

## POUR VOUS INSCRIRE OU EN SAVOIR PLUS...

[PIED] est offert gratuitement aux adultes âgés de 65 ans ou plus admissibles.

Le présent dépliant est une publication de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

La version PDF de ce document peut être téléchargée sur le site de l'Institut au [www.inspq.qc.ca/dossiers/imp/](http://www.inspq.qc.ca/dossiers/imp/)

#### AUTEURS

##### Diane Sergerie

Institut national de santé publique du Québec

##### Claude Bégin

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière / Direction de santé publique et d'évaluation

#### COLLABORATEURS

##### Donald Dessureault

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière / Direction de santé publique et d'évaluation

##### Judith Rose-Maltais

Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale / Direction de santé publique

##### Carole Genest et Lise Grenier

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal / Direction de santé publique

##### Eudoxie Adopo

Centre de santé et de services sociaux Cavendish

Source : Trickey, F. et al. Programme intégré d'équilibre dynamique : guide d'animation / Montréal : Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Direction de la santé publique, 2002; 1 v. (pages multiples). Adapté avec l'autorisation de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

Cette publication a été rendue possible grâce à l'aide financière du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

### PIED vous intéresse ou concerne l'un de vos proches, CONTACTEZ-NOUS

#### Antoine-Labelle

819 623-1228 poste 56479

#### Argenteuil

450 562-3761 poste 72302

#### Des Sommets

1 833 217-5362

#### Lac-des-Deux-Montagnes

450 472-0015 poste 46221

#### Pays-d'en-Haut

450 227-1571 poste 77560

#### Saint-Jérôme

450 432-2777 poste 26778

#### Thérèse-De Blainville

450 433-2777 poste 65500

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

# PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES ÂÎNÉS VIVANT À DOMICILE

**VOLET COMMUNAUTAIRE**  
Programme intégré d'équilibre dynamique  
[PIED]  
(intervention multifactorielle non personnalisée)



**VOLET SOUTIEN À DOMICILE**  
Intervention multifactorielle personnalisée  
[IMP]



**VOLET MÉDICAL**  
Pratiques cliniques préventives  
[PCP]



**VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉS PAR VOTRE ÉQUILIBRE?  
VOUS AVEZ PEUR DE TOMBER?  
VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT UNE CHUTE?**

Vous avez répondu OUI à l'une de ces questions :  
**LE PROGRAMME [PIED] PEUT VOUS AIDER !**



Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est offert aux adultes autonomes de 65 ans ou plus, vivant à domicile.

### L'ÉQUILIBRE, LES CHUTES ET LA SANTÉ

**SAVIEZ-VOUS QUE** la perte d'équilibre peut occasionner une chute? Une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois dans l'année. La chute peut avoir des conséquences graves sur votre santé :

- **blessures graves** comme une fracture ou même un décès;
- **difficulté à réaliser les activités quotidiennes** (marcher, faire le ménage, l'épicerie ou prendre un bain);
- **moins d'activités sociales, plus d'isolement;**
- **perte d'autonomie** ou même le départ du domicile pour une résidence privée.

Québec

## [PIED] EST EFFICACE POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes.



### GRÂCE À [PIED], VOUS POUVEZ :

- > améliorer votre **équilibre** et la **force** de vos jambes ;
- > contribuer à garder vos **os en santé** et diminuer le risque de fracture ;
- > aménager votre **domicile** et adopter des **comportements sécuritaires** ;
- > améliorer votre **confiance** ;
- > être plus **actif**.



## QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME [PIED] ?

**[PIED]** est animé par un professionnel qualifié et formé pour ce programme. Les mouvements sont sécuritaires et adaptés aux capacités des aînés. Les exercices amélioreront votre équilibre et votre force.

### [PIED], C'EST :

- > des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines ;
- > des exercices faciles à faire à la maison ;
- > des capsules d'information sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domicile pour prévenir les chutes.

