

Prévenir les risques de chutes pour bien vieillir.

Le 18.10.2009



Exercice d'équilibre sous la conduite d'Hélène. A droite le docteur Vannier Nitenberg / Gisèle Lombard

Le centre d'examens de santé de Lyon qui dépend de la CPAM organise mardi 20 octobre une journée d'information collective pour les personnes âgées de 65 ans et plus

« **Allez Geneviève, n'ayez pas peur avancez doucement** ».

Hélène est infirmière et a été formée par la Fédération française de gymnastique volontaire et d'éducation physique. Dans le cadre des séances organisées par le centre d'examens de santé qui dépend de la CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie), elle dispense des exercices appropriés aux personnes âgées en prévention des chutes.

Dix séances d'une heure pour celles qui ne sont jamais tombées alors que les personnes déjà victimes d'une chute peuvent suivre vingt séances avec l'association SIEL bleu.

De plus, depuis deux ans, le centre d'examens de santé de Lyon a mis en place une consultation à destination des personnes âgées de plus de 65 ans afin de dépister les risques de chute.

« Nous leur faisons passer des tests de marche comme le test « Timed and go ». La personne doit marcher sur 3 mètres et son temps ne doit pas excéder 20 secondes. Il y a aussi des tests de force musculaire, de vision, d'équilibre. On s'inquiète du nombre de médicaments pris par jour. Au-delà des trois il y a des risques de chute », explique le docteur Christiane Vannier Nitenberg, directeur adjoint du centre.

Depuis un an, les tests électroniques de marche avec mesure de la variabilité du pas permettent d'affiner les diagnostics.

« Il est très important de prévenir les risques de chute, souligne le docteur Christiane Vannier-Nitenberg car une chute peut être le début de la dépendance et l'entrée en maison de retraite. La personne âgée se met à avoir peur et perd peu à peu son autonomie. C'est pourquoi nous invitons les personnes de plus de 65 ans à venir passer une consultation faite par un médecin spécialisé en gériatrie. Ensuite nous leur proposons d'assister à une réunion d'information. Nous leur donnons des conseils pour aménager leur logement car 78 % des chutes interviennent à domicile. Nous leur expliquons comment se passent les dix séances qui sont gratuites. A l'issue des 10 heures, nous refaisons une évaluation et un suivi est réalisé tous les trois mois ».

Prochainement Hélène l'infirmière devrait être formée pour animer des ateliers de danse. « Il est prouvé que la danse a une efficacité très importante pour l'équilibre et la mobilité », explique le docteur Bruno Fantino, directeur du centre.

Une grande réunion d'information collective aura lieu dans le cadre de la Semaine Bleue ce mardi 20 à 9 h 30 au centre d'examens de santé 15 rue Baraban.

Gisèle Lombard.