La Paix du Soir

Le mouvement, un médicament au quotidien

Le parcours marche à La Paix du Soir

18e symposium des EMS vaudois et fribourgeois
Promotion de la santé et préventions en EMS · 29.10.2026

Guillaume Roulet, directeur
Maria Colantuono, responsable ASE

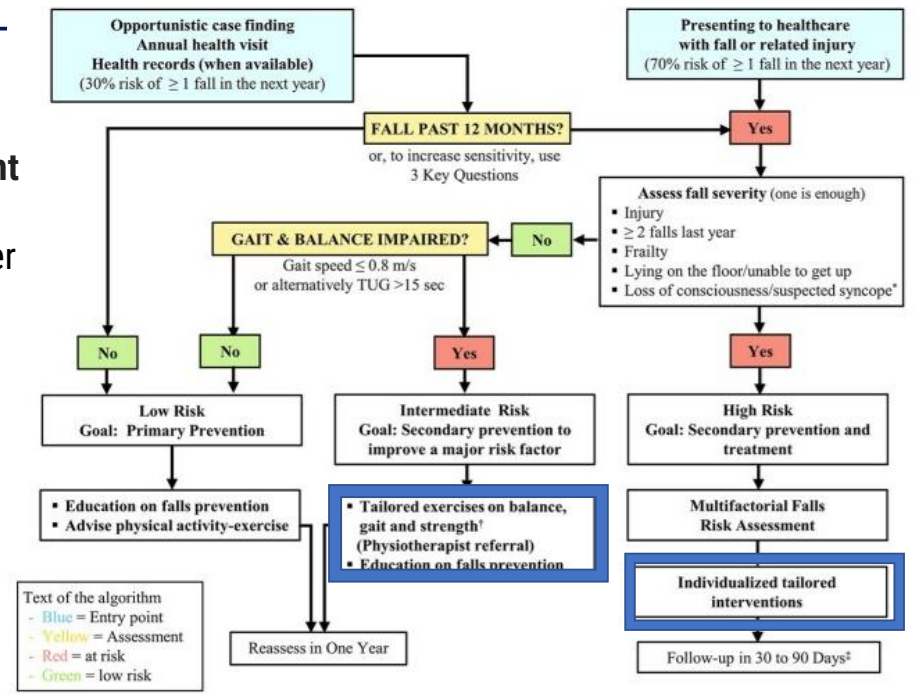
1

La chute en 2026?

- ✓ **World guidelines for falls prevention and management**
- ✓ **STEADI** (initiative destinée aux soignants pour intégrer la prévention des chutes dans la pratique clinique courante)

RECOMMANDENT:

1. **Anamnèse de dépistage**
2. **Analyse de la marche et équilibre**
3. **Un plan de traitement adapté au risque**

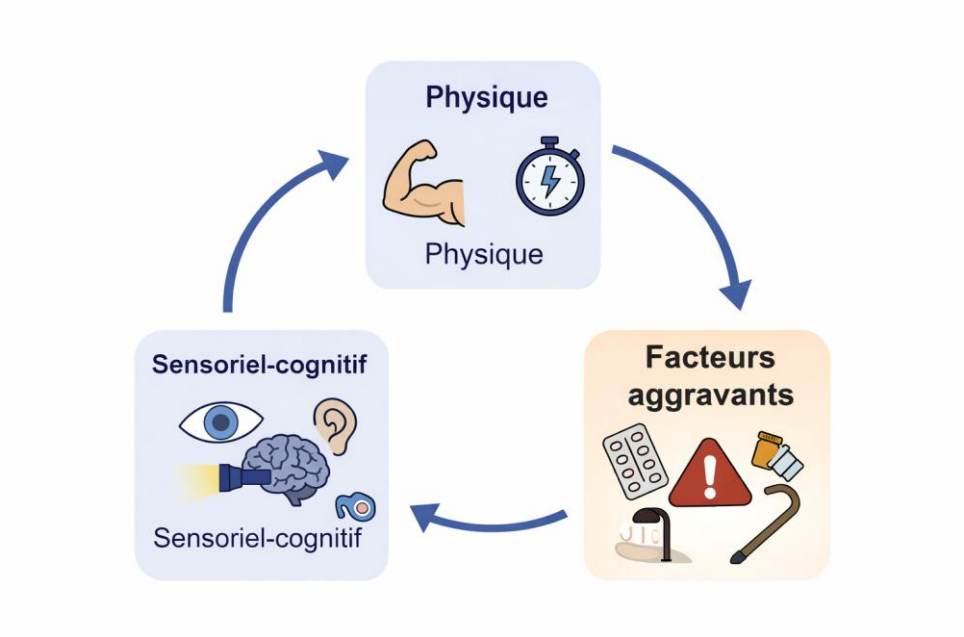


Notes: 3 Key Questions (3KQ) any positive answer to a) Has fallen in the past year? b) Feels unsteady when standing or walking? or c) Worries about falling? prompts to "fall severity" step. **Fall severity**: fall with injuries (severe enough to consult with a physician), laying on the ground with no capacity to get up, or a visit to the emergency room, or loss of consciousness/suspected syncope. **Frailty.** Commonly used frailty assessment tools include the Frailty Phenotype and the Clinical Frailty Scale.
*Syncope suspicion should trigger syncope evaluation/management. †Exercises on balance/leg strength should be recommended for the intermediate group. Evidence shows that challenging balance exercises are more effective for fall prevention. In several settings, this intermediate group is referred to a physiotherapist. ‡ High risk individuals with falls can deteriorate rapidly, and close follow up is recommended and should be guided on the frequency of consequent health service utilization. **TUG:** timed up and go test

Montero-Odasso M, & coll (2022); Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age Ageing. ep 2;51(9

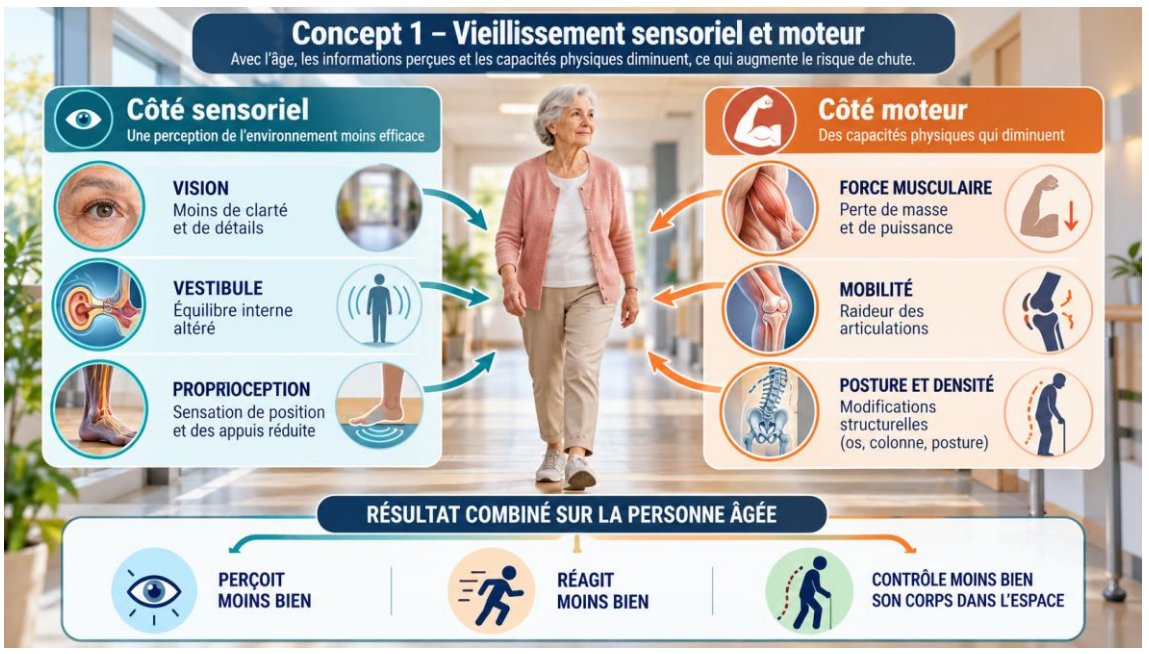
2

Comment résumer le problème?



3

Effet du vieillissement sur l’équilibre

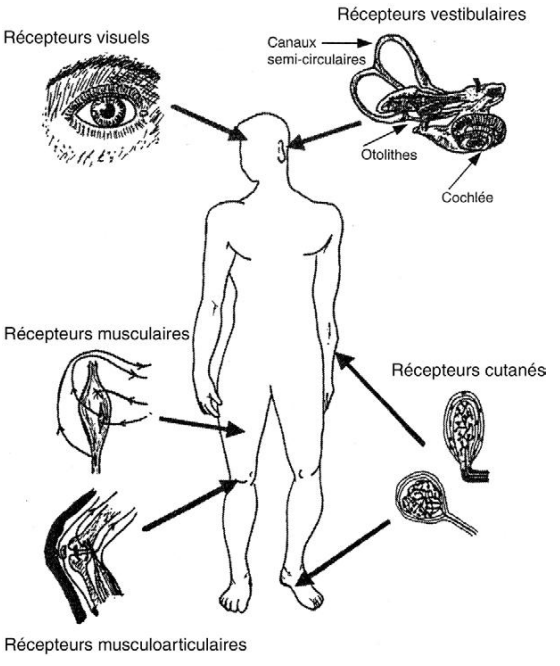


4

Expérimentation en direct (test Romberg)

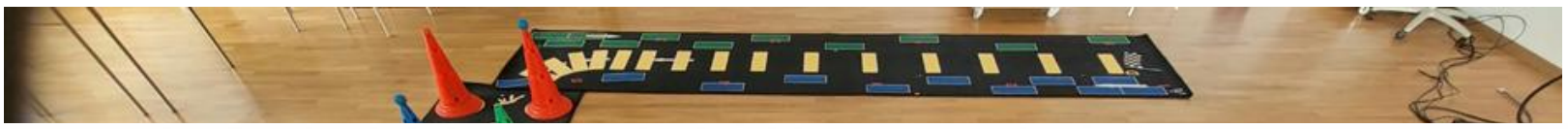
Près de votre chaise · 10 secondes par position

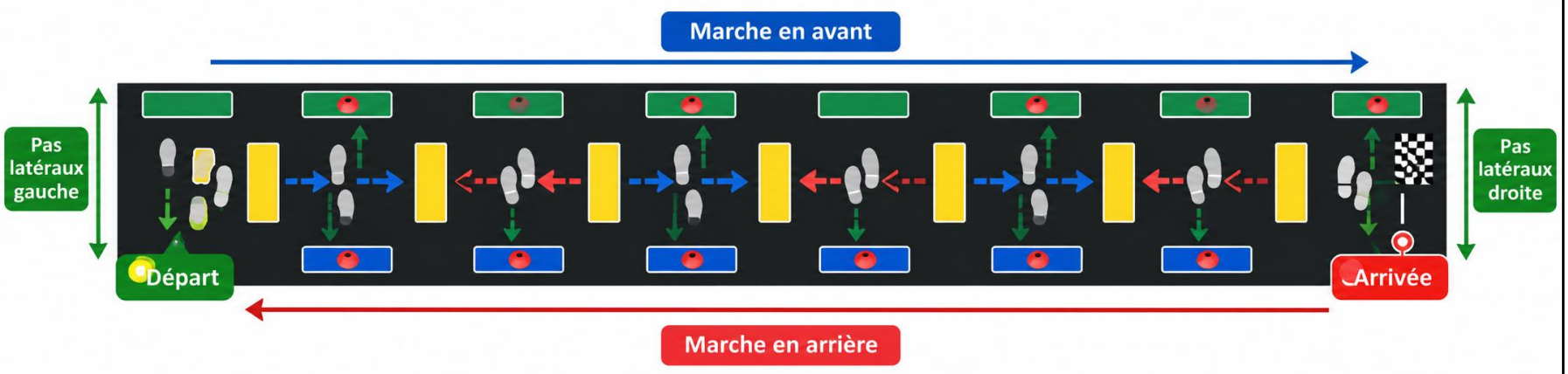
1. **Pieds joints** · yeux ouverts
2. **Pieds joints** · yeux fermés
3. **Un pied devant l'autre** · yeux ouverts
4. **Un pied devant l'autre** · yeux fermés… et tournez lentement la tête



5

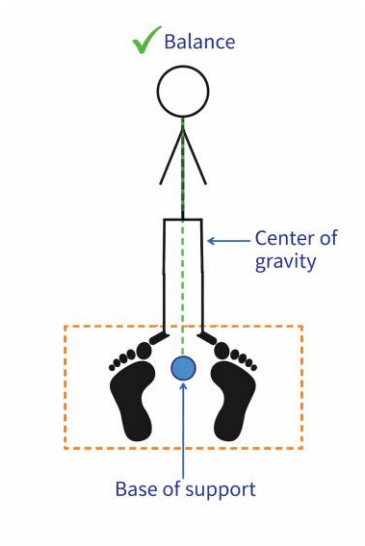
1ere partie du parcours: marche dans les 4 directions





6

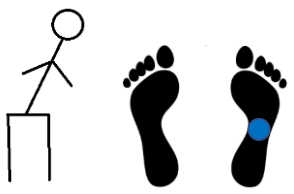
Tout est une question d'équilibre…



ANALYSE ET RÉACTION SNC

CHUTE

RÉACTION ÉQUILIBRE



RÉACTION RATTRAPAGE



La recherche d'équilibre est une analyse entre l'interne et l'externe (SNC) pour réagir aux contraintes gravitionelles par des contractions musculaires

7

Le scénario est ensuite classique…

SKI ALPIN — Le géantiste américain s'est fait opérer il y a six jours. Il a déjà perdu une énorme masse musculaire.

Par LeMatin.ch. Mis à jour à 11h14



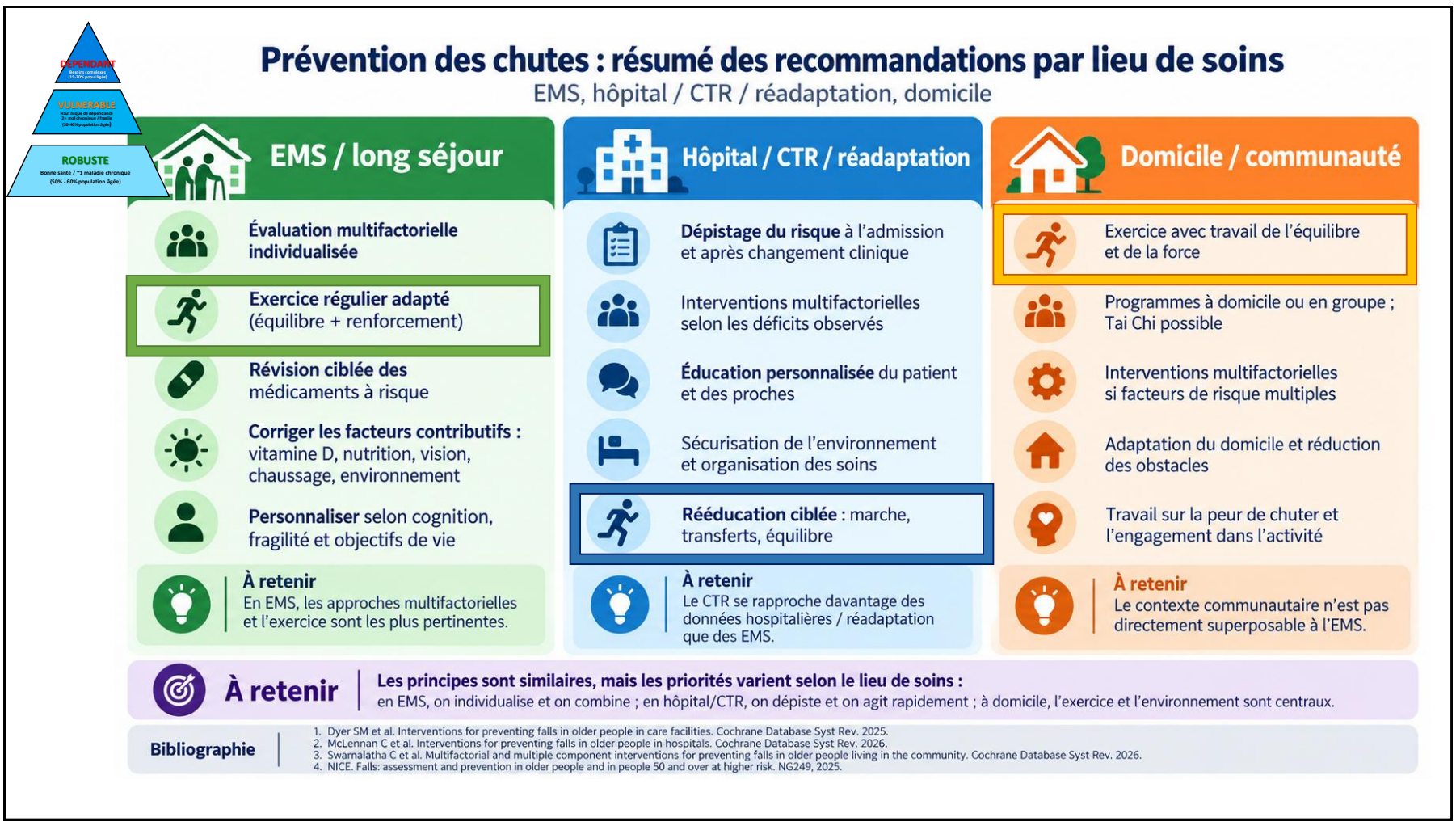
Image: Twitter/Ted Ligety

10 jours d'alitement chez des volontaires sains de 60 à 85 ans

−11 %	de puissance du quadriceps
−0,11 m/s	de vitesse de marche
−800 g	de masse maigre (muscle)

older, healthy adults. J Gerontol A Biol Sci Med Sci.

8



9

L'effet dure… tant que l'on continue

Revue Cochrane 2025 : 104 essais, près de 69 000 résidents en établissements de soins

−32 %

de chutes pendant les programmes d'exercice

≈ 0

effet une fois que l'exercice s'arrête

−39 %

de chutes quand l'approche est adaptée à chaque résident et portée par les équipes

Un programme **continu, intégré à la vie quotidienne**, plutôt qu'une campagne de trois mois.

Dyer SM et al. Interventions for preventing falls in older people in care facilities. Cochrane Database Syst Rev. 2025;8:CD016064. Taux de chutes : RaR 0,68 pendant l'exercice ; RaR 1,02 après l'arrêt ; RaR 0,61 pour le multifactoriel adapté avec implication des équipes.

10

Nos sources d'inspiration: Life & OTAGO



Standing up and sitting down at the bus stop strengthens Viv's knee muscles.

Viv stands up slowly without using his hands – this works his muscles harder than doing it quickly.

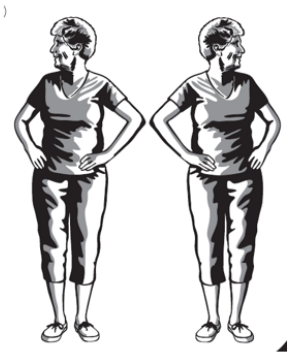
Likewise Viv does not "plonk" onto the bus shelter seat; he sits down slowly with control.
Sitting down like this also helps to improve his balance.



Viv tandem stands, shifting his weight from his front foot to his back foot.



Correct foot placement for tandem stand.

Titre : Extension du tronc Obj : conserver la mobilité de du tronc extension et conserver un schéma moteur en extension (garder « l'habitude » du mouvement en extension pour limite les chutes en retropulsion) Consigne : Niveau 1 : redressez-vous au maximum avec les mains sur le rollator/TTB Niveau 2 : mettez les mains sur les fesses et tirez les épaules en arrière	
Titre : rotation du tronc Obj : conserver la mobilité de du tronc en rotation et conserver un schéma moteur (garder « l'habitude » du mouvement en rotation pour limite les chutes lors de changement de direction) Consigne : Niveau 1 : redressez-vous et regardez le plus loin possible derrière en tournant les épaules avec les deux mains sur le rollator Niveau 2 : idem mais lâcher une main lors de la rotation pour aller plus loin Niveau 3 : idem avec les mains sur les hanches	

11

Construire le parcours sur ce qui fait chuter

Les déficits les plus associés aux chutes répétées… deviennent des stations

RR 4,5	RR 4,4	RR 3,7	RR 3,7
Le demi-tour	**Des pas trop courts**	**Se lever d'une chaise**	**Les transferts instables**
Station Contourner un plot, faire demi-tour	**Station** Marcher sur des traces au sol, allonger le pas	**Station** Se lever et se rasseoir, de moins en moins avec les mains	**Station** Changer de siège, s'asseoir en contrôlant la descente

Tinetti ME, Williams TF, Mayewski R. Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. Am J Med. 1986;80:429-434. RR : risque relatif (association, pas causalité). Diminution de force des membres inférieurs : RR 5,4.

12

Faire évoluer un exercice : six curseurs

Appui des mains
avec → sans

Base d'appui
large → étroite

Surface
stable → molle, instable

Vision
yeux ouverts → fermés

Mouvement
lent → rapide, déstabilisé

Double tâche
marcher → marcher et compter, parler, porter

La règle : on ne bouge qu'un curseur à la fois, et on revient en arrière sans hésiter.

Dawson R et al. Effective fall prevention exercise in residential aged care: an intervention component analysis from an updated systematic review. Br J Sports Med. 2024;58:641-648 : exercices debout, progressifs, adaptés à la cognition, intégrés en routine (≥ 30 h cumulées).

13

Concrètement comment ça se passe



14

CONCLUSION / LA PRÉVENTION DES CHUTES

18e SYMPOSIUM EMS · 29.10.2026

LA PRÉVENTION DES CHUTES SE PRESCRIT.

Mais elle doit surtout s'administrer régulièrement.

EFFICACITÉ / EN EMS

−32 %

du taux de chutes pendant l'exercice en EMS

Cochrane 2025 · durant les programmes[1]

EFFET DOSE / AU-DELÀ DES CHUTES

15 min/jour **−14 %**

de mortalité toutes causes[2]

Association observée en population générale, non en EMS

FICHE DE PRESCRIPTION Rx

EXERCICE

Équilibre · renforcement · marche fonctionnelle



POSOLOGIE	Régulière · progressive · individualisée
DURÉE	Traitement de fond, à poursuivre

PRÉCAUTION : l'effet cesse lorsque le programme s'arrête[1]

LE PARCOURS EST LA FORME GALÉNIQUE. L'EXERCICE RÉGULIER, LE PRINCIPE ACTIF.

[1] Dyer et al., Cochrane 2025, CD016064 (exercices, pas efficacité propre du tapis). [2] Wen et al., Lancet 2011, 378:1244–1253 (étude observationnelle, population générale).

15

Références

Cameron ID, Dyer SM, Panagoda CE, et al. Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. Cochrane Database Syst Rev. 2018;9:CD005465. doi:10.1002/14651858.CD005465.pub4

Campbell AJ, Robertson MC, Gardner MM, et al. Randomised controlled trial of a general practice programme of home based exercise to prevent falls in elderly women. BMJ. 1997;315(7115):1065-1069. doi:10.1136/bmj.315.7115.1065

Clemson L, Fiatarone Singh MA, Bundy A, et al. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. BMJ. 2012;345:e4547. doi:10.1136/bmj.e4547

Coker RH, Hays NP, Williams RH, et al. Bed rest promotes reductions in walking speed, functional parameters, and aerobic fitness in older, healthy adults. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2015;70(1):91-96. doi:10.1093/gerona/glu123

Dawson R, Suen J, Sherrington C, et al. Effective fall prevention exercise in residential aged care: an intervention component analysis from an updated systematic review. Br J Sports Med. 2024;58(12):641-648. doi:10.1136/bjsports-2023-107505

Dyer SM, Kwok WS, Suen J, et al. Interventions for preventing falls in older people in care facilities. Cochrane Database Syst Rev. 2025;8:CD016064. doi:10.1002/14651858.CD016064

McLennan C, Dyer SM, Kwok WS, et al. Interventions for preventing falls in older people in hospitals. Cochrane Database Syst Rev. 2026;5:CD016065. doi:10.1002/14651858.CD016065

Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age Ageing. 2022;51(9):afac205. doi:10.1093/ageing/afac205

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Falls: assessment and prevention in older people and in people 50 and over at higher risk. NICE guideline NG249. London: NICE; 2025.Schoberer D, Breimaier HE, Zuschnegg J, et al. Fall prevention in hospitals and nursing homes: clinical practice guideline. Worldviews Evid Based Nurs. 2022;19(2):86-93. doi:10.1111/wvn.12571

Swarnalatha C, Wood L, Newell P, et al. Multifactorial and multiple component interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2026;9:CD012221. doi:10.1002/14651858.CD012221.pub3

Tinetti ME, Williams TF, Mayewski R. Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. Am J Med. 1986;80(3):429-434. doi:10.1016/0002-9343(86)90717-5

Wang J, Li Y, Yang GY, Jin K. Age-related dysfunction in balance: a comprehensive review of causes, consequences, and interventions. Aging Dis. 2025;16(2):714-737. doi:10.14336/AD.2024.0124-1

16