



Le **Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)** est un programme gouvernemental gratuit en prévention des chutes. Il s'adresse aux aînés autonomes de 65 ans et plus vivant à domicile. Une session dure 12 semaines à raison de 2 rencontres par semaine (1h et 1h30).

### Description de PIED

Un programme intensif de prévention des chutes qui agit sur plusieurs facteurs de risque

(intervention multifactorielle non personnalisée) ;

Des séances d'exercices de groupe (15 aînés maximum) visant à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité des chevilles, la proprioception, la santé de la masse osseuse, puis à apprendre les techniques pour se relever du sol (2 X 1h) ;

Des capsules d'information afin d'aménager le domicile et de modifier les comportements pour ainsi vivre en sécurité (1 X 30 minutes) ;

Des exercices à faire à la maison ;

Des animateurs qualifiés (kinésologues, ergothérapeutes, physiothérapeutes, éducateurs physiques et thérapeutes en réadaptation physique) ;

Un programme qui a fait ses preuves d'efficacité dans la réduction des chutes chez les aînés.

### Objectifs de PIED

- améliorer l'équilibre et la force des jambes ;
- développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires ;
- améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes ;
- contribuer à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus sujets aux fractures (poignets, hanches et colonne) ;
- favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques»<sup>1</sup>.

### Étapes de déroulement de PIED

1. Publicité et promotion du programme (responsabilité du milieu recevant le programme)
2. Inscription des participants selon les critères de présélection (responsabilité du milieu recevant le programme)
3. Fournir la liste à la FADOQ Rive-Sud-Suroît (responsabilité du milieu recevant le programme)
4. Sélection des participants par l'animateur de la FADOQ Rive-Sud-Suroît. Certains auront besoin d'une autorisation médicale.
5. Animation de la session pendant 12 semaines (animateur de la FADOQ Rive-Sud-Suroît)
6. Fin de la session et récupération du matériel (s'il n'y a pas de nouvelle session prévue) (FADOQ Rive-Sud-Suroît)



### Pour obtenir des informations supplémentaires :

Mylène Béchar, conseillère régionale PIED  
FADOQ Rive-Sud-Suroît  
450 347-0910 poste 207  
pied@fadoqrss.org

<sup>1</sup> Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) - Guide d'animation, Édition 2011; p.1.