

# Quand la chute n'est plus une fatalité

La Ville de Limoges attache une grande importance au maintien de l'autonomie des seniors. C'est dans ce sens qu'un atelier de prévention des chutes a débuté au club seniors Victor-Thuillat. Pour y participer, les volontaires ne se sont pas fait prier. Mais rassurez-vous, après cette première session, un bilan sera réalisé avec l'intention de peut-être reconduire cet atelier et le développer.



Lors des ateliers, nous réalisons des exercices pour travailler la coordination et l'équilibre. L'objectif est de savoir mieux s'orienter dans l'espace et de parvenir à maîtriser ses déplacements en prenant le temps de bien faire.

Gabrielle, Danielle, Michel, Monique, Nicole, Berthe, Alain et Jacqueline se retrouvent chaque jeudi depuis quelques semaines pour participer à un atelier de prévention des chutes organisé au club seniors Victor-Thuillat en partenariat avec l'URPS des Masseurs- Kinésithérapeutes de Nouvelle-Aquitaine.

Chacun à son rythme et selon ses capacités, les exercices s'enchaînent sous le regard attentif de Cyrille Hivert, le Kiné qui anime la séance.



« Je ne peux pas vous promettre que l'on évitera les chutes », explique-t-il en préambule, « mais c'est important de retrouver confiance en soi et de faire des exercices physiques ».

Entre les douleurs des uns, les pertes d'équilibre des autres et les appréhensions de tous, le kiné a du pain sur la planche.

Mais en fait, ce n'est pas si grave car tous ont bien conscience qu'il faut faire de l'exercice pour garder la forme et rester autonome. Après quelques séances, ça va déjà mieux d'ailleurs. Progressivement, « on parvient à corriger certains défauts liés à la marche et d'exercices en exercices on sollicite son corps et on stimule ses muscles », poursuit Cyrille Hivert.

## Quelques conseils pour prévenir les chutes

78 % des chutes se produisent à domicile. Quelques précautions peuvent être prises pour limiter les risques.

- 1- Pratiquer une activité physique régulière.
- 2- Adapter son lieu de vie selon ses capacités et sa motricité : penser à dégager les passages des objets encombrants, enlever les tapis et les meubles bas.
- 3- Allumer la lumière pour se déplacer la nuit.
- 4- Avant de se déplacer, prendre le temps de bien se positionner après s'être levé - De nombreuses pertes d'équilibre se produisent lors du passage de la position assise à la position debout. Cela nécessite un profond changement d'habitude de la part de bien des seniors.
- 5- Anticiper la marche en ne regardant pas ses pieds, mais à 2 ou 3 mètres devant soi.

## Canicule, Un registre nominatif pour veiller sur les seniors

Comme chaque année dans le cadre du plan canicule, le pôle action sociale du CCAS de la Ville de Limoges a ouvert un registre nominatif où peuvent être inscrites les personnes âgées et/ou handicapées fragiles. La finalité est d'assurer une veille sanitaire lors des pics de chaleurs qui pourraient survenir durant la période estivale, grâce à un suivi quotidien et l'intervention des services sanitaires et sociaux si nécessaire.

**L'inscription peut être faite par la personne elle-même au 05 55 45 85 08 ou à la demande d'un tiers, exclusivement par écrit à l'adresse suivante : CCAS de la Ville de Limoges - 9 place Léon-Betoulle 87000 Limoges.**