GUIDE PRATIQUE · PRÉVENTION DES CHUTES

Après une chute : que faire, qui appeler, comment aider à se relever

Garder son calme, évaluer, ne pas relever de force, appeler si besoin : la conduite à tenir pas à pas.

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
Les étapes, dans l'ordre 3
Aider à se relever, seulement si c'est possible 3
Pourquoi le temps passé au sol compte 4
Dans les heures et les jours qui suivent 4
Comprendre pourquoi il est tombé 4
Organiser l'alerte avant la prochaine fois 4
Outil : Fiche à afficher près du téléphone 5
Questions fréquentes 5
Exemple : une chute dans la cuisine 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)
- HAS : prévention des chutes accidentelles chez la personne âgée, recommandations
- Santé publique France : hospitalisations et mortalité en lien avec une chute, 65 ans et plus, données 2015-2024 (mars 2026)
- Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie · 8 novembre 2026

L’essentiel

Que faire après une chute ? Les premières minutes comptent. Le bon réflexe n’est pas de relever immédiatement, mais de vérifier, rassurer et décider : appeler les secours ou aider à se relever en sécurité.

Urgence : après une chute, appelez le 15 (SAMU) ou le 112 en cas de douleur forte, de déformation d’un membre, de choc à la tête, de saignement important, de perte de connaissance, de difficulté à respirer, de confusion nouvelle ou si la personne ne peut pas se relever. Ne la relevez pas de force.

Les étapes, dans l’ordre

1. **Sécurisez** : éloignez ce qui pourrait blesser, éteignez une plaque de cuisson, ne vous mettez pas en danger.
2. **Parlez-lui** : répond-il ? Sait-il ce qui s’est passé ? Est-il plus confus que d’habitude ?
3. **Demandez où il a mal** et regardez : saignement, déformation, hanche ou épaule douloureuse, choc à la tête.
4. **Décidez** : au moindre signe de gravité, appelez le 15 ou le 112 et suivez les consignes.
5. **Couvrez-le** s’il doit attendre au sol, et restez avec lui.

Aider à se relever, seulement si c’est possible

Si votre proche n’est pas blessé, se sent capable et le souhaite, aidez-le à se relever par étapes, à son rythme, sans tirer sur les bras :

1. rouler sur le côté ;
2. passer à quatre pattes ;
3. s’avancer vers une chaise stable ou un lit ;
4. se mettre à genoux en s’appuyant ;
5. poser un pied devant, puis se redresser en poussant sur la chaise ;
6. s’asseoir et se reposer.

Si la manœuvre est douloureuse ou impossible, arrêtez. Installez-le confortablement au sol (coussin, couverture) et appelez de l’aide. Cette technique s’apprend idéalement avec un kinésithérapeute.

Pourquoi le temps passé au sol compte

La station au sol prolongée, c'est-à-dire rester longtemps au sol faute de pouvoir se relever ou appeler, est un facteur de gravité reconnu : déshydratation, refroidissement, lésions musculaires, escarres, et une peur de tomber renforcée. La HAS considère une chute avec station au sol de plus d'une heure comme une chute grave.

D'où l'importance que la personne puisse alerter quelqu'un : téléphone à portée, bouton d'appel porté sur soi, téléassistance ou dispositif avec détection de chute. Pour comparer les solutions, voir notre page alarme chute senior.

Dans les heures et les jours qui suivent

Même sans blessure apparente, prévenez le médecin traitant. Surveillez :

- une douleur qui apparaît ou augmente, une boiterie, un refus de poser le pied ;
- des maux de tête, une somnolence, des vomissements, une confusion nouvelle, surtout s'il prend un anticoagulant ;
- un bleu qui s'étend, un gonflement ;
- une peur de marcher, un repli.

Ces signes justifient un avis médical rapide, voire un appel au 15.

Comprendre pourquoi il est tombé

Une chute est un signal. Notez ce qui s'est passé : heure, lieu, activité, chaussures, éclairage, sensation avant la chute (vertige, malaise, glissade, accroche). Ces éléments aident le médecin à chercher une cause et à ajuster la prévention. Le carnet de suivi des chutes propose une fiche prête à remplir.

Organiser l'alerte avant la prochaine fois

- qui reçoit l'alerte en premier, et qui en second ?
- qui peut se déplacer rapidement, à quelles heures ?
- où sont les clés : boîte à clés, voisin de confiance ?
- la liste des traitements et contacts est-elle facile à trouver pour les secours ?

Un appareil d'alerte ne vaut que par la réponse prévue derrière. Le guide téléassistance avec ou sans abonnement aide à choisir selon votre organisation.

Outil : Fiche à afficher près du téléphone

Information	À compléter
SAMU : 15 · Urgence européenne : 112	
Médecin traitant	
Pharmacie	
Proche n°1	
Proche n°2	
Voisin / gardien	
Emplacement des clés	
Allergies	
Traitement anticoagulant (oui/non)	

Questions fréquentes

Faut-il toujours appeler le 15 après une chute ?

Pas systématiquement, mais au moindre signe de gravité ou en cas de doute : douleur forte, choc à la tête, confusion, impossibilité de se relever, saignement. Le médecin régulateur vous conseillera.

Peut-on relever une personne âgée qui est tombée ?

Seulement si elle n'est pas blessée et s'en sent capable, par étapes et sans tirer sur les bras. Sinon, installez-la au sol et appelez de l'aide.

Que faire si je ne peux pas la relever seul ?

Ne forcez pas. Couvrez-la, mettez un coussin sous la tête, restez près d'elle et appelez le 15 ou les pompiers.

Un choc à la tête sous anticoagulant est-il grave ?

Il doit faire consulter rapidement, même si la personne semble bien, car un saignement peut apparaître secondairement.

Qu'est-ce qu'une station au sol prolongée ?

Le fait de rester au sol longtemps sans pouvoir se relever. Au-delà d'une heure, la chute est considérée comme grave.

Un détecteur de chute détecte-t-il toutes les chutes ?

Non. Les chutes lentes ou glissées peuvent ne pas être détectées. Le bouton d’appel manuel reste important.

Combien de temps surveiller après une chute sans blessure apparente ?

Restez attentif dans les heures et les jours qui suivent : douleur, somnolence, maux de tête ou confusion justifient un avis médical rapide.

Exemple : une chute dans la cuisine

Exemple illustratif : un aidant trouve sa mère assise au sol de la cuisine. Elle répond, n’a pas de douleur et veut se relever. Il l’aide par étapes jusqu’à une chaise, puis note l’heure et les circonstances : elle s’était retournée vite pour attraper une casserole. Le médecin, prévenu le jour même, demande à la voir dans la semaine.

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 numéros à appeler et dans quel ordre

L'emplacement des clés et de la liste des traitements

Les circonstances de la dernière chute

Le rendez-vous médical prévu après la chute

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
- Noter la chute dans le carnet de suivi

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