

Communiqué de presse
Paris, le 9 décembre 2022

Autonomie des personnes âgées : Comment prévenir les chutes ?

Une personne sur trois de plus de 65 ans chute au moins une fois par an, avec des conséquences parfois graves, notamment pour les personnes les plus âgées : comment limiter les risques de chutes ? Quels dispositifs existent pour prévenir les récurrences ? Quelles habitudes prendre pour les éviter ? La CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) informe sur les structures d'accompagnement et solutions qui peuvent être mises en place par les personnes âgées et leur proches afin de prévenir au maximum les risques de chutes.

>>[Retrouvez l'ensemble des solutions et des aides pour prévenir les chutes sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr).

CHUTES RÉPÉTITIVES : UN FRANÇAIS SUR TROIS DE PLUS DE 65 ANS CONCERNÉ

Première cause de mortalité par accident de la vie courante, la chute est une perte brutale et accidentelle de l'équilibre qui résulte souvent de plusieurs facteurs aggravants. Si elle touche l'ensemble de la population, ses conséquences ne sont pas les mêmes pour tous. Les personnes âgées, qui peuvent souffrir simultanément de plusieurs pathologies, sont les plus exposées aux chutes graves entraînant une intervention médicale ou une hospitalisation.

Les principaux facteurs de risques dépendent :

- **D'un état de santé** : des troubles sensoriels notamment les déficits visuels ou auditifs, la prise de certains médicaments, une difficulté à se déplacer, un problème cardiaque...
- **Des habitudes et de l'hygiène de vie** : la sédentarité, l'inactivité physique, la consommation d'alcool, la dénutrition, des prises de risque...
- **D'un environnement ou des équipements inadaptés** : un domicile non aménagé ou dangereux (escaliers, sol glissant, manque d'éclairage), l'utilisation d'une aide technique à la marche, comme une canne ou un déambulateur sans apprentissage...



La peur de chuter est également un facteur aggravant : « *Au-delà de la chute en elle-même, la peur qu'elle entraîne, qu'elle soit liée à des antécédents ou non, est un des premiers facteurs qui entraîne une nouvelle chute. Un cercle vicieux peut alors s'installer et nuire fortement à l'autonomie des personnes âgées et à leur maintien à domicile. Cette peur n'est pas inéluctable, et peut être travaillée avec l'aide d'un kinésithérapeute ou d'un psychomotricien.* » précise **Duy Nghiem, Médecin expert personnes âgées au sein de la CNSA.**

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES DE CHUTES ?

Certains réflexes et précautions peuvent permettre d'anticiper au maximum les chutes

Adopter des routines d'activité physique : « *La meilleure des préventions reste la pratique d'une activité physique régulière, qui réduit de 23 % le risque de chutes, même chez les personnes qui ne sont pas à risque, de 15 % le risque de chutes à répétition et de 50 % celui de fractures. Des exercices ou activités comme le tai-chi peuvent également permettre de travailler spécifiquement son équilibre.* » ajoute le Docteur Duy Nghiem. Il rappelle également que quel que soit son âge, son état de santé et son autonomie, il est possible de pratiquer une activité sportive adaptée.

Consulter régulièrement son médecin traitant, qui peut détecter certaines fragilités ou signes avant-coureurs et orienter son patient vers un spécialiste.

Aménager son domicile pour l'adapter à son quotidien, car **66 % des chutes** ont lieu à domicile. Des centres d'information et de conseil en aides techniques (**CICAT**) accueillent les personnes âgées et leurs proches pour les accompagner dans leurs démarches d'aménagement.

LES CICAT, DES LIEUX DE CONSEIL EN RÉGION POUR AMÉNAGER SON DOMICILE

Les CICAT informent, conseillent et orientent aussi bien les professionnels que les personnes en situation de handicap, les personnes âgées et leur entourage, dans leur démarche pour aménager leur domicile et sur les aides financières existantes (APA, MaPrimeAdapt, les aides de l'ANAH...).



Pour **Adeline Filoche et Delphine Goutard, ergothérapeutes au CICAT** (centre d'information et de conseil en aides techniques) **des Pays de Loire** : « *L'aménagement de son domicile est une étape qu'il vaut mieux anticiper, pour éviter d'agir dans l'urgence. Le passage à la retraite est un bon moment pour commencer à y réfléchir, pour vieillir dans les meilleures conditions, et en sécurité. Pour cela, il est important de se faire accompagner pour trouver les aides techniques adaptés à ses besoins (canne, crochet d'habillement, douche escamotable...) et pour apprendre à bien les utiliser.* »

>> [Retrouvez l'ensemble des solutions et des aides pour aménager son logement et s'équiper sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr.](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

UN PLAN NATIONAL TRIENNAL ANTICHUTE DES PERSONNES AGÉES POUR RÉPONDRE A L'ENJEU CLÉ DE SANTÉ PUBLIQUE

Pour lutter contre le fléau des chutes des personnes âgées, qui entraînent plus de 130 000 hospitalisations et 10 000 décès par an, le Gouvernement a lancé **un plan antichute** avec pour objectif de réduire les chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation des personnes âgées **de 20 %** en trois ans. Elaboré en concertation avec la CNSA, les autres caisses nationales et structures inter-régime, les gérontopôles, les professionnels de santé ou encore les collectivités locales, il se décline en plans régionaux coordonnés par les Agences régionales de santé. Le Plan s'articule autour de 5 axes :

1. Savoir **repérer les risques de chutes et alerter** ;
2. **Aménager son logement** pour éviter les risques de chutes ;
3. Des **aides techniques** à la mobilité faites pour tous ;
4. L'**activité physique**, meilleure arme antichute ;
5. La **téléassistance** pour tous.



Pour Jean-Christophe Combe, ministre des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées, « avec la volonté du législateur et des travaux fructueux avec la présidence et les équipes de la CNSA, **le gouvernement soutient la nouvelle branche au sein de la sécurité sociale, moteur de la politique de l'autonomie.** Cette année, la campagne ***Ensemble pour l'autonomie*** menée par la CNSA prend tout son relief avec les **ateliers citoyens sur le Bien Vieillir** que j'ai engagés dans le cadre du **Conseil national de la refondation**, sur tout le territoire et avec tous les acteurs, parallèlement aux travaux engagés par le ministre de la Santé et de la Prévention sur le volet santé. Cette vaste concertation doit aboutir d'ici le printemps prochain à **une nouvelle stratégie du Bien Vieillir**. Nous verrons quel avenir consacrer à la **prévention**, au **lien social** et à la **citoyenneté** et aux **métiers**. »



Selon Agnès Firmin Le Bodo, ministre déléguée chargée de l'Organisation territoriale et des Professions de santé auprès du ministre de la Santé et de la Prévention, « **la nouvelle branche de l'Autonomie, portée par la CNSA, avec les départements et les ARS, s'appuie sur un large réseau d'acteurs** : professionnels de santé et professionnels du bien vieillir, associations, collectivités locales et EPCI, services pour l'autonomie des départements et des municipalités... Elle est

un lieu de débat avec des représentants de l'ensemble des parties prenantes du soutien à l'autonomie et accompagne les aînés en répondant à leurs besoins et à leurs aspirations, quel que soit l'endroit où ils résident.

La campagne *Ensemble pour l'autonomie* lancée chaque année par la CNSA et qui s'adresse aux personnes âgées, aux proches, aux aidants et aux professions de santé, a une résonance particulière aujourd'hui. En effet, **elle est le reflet de tous nos efforts pour accompagner l'évolution de l'offre sur les territoires**, les équipements et du réseau de services plus proches et mieux coordonnés, et rendre les métiers plus attractifs.

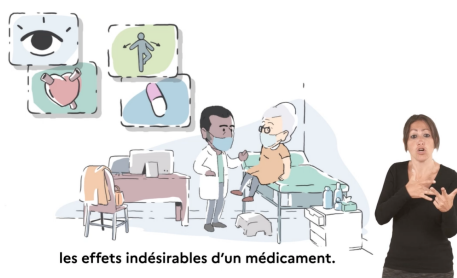
Pour en savoir plus, cliquez sur les liens ci-dessous :

[Plan antichute des personnes âgées - Ministère de la Santé et de la Prévention \(solidarites-sante.gouv.fr\)](https://solidarites-sante.gouv.fr)

[Plan antichute des personnes âgées | National \(sante.fr\)](https://sante.fr)

PLAN ANTICHUTE **DES PERSONNES ÂGÉES**

La CNSA a déployé une campagne « **Ensemble pour l'autonomie** » pour sensibiliser les personnes âgées et leurs proches sur les dispositifs d'accompagnement existants.



Composée de 18 courtes vidéos d'animation, dont **une inédite dédiée à la prévention des chutes**, « Ensemble pour l'autonomie » délivre des **conseils pratiques sur les aides** pour conserver son autonomie chez soi, sur l'entrée en établissement, sur les aides destinées aux aidants...

L'ensemble des épisodes est également disponible dans [la vidéothèque du portail](#) et sur [la chaîne Dailymotion de la CNSA](#).

Chaque épisode est traduit en langue des signes française et est sous-titré afin d'assurer la bonne information des personnes sourdes ou malentendantes.

Contacts presse :

CNSA : Léa Cauchi – lea.cauchi@coriolink.com – 06 26 96 84 31
CNSA : Céline Surget – celine.surget@coriolink.com – 07 48 72 82 37
CNSA : Maxime Le Men – maxime.lemen@cnsa.fr – 07 86 32 43 68

À propos de la CNSA

Créée en 2004, la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) gère la branche autonomie de la Sécurité sociale depuis le 1er janvier 2021. Elle devient ainsi le pendant de l'Assurance maladie, de l'Assurance retraite ou encore de la Caisse nationale d'allocations familiales. Elle soutient l'autonomie des personnes âgées et personnes handicapées en contribuant au financement des aides individuelles versées aux personnes, ainsi qu'au financement des établissements et des services qui les accompagnent, en veillant à l'égalité de traitement sur l'ensemble du territoire national.

À ce titre, elle pilote le réseau des acteurs locaux de l'autonomie (maisons départementales des personnes handicapées, conseils départementaux et agences régionales de santé) et leur propose un appui technique. Elle participe à l'information des personnes âgées, des personnes handicapées et de leurs proches aidants grâce aux sites www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr et www.monparcourshandicap.gouv.fr. Enfin, elle contribue à la recherche, à l'innovation dans le champ du soutien à l'autonomie, et à la réflexion sur les politiques de l'autonomie. En 2022, la CNSA consacre plus de 35 milliards d'euros à l'aide à l'autonomie des personnes âgées ou handicapées. C'est le 5^e budget de la Sécurité sociale : 1^{er} financeur du soutien à l'autonomie.

Toute notre actualité en direct sur [@cnsa_actu](#)