



MARCHE
VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

Cette initiative est financée par Santé Canada et le Consortium de Formation en Santé National dans le cadre du Plan d'action pour les langues officielles – 2023-2028 : Protection-promotion-collaboration. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.



Santé
Canada

Health
Canada



uOttawa

Faculté des sciences de la santé
Faculty of Health Sciences

Références

1. Public Health Agency of Canada. (2022). Surveillance report on falls among older adults in Canada. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/surveillance-report-falls-older-adults-canada.html>
2. World Health Organization. Step safely: strategies for preventing and managing falls across the life-course. Geneva: World Health Organization; 2021.
3. World Health Organization. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Geneva: World Health Organization; 2007.
4. Savard, Labossière, Cardinal et al. Évaluation de Marche vers le futur, un programme novateur de prévention des chutes offert par videoconference. Can J Aging. 2018 Dec;37(4):363-376. doi: 10.1017/S0714980818000326. Epub 2018 Jul 17. PMID: 30012228.
5. O'Neil, Dionne, Marchand et al. Reach, Adoption, and Implementation Strategies of a Telehealth Fall Prevention Program: Perspectives From Francophone Communities Across Canada. Health Promot Pract. 2025 May;26(3):569-578. doi: 10.1177/15248399241252807. Epub 2024 May 17. PMID: 38757965; PMCID: PMC11979300.
6. Montero-Odasso, van der Velde, Martin et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, Age and Ageing, Volume 51, Issue 9, September 2022, afac205, <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>



MARCHE
VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION DES CHUTES



**Les chutes sont la principale cause
d'hospitalisation liée à une blessure.**

ENTRE 2008-2009 ET 2019-2020, LES HOSPITALISATIONS LIÉES À UNE ÉPISODE DE CHUTE CHEZ LES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS A AUGMENTÉ DE 47 %.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la chute comme « un événement à l'issue duquel une personne se retrouve, par inadvertance, sur le sol ou toute autre surface située à un niveau inférieur à celui où elle se trouvait précédemment, à l'exclusion du changement intentionnel de position pour s'appuyer sur un meuble, un mur ou tout autre objet »



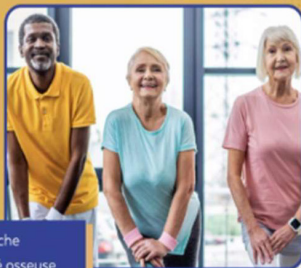
Certains autres facteurs de risques, bien qu'ils influencent votre risque de chute, **NE PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS**. Par exemple : votre âge, vos maladies chroniques et votre sexe. En fait, il est prouvé que les femmes sont plus à risque de chutes.

Cependant, **PLUSIEURS FACTEURS SONT MODIFIABLES**, donc sous votre volonté. Par exemple : votre force, votre équilibre, une bonne alimentation, la perte de votre masse musculaire, votre consommation d'alcool, les éléments de risque liés à votre domicile comme un tapis qui est instable, la sédentarité, etc.

Les facteurs de risque de chutes peuvent être classés dans quatre catégories distinctes :

LES FACTEURS DE RISQUE BIOLOGIQUES

Ces facteurs sont associés à la physiologie humaine



- La force musculaire
- La mobilité
- La souplesse musculaire
- La démarche
- La densité osseuse
- L'équilibre



LES FACTEURS DE RISQUE SOCIO-ÉCONOMIQUES

Ces facteurs font référence à la position sociale et à l'inégalité économique



- Le manque de soutien familial
- La solitude (vivre seul)
- L'absence de transport public
- Une faible scolarité
- Un faible revenu (pauvreté)



LES FACTEURS DE RISQUE COMPORTEMENTAUX

Ces facteurs sont associés au choix de la personne concernant les actions qu'elle pose



- Les situations à risque
- L'utilisation d'un tabouret
- La prise de certains médicaments
- La consommation d'alcool
- La crainte de tomber
- L'inactivité



LES FACTEURS DE RISQUE ENVIRONNEMENTAUX

Ces facteurs varient et dépendent de votre lieu d'habitation



- Des objets qui traînent au sol
- Des endroits mal éclairés
- Des planchers glissants
- Des trottoirs mal entretenus
- Des escaliers mal déneigés



NOS CONSEILS

C'est en intervenant sur les facteurs de risques que vous pouvez prévenir les chutes.

Il est donc important de BOUGER, APPRENDRE et AGIR afin de prévenir ou modifier vos facteurs de risques.

Comment s'y prendre ?

ÉVALUER VOTRE RISQUE DE CHUTE À TOUTES LES ANNÉES EN VOUS POSANT LES QUESTIONS SUIVANTES:

- Avez-vous chuté dans la dernière année?
- Vous sentez-vous instable lorsque vous êtes debout ou pendant la marche?
- Avez-vous peur de tomber ?

ÉVALUER ET MODIFIER AU BESOIN VOTRE ENVIRONNEMENT ET VOS COMPORTEMENTS

EFFECTUER DES EXERCICES SPÉCIFIQUES POUR AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE ET FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS.

