GUIDE PRATIQUE · PRÉVENTION DES CHUTES

Équilibre et activité physique : la meilleure prévention des chutes

Renforcer les jambes et entraîner l'équilibre réduit le risque de chute. Le secret : la régularité, l'adaptation et le plaisir.

Dans ce guide : les repères de la page en ligne, des situations concrètes, des questions fréquentes, des outils à imprimer et une fiche personnelle.

MEDIWALK® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · www.mediwalk.fr · Édition du 8 novembre 2026

Sommaire

Repères, outils pratiques et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne 2
L'essentiel 3
Pourquoi bouger protège 3
Les types d'exercices utiles 3
Avec qui pratiquer 4
Pratiquer en sécurité 4
Avec la maladie d'Alzheimer 4
Le rôle de l'aidant : encourager sans forcer 4
Outil : Mon suivi d'activité sur deux semaines 4
Questions fréquentes 5
Exemple : la promenade devenue entraînement 6
Ma fiche personnelle 7
Pour poursuivre 7

Sources et version en ligne

- HAS : activité physique chez la personne âgée à risque de chute, synthèse (2024)
- Ministère des Solidarités : plan antichute des personnes âgées
- Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie · 8 novembre 2026

L’essentiel

L’activité physique adaptée fait partie des mesures de prévention des chutes les mieux étayées. Elle agit sur la force, l’équilibre, la confiance et le moral. Il n’est jamais trop tard pour commencer à prévenir les chutes par le mouvement, à condition d’adapter.

Pourquoi bouger protège

Avec l’âge et l’inactivité, la force des cuisses et l’équilibre diminuent. Après une chute, la peur conduit souvent à moins bouger, ce qui accélère cette perte. Des exercices d’équilibre réguliers inversent en partie la tendance : se lever d’une chaise, monter une marche, se rattraper deviennent plus faciles.

La Haute Autorité de santé recommande, pour les personnes à risque de chute, des programmes associant équilibre et renforcement musculaire, progressifs et pratiqués plusieurs fois par semaine sur la durée.

Les types d’exercices utiles

Équilibre

Se tenir pieds rapprochés, puis l’un devant l’autre, près d’un appui stable ; transferts de poids.

Renforcement

Levers de chaise, montées sur la pointe des pieds en se tenant, marche en montée.

Marche

Marche quotidienne, si possible à l’extérieur, à un rythme confortable.

Activités douces

Tai-chi, gymnastique douce, danse adaptée selon les possibilités et les envies.

Relever du sol

Apprendre avec un kinésithérapeute à se relever par étapes en cas de chute.

Vie quotidienne

Jardiner, faire une course à pied, monter les escaliers avec la rampe : tout compte.

Ces exemples ne sont pas un programme. Le contenu, l’intensité et la fréquence se décident avec un professionnel, surtout après une chute, une maladie cardiaque ou une opération.

Avec qui pratiquer

- **Le kinésithérapeute**, sur prescription, pour une rééducation de l'équilibre et l'apprentissage du relever du sol ;
- **les enseignants en activité physique adaptée** et les ateliers équilibre proposés par des caisses de retraite, des associations ou des communes ;
- **les clubs et associations** de gymnastique douce ou de marche ;
- **à domicile**, avec des exercices montrés par un professionnel puis répétés.

Le CLIC ou la mairie connaissent souvent les ateliers proches de chez vous.

Pratiquer en sécurité

- toujours à côté d'un appui stable (plan de travail, dossier de chaise lourde) ;
- chaussures fermées, sol dégagé, pièce éclairée ;
- arrêter en cas de douleur, d'essoufflement inhabituel, de vertige ou de malaise ;
- boire et éviter les séances juste après le repas ou par forte chaleur.

Avec la maladie d'Alzheimer

Les exercices doivent être simples, montrés plutôt qu'expliqués, intégrés à la routine et associés à quelque chose d'agréable : musique, promenade connue, jardinage. Pratiquer à deux ou en petit groupe aide. Les activités du quotidien gardent tout leur sens. Voir aussi les activités stimulantes.

Le rôle de l'aidant : encourager sans forcer

Valorisez les progrès, même modestes. Proposez plutôt qu'imposer, choisissez les moments où votre proche est en forme, et ne faites pas à sa place ce qu'il peut faire en sécurité. Si la peur de tomber bloque toute activité, parlez-en : un accompagnement spécifique existe, décrit dans peur de tomber et syndrome post-chute.

Outil : Mon suivi d'activité sur deux semaines

Jour	Activité	Durée	Ressenti
J1			
J2			

J3			
J4			
J5			
J6			
J7			
J8			
J9			
J10			
J11			
J12			
J13			
J14			

Questions fréquentes

Quels exercices pour prévenir les chutes à domicile ?

Des exercices d'équilibre et de renforcement des jambes, toujours près d'un appui stable, montrés d'abord par un professionnel.

Combien de fois par semaine ?

Plusieurs fois par semaine et sur la durée. La fréquence exacte se définit avec un professionnel selon la personne.

Est-ce utile après 85 ans ?

Oui. Les bénéfices existent à tout âge, avec des exercices adaptés aux capacités.

Le kinésithérapeute est-il remboursé ?

Les séances prescrites par un médecin sont prises en charge par l'Assurance maladie selon les règles habituelles.

Qu'est-ce que le relever du sol ?

Une technique apprise avec un kinésithérapeute pour se relever par étapes après une chute, ou se mettre en sécurité en attendant de l'aide.

Et si mon proche refuse de faire des exercices ?

Misez sur les activités qui lui plaisent et sur la vie quotidienne : marcher pour une course, jardiner, danser. Tout mouvement compte.

La marche suffit-elle ?

Elle est utile mais n'entraîne pas assez l'équilibre. L'idéal est d'y ajouter des exercices d'équilibre et de renforcement.

Exemple : la promenade devenue entraînement

Exemple illustratif : un aidant accompagne chaque matin sa mère jusqu'à la boulangerie. Sur conseil du kinésithérapeute, ils ajoutent au retour trois levers de chaise et un moment debout pieds rapprochés près du plan de travail. Au bout de quelques semaines, elle se lève plus facilement du fauteuil.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec un professionnel. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Les activités que votre proche aime ou aimait

Le professionnel ou l'atelier à contacter

Les jours et moments les plus favorables

Les signaux qui doivent faire arrêter et consulter

À garder en tête
Les exemples de ce guide sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. En cas de chute avec douleur, choc à la tête, confusion ou impossibilité de se relever, appelez le 15 ou le 112.

Pour poursuivre

- Revenir au dossier Prévention des chutes
- Accompagner la peur de tomber
- Repérer les signes d'un risque de chute

Mediwalk® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · Tous les guides Le Mag 100 % aidants