



INFO
PRÉVENTION

PRÉVENIR LES CHUTES
GRÂCE À UNE ALIMENTATION
ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉES



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

p. 4

LES CHIFFRES CLÉS

p. 6

LA CHUTE CHEZ LES SENIORS

LES PRINCIPALES CAUSES

p. 8

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET ADAPTÉE

COMMENT MANGER ÉQUILBRÉ ?

LES TRUCS ET ASTUCES

p. 12

CONTINUER DE BOUGER ET D'ÊTRE ACTIF

LES BÉNÉFICES DE RESTER ACTIF

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATIQUER ?

QUELQUES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PRÉAMBULE



M comme Mutuelle s'engage pour votre santé et vous accompagne tout au long de la vie pour faire face aux aléas de santé et agir pour rester en bonne santé.

En tant qu'adhérent M comme Mutuelle nous vous donnons en plus accès à des **informations et conseils** de prévention sur le site internet mcommemutuelle.com, et dans votre espace client.

Notre service prévention organise pour vous et tout au long de l'année des actions de prévention.

LES RENCONTRES PRÉVENTION EN AGENCE DES PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT DES WEB-CONFÉRENCES

Parce que M comme Mutuelle souhaite permettre à chacun de vieillir en forme et en bonne santé, nous mettons à votre disposition le présent livret, témoin de notre engagement pour la prévention et le maintien en bonne santé.

Il vous donnera des **conseils sur l'alimentation et l'activité physique** afin de rester en forme et éviter de chuter.

LES CHIFFRES CLÉS

QUI CHUTE ?

1/3

des personnes âgées de plus de 65 ans est victime d'une à plusieurs chutes par an

50%

rechutent au moins une fois dans l'année qui suit

LE RISQUE DE CHUTES MULTIPLES S'ACCROIT CONSIDÉRABLEMENT AVEC L'ÂGE :

7%

entre 65-74 ans

19%

chez les 75-84 ans

25%

au-delà de 85 ans

40%

des personnes hospitalisées après une chute ne peuvent plus retourner vivre chez elle

1 HEURE IMMOBILISÉ AU SOL, C'EST

50%
DE RISQUE DE DÉCÈS
DANS LES 12 MOIS
QUI SUIVENT



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

Une chute n'est jamais anodine même si elle n'a pas de conséquence physique, elle a un retentissement systématique sur la confiance en soi.

LES CHUTES PEUVENT AVOIR COMME CONSÉQUENCES :

CONSULTATION
MÉDICALE /
HOSPITALISATION

37%

des cas

TRAUMATISME

10%

traumatisme
sévère

FRACTURES

2 À 5%

fractures
du col du fémur

Les chutes
représentent

85%

des recours aux
urgences hospitalières
pour accident de la vie
courante chez les plus
de 65 ans

1er

MOTIF DE RECOURS
AUX URGENCES
POUR LES PLUS
DE 75 ANS

LES CHUTES CHEZ LES SENIORS

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Le principal facteur de risque de la chute est **l'âge**. Les seniors chutent principalement à domicile lors de gestes simples de la vie de tous les jours.

QUELS SONT LES AUTRES FACTEURS ?

FACTEURS PERSONNELS :

État de santé et état physique (trouble de la vision, de l'audition, de l'équilibre, maladies neurodégénératives).

FACTEURS COMPORTEMENTAUX :

Activités quotidiennes à risques (passage de la position assise à debout, toilettes...).

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Espace d'habitat non adapté (tapis, sol mouillé...).

Il est possible d'agir sur certains de ces facteurs pour limiter les chutes ou leur conséquences :

→ **Adaptez votre logement :**

limitez les obstacles, rehaussez les assises, ayant un bon éclairage, aménagez l'escalier et la salle de bain.

→ **Adaptez votre hygiène de vie :**

Mangez et bougez pour rester en forme.

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET ADAPTÉE

POURQUOI UNE ALIMENTATION ADAPTÉE ?

Avec l'âge, la masse musculaire diminue progressivement. On parle de **fonte musculaire**. Entre 20 et 80 ans, nous perdons près de la moitié de nos muscles.

C'est un processus normal qui peut cependant être accéléré par la sédentarité, les troubles nutritionnels (dont l'apport insuffisant en protéines), les dysfonctionnements hormonaux ou par des maladies.

Cette fonte musculaire diminue la motricité et augmente le risque de chute. Les gestes du quotidien deviennent difficiles et l'équilibre est plus compliqué à atteindre.



**VEILLEZ À UN APPORT
PROTÉIQUE SUFFISANT**

**OÙ TROUVE T-ON DES PROTÉINES DANS NOTRE
ALIMENTATION ?**

PROTÉINES ANIMALES



VIANDE

volailles, bœuf, porc...



POISSON

frais, fumé, conserve



PRODUITS LAITIERS



ŒUF

PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE



LÉGUMINEUSES

lentilles, pois chiche, soja



OLÉAGINEUX

noix, noisettes, amandes



LÉGUMES

champignon, épinard, brocoli

MANGEZ ÉQUILIBRÉ

REPAS RICHES EN CALCIUM :

Produits laitiers (fromage, lait, yaourt : 2 à 3 par jour), épices (thym, cannelle, poivre et persil), sardine, amandes, légumes verts.

ET EN GLUCIDES :

Favorisez les produits complets (farine complète, pain complet, pâtes et riz complets...). Favorisez les féculents et les produits complets à chaque repas.

DIMINUEZ LA CONSOMMATION DE SEL :

Goûtez avant de salez, salez en fin de cuisson, et limitez les plats industriels. Mais **ne le supprimez pas de votre alimentation !**

BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU

Avec l'âge, la sensation de soif diminue et le risque de déshydratation augmente. Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour. Remplissez une bouteille chaque matin et essayez de l'avoir terminée le soir.

Si vous n'aimez pas boire de l'eau, pensez aux eaux aromatisées, au thé, tisane, café, lait...

L'alcool doit être consommé de manière très modérée car il peut favoriser les chutes à cause de l'altération des facultés sensorielles et motrices.

AYEZ UN APPORT ALIMENTAIRE CALORIQUE SUFFISANT

1 800
kcal / jour

POUR UNE FEMME

2 000
kcal / jour

POUR UN HOMME



TRUCS ET ASTUCES

VARIEZ VOTRE ALIMENTATION

En jouant sur les cuissons, les aliments, les épices, les herbes et les aromates afin d'éviter la monotonie.

NE SOUS-ESTIMEZ PAS LE REPAS DU SOIR

Une soupe et un yaourt ne sont pas suffisants pour le dîner. Veillez à apporter un produit protéiné (œuf, jambon, poisson...) et un féculent (pain complet, pâtes...).

Gardez le rythme de trois repas par jour.

PENSEZ AUX COLLATIONS

Si le petit-déjeuner et le déjeuner, ou si le déjeuner et le dîner sont très espacés, pensez à prendre une collation. Si vous dînez tôt, prenez votre dessert un peu plus tard, cela vous évitera une hypoglycémie le matin.

Idées pour une collation : Yaourt, fruit, fruits secs, fromage...

ENRICHISSEZ VOS PLATS

Ajoutez du fromage râpé, un œuf ou du lait dans vos plats (soupe, quiche, omelettes,...). Évitez les produits allégés.

Attention à la perte de poids !

**Surveillez la stabilité de votre poids :
pesez-vous une fois par mois.**

**Si vous observez une perte ou un gain
de poids inhabituel, parlez-en à votre
médecin.**

PRENEZ LE TEMPS DE METTRE LA TABLE

Une belle assiette, un set de table, une belle serviette.
Cela donne envie !

AYEZ TOUJOURS ASSEZ DE NOURRITURE DANS VOS PLACARDS ET DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Cela vous évitera de vous restreindre

PRENEZ DU PLAISIR À FAIRE VOS COURSES

Il est préférable de vous faire accompagner plutôt
que de demander à un proche de faire vos courses
pour vous. Voir les étals dans les commerces vous
donnera envie et des idées. Si possible, favorisez
les commerces de votre quartier : boucher, primeur,
poissonnier... cela vous procurera des produits de
qualité et du lien social.

FAITES-VOUS PLAISIR

Craquez sur l'aliment qui vous donne envie, la recette
que vous avez envie de cuisiner, la pâtisserie pour le
week-end...

CONTINUER DE BOUGER

QUELS SONT LES INTÉRÊTS ?

Il est important d'être actif et de pratiquer une activité physique régulière et adaptée.

CELA VOUS PROTÈGE :

Des chutes et des conséquences des chutes.

Mais aussi de pathologie plus générales :

- de l'hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'ostéoporose
- de la prise de poids
- de la dépendance

ET ÇA VOUS AIDE À GARDER LE MORAL !

Il est recommandé de faire l'équivalent de 30 min de marche rapide par jour ou 3 x 10 minutes.

Le plus important est d'être actif ! Vous pouvez y aller progressivement : commencer par 5 puis 10 minutes de marche.

La moindre activité compte et il est possible de commencer à tout âge. Il faut être à l'écoute de son corps et de ses capacités. N'insistez pas si vous ressentez une grosse fatigue ou des douleurs particulières.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN DE FAIBLE INTENSITÉ :

45 MIN
PAR JOUR
RECOMMANDÉES

Marche lente, bricolage, faire la vaisselle, repasser, dépoussiérer, danse de salon, préparation des repas, monter les escaliers

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MODÉRÉE :

30 MIN
PAR JOUR
RECOMMANDÉES

Marche rapide, laver les vitres, aspirateur, jardinage, vélo, natation « plaisir », aquagym, golf, gymnastique, yoga, Taï Chi

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ ÉLEVÉE :

20 MIN
PAR JOUR
RECOMMANDÉES

Marche avec dénivelés, randonnées, VTT, natation rapide, jogging, tennis...

N'oubliez pas de vous hydrater et de manger suffisamment

Ayez le matériel adapté à votre taille et à votre pratique : chaussures, bâtons de marche, vêtements, sous-vêtements...

Avant de vous lancer dans un nouveau sport, il est préférable d'avoir un avis médical

DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICES POUR UN RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

- flexion/extension debout,
- élévation latérale de la jambe,
- levé de chaise,
- levé de genoux,
- en position assise, maintien d'une jambe levée parallèlement au sol en contraction (exercice isométriques des quadriceps),
- etc.

Des séances répétées deux à trois fois par semaine, pendant douze à dix-huit semaines, entraînent une amélioration de la force et de la puissance musculaire, même chez des sujets très âgés.

Les progrès fonctionnels s'étendent à la vitesse de marche, à la facilité à se lever et à la diminution du risque de chute.

Pensez à consulter le site de la mutuelle ou celui de l'EPGV pour d'autres conseils pratiques et des vidéos.

www.mcommmutuelle.com

www.sport-sante.fr

**PENSEZ À CONSULTER VOTRE ESPACE CLIENT
POUR PLUS DE CONSEILS !**

SOURCES

Silvereco

Manger Boguer.fr

E-sante

Haute Autorité de Santé

Santé publique France - Le guide nutrition après 55 ans

Étude du Professeur DANTOINE (Université de Limoge)

www.e-sante.fr

www.nutripro.nestle.fr

www.toutsurlasarcopenie.fr

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?
NOS CONSEILLERS SONT DISPONIBLES
POUR VOUS ACCOMPAGNER**



03 21 23 83 00

Du lundi au vendredi
de 8h à 18h sans interruption



Par tchat sur **mcommemutuelle.com**



contact@mcommemutuelle.com

**POUR CONNAÎTRE
NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS
SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



Devis en ligne en 3 clics sur mcommemutuelle.com



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ