

Sommaire

Avant-propos	XI
Synthèse	1
Recommandations	39
Analyse	67
I. Chutes chez les personnes âgées	69
1. Définitions, épidémiologie et conséquences des chutes	71
2. Facteurs de risque liés à la santé ayant un impact sur l'équilibre, la marche et les chutes.....	111
3. Impact des médicaments sur les chutes	165
4. Peur de chuter	181
5. Syndrome de fragilité	197
6. Repérage et prise en charge des personnes âgées à risque de chute.....	209
7. Effets de l'âge sur les mécanismes de l'équilibre	225
II. Activité physique chez les personnes âgées	249
8. Prévalence de l'activité physique	251
9. Engagements, freins et motivations à la pratique d'une activité physique	263
10. Bénéfices de l'activité physique sur l'équilibre	283
11. Bénéfices de l'activité physique sur la qualité de vie.....	317
III. Activité physique et prévention des chutes	329
12. Programmes de prévention des chutes reposant uniquement sur l'exercice physique	331
13. Programmes de prévention des chutes multifactoriels	367
14. Évaluation économique de la contribution de l'activité physique à la prévention des chutes	397
15. Recommandations et politiques de prévention mises en place dans le monde	431

Communications	455
Vieillesse de la population, espérance de vie et espérance de santé : un cadrage démographique	457
Personne âgée : quelles représentations sociales ? Hier et aujourd'hui	467
Évaluation de l'apport d'un programme d'activité physique et de séances éducatives dans la prévention des chutes	479
Annexes	499
Annexe 1. Expertise collective Inserm : principes et méthode.....	501
Annexe 2. Cahier des charges pour un programme d'exercices collectifs : proposition du groupe d'experts	505