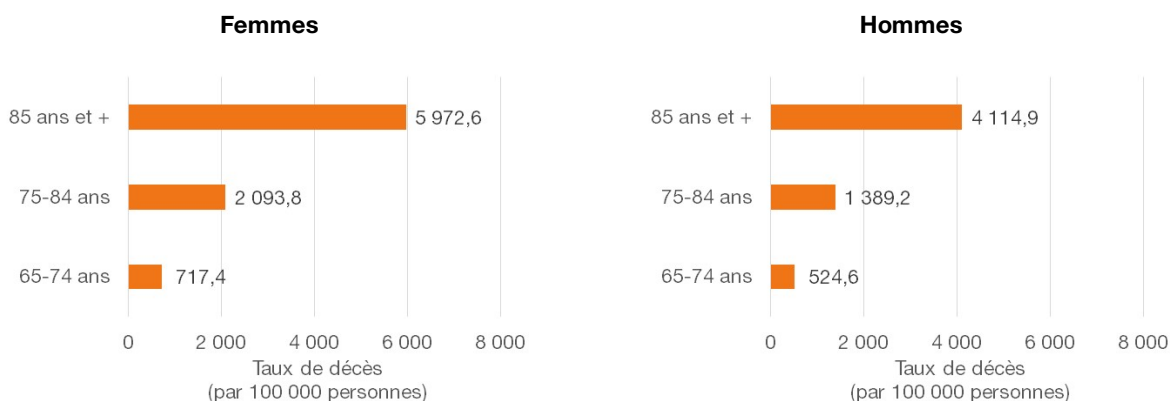
- MSSS, fichier des décès (produit électronique), actualisation découpage territorial version M34-2020.
- MSSS, estimations et projections démographiques, produit électronique (version avril 2020).
- Rapport de l'onglet *Plan national de surveillance* produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec. Mise à jour de l'indicateur le 20 août 2020.

Figure 2 Répartition en pourcentage des décès attribuables aux chutes dans la population âgée de 65 ans et plus selon le sexe et le groupe d'âge, 2015 à 2017, Québec



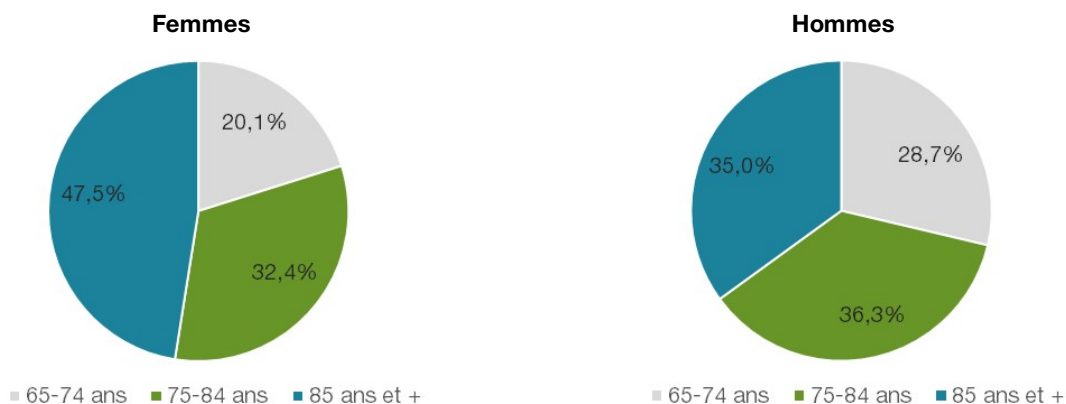
- MSSS, fichier des décès (produit électronique), actualisation découpage territorial version M34-2020.
- MSSS, estimations et projections démographiques, produit électronique (version avril 2020).
- Rapport de l'onglet *Plan national de surveillance* produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec. Mise à jour de l'indicateur le 20 août 2020.

Figure 3 Taux d'hospitalisations attribuables aux chutes dans la population âgée de 65 ans et plus selon le sexe et le groupe d'âge, 2017 à 2019, Québec



- MSSS, fichier des hospitalisations MED-ÉCHO (produit électronique), actualisation découpage territorial version M34-2020.
- Base de données sur les congés des patients, ICIS, actualisation découpage territorial version M34-2020.
- MSSS, estimations et projections démographiques, produit électronique (version avril 2020).
- Rapport de l'onglet *Plan national de surveillance* produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec. Mise à jour de l'indicateur le 12 novembre 2020.

Figure 4 Répartition en pourcentage d'hospitalisations attribuables aux chutes dans la population âgée de 65 ans et plus selon le sexe et le groupe d'âge, 2017 à 2019, Québec



- MSSS, fichier des hospitalisations MED-ÉCHO (produit électronique), actualisation découpage territorial version M34-2020.
- Base de données sur les congés des patients, ICIS, actualisation découpage territorial version M34-2020.
- MSSS, estimations et projections démographiques, produit électronique (version avril 2020).
- Rapport de l'onglet *Plan national de surveillance* produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec. Mise à jour de l'indicateur le 12 novembre 2020.

Rappel des principaux facteurs de risque et des mesures de prévention

La chute est un événement multifactoriel qui résulte de l'interaction de plusieurs facteurs de risques liés à la condition de l'individu, à ses comportements et à son environnement (2, 10, 15, 25). Parmi les facteurs liés à la condition de la personne, on peut citer les capacités motrices (diminution de la force musculaire des membres inférieurs, altération de l'équilibre et de la démarche), certains problèmes de santé (arthrite, diabète, incontinence urinaire, etc.), l'état cognitif et psychologique (surtout la peur de tomber et les symptômes dépressifs), la prise de certains médicaments (psychotropes, médicaments cardiovasculaires). Concernant les comportements, on peut mentionner la consommation excessive d'alcool, l'alimentation inadéquate, l'inactivité physique, etc. Quant aux risques liés à l'environnement, ils peuvent être à l'intérieur du domicile (p. ex. éclairage insuffisant, absence de barres d'appui ou de mains courantes, planchers glissants, aires de circulation encombrées, présence de carpettes, etc.) ou à l'extérieur (p. ex. glace sur les trottoirs, surfaces inégales ou enneigées, surfaces glissantes, etc.) (17).

Plusieurs mesures de prévention existent et leur efficacité sur la prévention des chutes a été démontrée par de nombreuses études (18, 19, 9, 20). Parmi ces mesures, les programmes d'exercices à composantes multiples qui visent le renforcement musculaire et l'équilibre, l'arrêt progressif de médicaments psychotropes, l'évaluation du domicile et la modification de celui-ci au besoin sont reconnus particulièrement efficaces²⁰. Au Québec, ce type d'intervention s'est matérialisé par la conception et le déploiement, dans toutes les régions du programme intégré d'équilibre dynamique — PIED (26). Il est d'ailleurs inscrit dans le Programme national de santé publique 2015-2025 comme service à déployer pour prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile (2). L'annexe 3 en présente une description sommaire.

Impact de la pandémie sur les activités de prévention des chutes

Depuis le début de la pandémie, le programme PIED a été suspendu en raison des mesures sanitaires visant à réduire la propagation du coronavirus. À cet égard, le Québec ne fait pas exception, car, lorsqu'on consulte les sites web des organismes voués à la prévention des chutes, il y est indiqué que les activités de groupe pour la prévention des chutes sont suspendues en raison de la pandémie. Certains sites renvoient les personnes aînées aux activités réalisées de manière virtuelle (27).

Ainsi, les mesures sanitaires mises en place pour contrer la propagation du virus, plus contraignantes pour les aînés en raison du risque plus élevé de décès ou de complications graves ont entraîné des effets importants sur la problématique des chutes. D'une part, les personnes aînées qui présentaient des facteurs de risque de chute avant la pandémie n'ont pas pu avoir accès aux programmes de prévention habituellement offerts dans leur communauté. D'autre part, la réduction du niveau d'activité physique des personnes aînées et l'accroissement de la sédentarité rapportée ont entraîné un certain niveau de déconditionnement ce qui peut vraisemblablement se traduire par un risque accru de chutes chez des personnes aînées (27). Il manque cependant des données pour appuyer cette hypothèse.

Annexes 3 : Description sommaire du programme intégré d'équilibre dynamique — PIED

Le programme PIED est offert aux personnes aînées vivant à domicile et qui ont un problème d'équilibre ou de la démarche, une histoire de chute dans la dernière année ou la peur de chuter (26). Le programme comporte trois volets. Le premier volet est constitué d'exercices en groupe de 15 personnes au maximum pour améliorer l'équilibre et la force musculaire. Ces exercices sont réalisés deux fois par semaine sur une durée de 12 semaines et sont supervisés par un professionnel certifié (kinésiologue, ergothérapeute, physiothérapeute ou thérapeute en réadaptation). Le deuxième volet comporte des capsules d'information sur les risques liés à l'environnement domiciliaire et aux comportements (p. ex. prise de risque, consommation excessive d'alcool, etc.), les interactions médicamenteuses et les façons de minimiser ces risques. Le dernier volet comporte des exercices à faire à la maison.

Répertoire des initiatives de prévention des chutes chez les 65 ans et plus vivant à domicile, en contexte de pandémie

AUTEURS

Guillaume Burigusa
Direction du développement des individus et des communautés

Barbara Fillion
Direction de santé publique de Montréal

SOUS LA COORDINATION

Pierre Maurice
Éric Robitaille
Direction du développement des individus et des communautés

RÉVISEURS

Cynthia Maheu
André Tourigny
Direction du développement des individus et des communautés

Hélène Gagné
Ontario Neurotrauma Foundation

MISE EN PAGE

Sophie Michel
Direction du développement des individus et des communautés

© Gouvernement du Québec (2021)

N° de publication : 3108