

COORDINATION PARCOURS DE SOINS PERSONNE ÂGÉE (PA > 65 ANS)

OUTILS - RESSOURCES A DISPOSITION

Organisation de la sortie d'hospitalisation	p 2 à 3
Évaluation fragilité	P 4
Évaluation du risque d'évènement indésirable médicamenteux (EIM)	P 5
L'Espace Numérique en Santé (ENS)	P 6 à 7
Bon usage du médicament en cas de forte chaleur	p 8 à 9
8 Réflexes en cas de forte chaleur	p 10
Exercices des Membres Inferieurs	p 11 à 14
Prévenir les chutes les meilleures stratégies	p 15 à 18
Quiz Prévention des chutes	p 19 à 20
Quiz Nutrition	p 21
Le sel dans l'alimentation	p 22 à 23
Accès à un médecin traitant	p 24
ADR CPTS 13007 & Partenaires mobilisables	p 25
Données du territoire	p 26

COORDINATION PARCOURS DE SOINS PERSONNE ÂGÉE (PA > 65 ANS)



SORTIE D'HOSPITALISATION

CONTACTEZ RÉFÉRENT
PARCOURS PA
DE LA CPTS 13007

CR D'HOSPITALISATION,
FICHE DE LIAISON,
ORDONNANCES.

1



Hôpital
Saint Joseph (HSJ)

Professionnels
du territoire CPTS7



ADR
CPTS13007



2

ÉQUIPE TRAITANTE

3

IDE

PLAN DE SOINS
ÉDUCATION PATIENT
ET ENTOURAGE

SAAD

BILAN SOCIAL
PLAN DE SOUTIEN
INTERVENTION
À DOMICILE

DIÉTÉTICIEN

BILAN ET SUIVI

MT - IPA

CONSULTATION
DANS LES 7 JOURS

ÉVALUATION CLINIQUE
COMORBIDITÉ

RENFORCEMENT ET PERSONNALISATION
DU SUIVI EN FONCTION
DU PROFIL DE RISQUE

GESTION DE LA POLYMÉDICATION

PRÉVENIR L'AGGRAVATION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE

FAVORISER L'ACCÈS AUX SOINS
ET LA QUALITÉ DE VIE

PHARMACIEN

BILAN PARTAGÉ
DE MÉDICATION

KINÉ

PRÉVENTION
DES CHUTES
MISE EN ŒUVRE
ACTIVITÉ PHYSIQUE

ORTHOPHONISTE

BILAN ET SUIVI

BIOLOGISTE

BILAN DE CONTRÔLE ET DE SUIVI

Selon Profil patient
PEC min 30 Jours et +

4

CONTACTEZ RÉFÉRENT PARCOURS PA CPTS 13007 EN CAS DE DIFFICULTÉ
ORGANISATION DE REUNION DE CONCERTATION PLURIPROFESSIONNELLE (RCP)

En savoir plus !
liens utiles

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-04/fiche_parcours_polyopathologie_du_sujet_age.pdf
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-01/fps_prise_en_charge_paf_ambulatoire.pdf
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche_parcours_rehospitalisations_evitables_vf.pdf
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-05/check-list_sortie_hospitalisation_web.pdf
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/etre-hospitalise-ce-qui-faut-savoir>

ÉVALUATION PEC
PAR RÉFÉRENT
PARCOURS PA
DE LA CPTS13007

CONTACT RÉFÉRENT PARCOURS PERSONNE ÂGÉE

cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83

COORDINATION PARCOURS DE SOINS PERSONNE ÂGÉE (PA > 65 ANS)



PROCÉDURE STRUCTURE DE SOINS PROFESSIONNELS DU TERRITOIRE



1

Le patient est prévu sortant
Avec accord du patient
Contactez le référent parcours IC de la CPTS 13007

Envoyez par messagerie sécurisée ou via ENS du patient tous les documents nécessaires à sa PEC ambulatoire (CRH, Fiche de liaison, ordonnances...)

Fiche de liaison CPTS 13007 à disposition
Contactez le référent- Coord CPTS ou équipe traitante 48H00 avant la sortie

ENS-MS

2

IDENTIFICATION - CONSTITUTION DE L'ÉQUIPE TRAITANTE AMBULATOIRE

MT - IPA

IDE

PHARMACIEN

ORTHOPHONISTE

BIOLOGISTE

KINÉ

DIÉTÉTICIEN

SAAD

3 MISE EN OEUVRE DU PLAN DE SOINS

Après accord du patient le référent prend attaché avec l'ensemble des acteurs impliqués dans le parcours de soin
Mise à disposition des documents de sortie nécessaire à la PEC ambulatoire
Mise à disposition des documents parcours PA CPTS13007

4

Confirmation consultation MT À J+7

intervention IDE /SAAD dès J0 selon besoin

Réalisation selon besoin les bilans nécessaires en contactant -constituant- l'équipe traitante pour améliorer la PEC du patient

Selon profil et risque de ré(hospitalisation) du patient => maintenir un suivi jusqu'à 30 jours minimum

Encourager la mise en œuvre d'un Bilan Partagé de Médication

Encourager l'utilisation de l'ENS -MS pour une meilleur coordination de parcours par l'équipe traitante

Proposer la réalisation de RCP en vue de s'inscrire dans une démarche d'amélioration

contacter Référent - Coordonnateur parcours PA
pour vous accompagner tout au long de la PEC du patient

En savoir plus ! liens utiles

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-04/fiche_parcours_polyopathologie_du_sujet_age.pdf
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-01/fps_prise_en_charge_paf_ambulatoire.pdf
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche_parcours_rehospitalisations_evitables_vf.pdf
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-05/check-list_sortie_hospitalisation_web.pdf
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/etre-hospitalise-ce-qu'il-faut-savoir>

ÉVALUATION PEC
PAR RÉFÉRENT
PARCOURS IC
DE LA CPTS13007

CONTACT RÉFÉRENT PARCOURS PERSONNE ÂGÉE

cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83

COORDINATION PARCOURS DE SOINS PERSONNE ÂGÉE (PA > 65 ANS)



REPÈRAGE FRAGILITÉ

CONTACTEZ RÉFÉRENT
PARCOURS PA
DE LA CPTS 13007



Hôpital
Saint Joseph (HSJ)
Professionnels
du territoire CPTS7



ADR CPTS13007

1

ÉVALUATION DE FRAGILITÉ

IDENTIFIER LES RISQUES PA > 65 ANS	OUI	NON	NE SAIT PAS
Votre patient vit seul			
Perte de poids au cours des 3 derniers mois			
Sentiment de fatigue depuis plus de 3 mois			
Difficultés de mémoire			
Vitesse de marche ralentit (> 4S / 4 M)			
Sentiment de fragilité ressenti/perçu			

2

Votre patient vous paraît-il fragile ?
Si réponse positive à 1 de ces questions.

PRÉCONISER AVEC ACCORD DU PATIENT =>
Évaluation Gériatrique Standardisée (EGS) complète

ORIENTER =>
Médecin Traitant; Médecin gériatre; Hôpitaux de jour gériatrique

3

CONSTITUTION ÉQUIPE TRAITANTE



ADR
CPTS
13007

4

CONTACTEZ RÉFÉRENT PARCOURS PA CPTS 13007 EN CAS DE DIFFICULTÉ
ORGANISATION DE REUNION DE CONCERTATION PLURIPROFESSIONNELLE (RCP)

En savoir plus !
liens utiles

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche_parcours_fragilite_vf.pdf
<http://www.gerontopolesud.fr/sites/default/files/Guide utilisation PRISMA-7- -CESS-v26 oct 2016 rev sept 2019.pdf>

CONTACT RÉFÉRENT PARCOURS PERSONNE ÂGÉE
cpts1300cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83



ÉVALUATION DU RISQUE D'ÉVÈNEMENT INDÉSIRABLE MÉDICAMENTEUX (EIM)

1

REPÈRER PERSONNES À RISQUE D'ÉVÈNEMENT INDÉSIRABLE MÉDICAMENTEUX (EIM)	OUI	NON	NE SAIT PAS
2 maladies chroniques évolutives ou 1 insuffisance d'organe (cardiaque; respiratoire; rénale; hépatique)			
Prise quotidienne : <ul style="list-style-type: none"> • 10 médicaments incluant l'automédication • 5 médicaments incluant 1 diurétique ou 1 anticoagulant • 2 psychotropes 			
Difficultés à gérer ses médicaments ou ses maladies			
Antécédents d'effet indésirable lié au médicament			
Accès limité aux soins (isolement, problème médico-économique)			
ressenti/perçu => intervention nécessaire pour limiter le risque d'EIM			

2

RISQUE D'EIM

ALERTES

3

INTERVENTION IMMÉDIATE

Alertes

- Survenue d'une situation susceptible d'altérer la tolérance d'un traitement de fond jusqu'alors bien toléré (fièvre, diarrhée, canicule...) ou risque d'interruption de la prise en charge : hospitalisation de l'aide naturel, isolement par départ de l'entourage, maladie ou hospitalisation du conjoint, changement de médecin traitant...
- Changement thérapeutique récent
- Symptôme inhabituel ou nouveau symptôme pensez iatrogénie chez un patient âgé polymédicamente/polypathologique
- Chute, confusion, perte de poids, hématomes ou saignements spontanés, vomissements, douleurs abdominales...
- INR hors zone, hypokaliémie, hyponatrémie, anémie...
- Associations médicamenteuses contre-indiquées, redondance thérapeutique à fort risque iatrogénique telle que les coprescriptions de psychotropes de diurétiques ou d'antihypertenseurs
- Rupture de traitement (omission)

Selon degré de l'urgence

- Revue des médicaments Sécurisation de la prescription et de la surveillance
- Sécurisation de la gestion des médicaments



4

CONTACTEZ RÉFÉRENT PARCOURS PA DE LA CPTS 13007

En savoir plus !
liens utiles

- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-10/fpcs_prescription_web.pdf \(FOCUS 3&4\)](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-10/fpcs_prescription_web.pdf)
- <https://ansm.sante.fr/uploads/2023/08/18/20230818-thesaurus-referentiel-des-interactions-medicamenteuses-aout-2023.pdf>
- http://www.omedit-centre.fr/portal/gallery_files/site/136/2953/5062/11540.pdf
- https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/503_BPM_bilan_entretien_recueil_info.pdf



**SI LE RISQUE EXISTE (PRÉSENCE D'1 ITEM OUI)
=> FAITES LE POINT AVEC VOTRE PHARMACIEN
GRACE AU BILAN PARTAGÉ DE MÉDICATION (BPM)**

cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83
87 Bd Tellene 13007 Marseille

COORDINATION PARCOURS DE SOINS PERSONNE ÂGÉE (PA > 65 ANS)



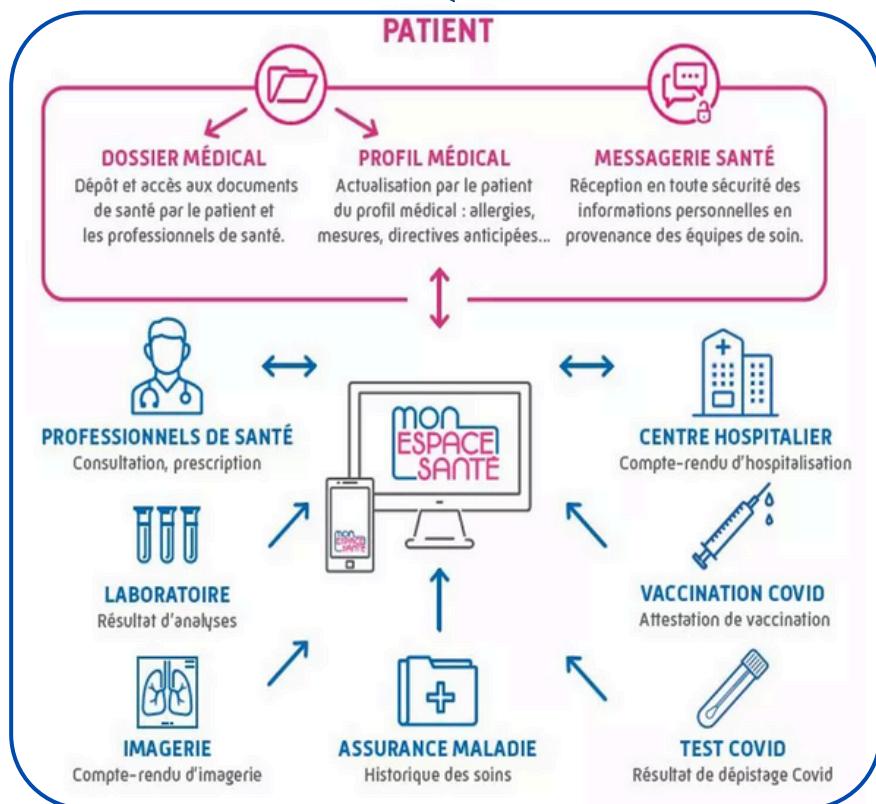
ESPACE NUMÉRIQUE EN SANTÉ (ENS)



Professionnels du
territoire
Usagers

CONTACTEZ RÉFÉRENT
PARCOURS PA
DE LA CPTS 13007

ENS-MS



À SAVOIR

Espace numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, => carnet de santé numérique interactif de tous les assurés.

QUI A ACCÈS

Espace numérique personnel => un « coffre-fort » où sont rangés tous les documents de santé du patient. Les usagers choisissent, et exclusivement eux, les professionnels qu'ils autorisent à accéder aux documents qui y sont classés.

SUIVI MÉDICAL AU QUOTIDIEN

Possible d'archiver à vie tous vos documents de santé : ordonnances, résultats d'analyses, comptes rendus de radiologie, comptes rendus postopératoire... C'est un outil très pratique lorsqu'on souffre de maladie chronique.

PERSONNE SOURDE ET MALENTENDANTE

L'accueil téléphonique de Mon espace santé est accessible pour les personnes sourdes, malentendantes ou présentant des problèmes d'élocution. Celles-ci peuvent contacter les conseillers du numéro 34 22, qui apportent une assistance aux assurés qui en ont besoin.

SERVICES

Carnet de santé numérique qui dispose d'un catalogue de services. Son objectif ? Permettre à l'utilisateur de trouver des services de qualité dédiés à la santé.

ENFANT

Un profil est créé pour chaque enfant dès sa naissance, sauf si ses parents s'y opposent. Après la naissance, le parent qui a déclaré l'enfant auprès de l'Assurance Maladie reçoit une invitation (e-mail ou courrier) pour activer ou s'opposer à la création du profil de son enfant.

MODE EMPLOI EN 6 VIDÉOS

Découvrez en vidéo les fonctionnalités majeures de Mon espace santé : partager son profil médical, ajouter un document, utiliser la messagerie de santé...

<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/fonctionnalites-video-mon-espace-sante>

En savoir plus !
liens utiles

- <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-carnet-sante-numerique>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-acces-donnees>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-enfant-carnet-sante-numerique>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-aide-telephone-sourds-malentendants>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-maladie-chronique-suivi-medical>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/application-service-mon-espace-sante-catalogue>

CONTACT RÉFÉRENT PARCOURS PERSONNE ÂGÉE

cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83

MISE À JOUR AOUT 2025



CPTS-7

COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ

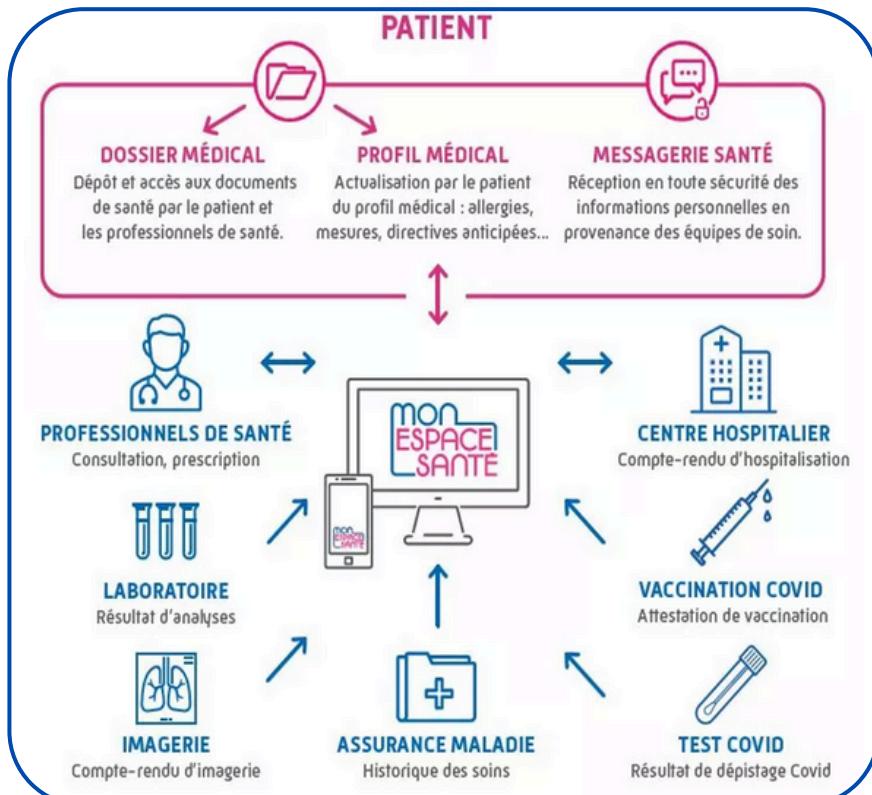
CONTACTEZ VOTRE
CPTS 13007



ENS-MS

ESPACE NUMÉRIQUE EN SANTÉ (ENS)

Professionnels du territoire
Usagers



À SAVOIR

Espace numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, => carnet de santé numérique interactif de tous les assurés.

QUI A ACCÈS

Espace numérique personnel => un « coffre-fort » où sont rangés tous les documents de santé du patient. Les usagers choisissent, et exclusivement eux, les professionnels qu'ils autorisent à accéder aux documents qui y sont classés.

SUIVI MÉDICAL AU QUOTIDIEN

Possible d'archiver à vie tous vos documents de santé : ordonnances, résultats d'analyses, comptes rendus de radiologie, comptes rendus postopératoire... C'est un outil très pratique lorsqu'on souffre de maladie chronique.

PERSONNE SOURDE ET MALENTENDANTE

L'accueil téléphonique de Mon espace santé est accessible pour les personnes sourdes, malentendantes ou présentant des problèmes d'élocution. Celles-ci peuvent contacter les conseillers du numéro 34 22, qui apportent une assistance aux assurés qui en ont besoin.

SERVICES

Carnet de santé numérique qui dispose d'un catalogue de services.
Son objectif ? Permettre à l'utilisateur de trouver des services de qualité dédiés à la santé.

ENFANT

Un profil est créé pour chaque enfant dès sa naissance, sauf si ses parents s'y opposent. Après la naissance, le parent qui a déclaré l'enfant auprès de l'Assurance Maladie reçoit une invitation (e-mail ou courrier) pour activer ou s'opposer à la création du profil de son enfant.

MODE EMPLOI EN 6 VIDÉOS

Découvrez en vidéo les fonctionnalités majeures de Mon espace santé : partager son profil médical, ajouter un document, utiliser la messagerie de santé...

<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/fonctionnalites-video-mon-espace-sante>

En savoir plus !
liens utiles

<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-carnetsante-numerique>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-acces-donnees>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-enfant-carnetsante-numerique>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-aide-telephone-sourds-malentendants>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/mon-espace-sante-maladie-chronique-suivi-medical>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-espace-sante/application-service-mon-espace-sante-catalogue>

CONTACT RÉFÉRENT PARCOURS PERSONNE ÂGÉE

cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83

Bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur

👉 D'après les recommandations de l'ANSM Cliquez sur le lien



L'impact de la chaleur n'est pas limité aux périodes les plus extrêmes



Les principales populations vulnérables en cas de forte chaleur sont les personnes âgées, les nourrissons et les enfants, les personnes atteintes d'une pathologie chronique nécessitant un traitement médicamenteux, en particulier lorsqu'elle est sévère, et les personnes dépendantes. L'isolement social accroît la fragilité.



Il est **déconseillé** de prendre, en cas de forte chaleur, pour traiter la fièvre ou des douleurs inhabituelles :

- De l'**aspirine** : peut gêner l'adaptation de l'organisme à la chaleur
- Du **paracétamol** : inefficace pour traiter le coup de chaleur
- Des **AINS** : néphrotoxicité majorée en cas de déshydratation.



MÉDICAMENTS SUSCEPTIBLES D'AGGRAVER LE SYNDROME D'EPUISÉMENT-DESHYDRATATION ET LE COUP DE CHALEUR



Médicaments provoquant des troubles de l'hydratation et hydrolytiques

- Diurétiques
- Laxatifs
- Gliflozines (*antidiabétiques oraux*)
- Topimarate, zonisamide (*antiépileptiques*)
- Acétazolamide



Médicaments ayant un profil cinétique pouvant être affecté par la déshydratation

- Sels de lithium
- Anti-arythmiques
- Digoxine
- Anti-épileptiques
- Biguanides et sulfamides hypoglycémiants
- Statines et fibrates



Médicaments susceptibles d'altérer la fonction rénale

- Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
- Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC)
- Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II (*sartans*)
- Gliptines et agonistes GLP-1
- Sulfamides, aminosides
- Indinavir
- Médicaments néphrotoxiques en général



Dispositifs transcutanés : risque décollement

- Insuline : risque hypoglycémie (risque augmentation vitesse absorption)



Attention aux patchs dont l'efficacité peut être modifiée par la transpiration ou la dilatation des vaisseaux sanguins au niveau de la peau.



Médicaments perturbant la thermorégulation

Au niveau central

- Neuroleptiques
- Antidépresseurs, triptans, buspirone, tramadol, oxycodone



Au niveau périphérique

- Anticholinergiques (limitation sudation)
- Vasoconstricteurs
- Médicaments limitant l'augmentation du débit cardiaque (*béta-bloquants, diurétiques*)



MÉDICAMENTS POUVANT AUGMENTER LA SUDATION



Médicaments parasympathomimétiques

- Pilocarpine
- Anticholinestérasiques : donépézil galantamine, rivastigmine
- Inhibiteurs de la cholinestérase (ex : néostigmine)



MÉDICAMENTS POUVANT AGGRAVER LES EFFETS DE LA CHALEUR

Médicaments pouvant abaisser la pression artérielle

- Tous les antihypertenseurs
- Les anti-angoreux



Médicaments altérant la vigilance

- Psychotropes (somnifères, anxiolytiques)
- Substances illicites



MÉDICAMENTS POUVANT INDUIRE UNE HYPERTHERMIE

- Neuroleptiques (syndrome malin)
- Sevrage brusque d'un dopaminergique (levodopa, agonistes dopaminergiques)
- Agonistes sérotoninergiques (syndrome sérotoninergique)

⚠ Hormones thyroïdiennes surdosées

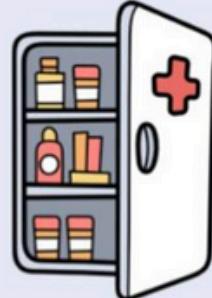
- Il n'est pas justifié d'envisager d'emblée et systématiquement une diminution ou un arrêt des médicaments pouvant interagir avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur
- En cas de vague de chaleur, il est recommandé aux professionnels de santé, pour les patients avec présentant des facteurs de risque de :
 - Evaluer et contrôler l'état de déshydratation
 - Dresser la liste des médicaments pris, d'identifier ceux pouvant altérer l'adaptation de l'organisme à la chaleur et réévaluer l'intérêt de chacun de ces médicaments
 - Recommander au patient de ne pas prendre de médicament sans avis médical

L'impact de la chaleur n'est pas limité aux périodes les plus extrêmes



Précautions de conservation et de transport

- **Médicaments à conserver entre +2°C et +8°C:**
 - A conserver au réfrigérateur avec contrôle régulier de la température
 - Transport : dans un contenant isotherme réfrigéré sur une durée respectant la durée possible de basse température par le système réfrigérant et sans provoquer de congélation du produit
- **Médicaments à conserver à une température < à 25°C ou 30°C:**
 - Résistent à un dépassement ponctuel de quelques jours à quelques semaines de température mais celui-ci doit rester très limité dans le temps
 - Transport : dans leur emballage d'origine et éviter les trop fortes températures (voiture, sac de plage). Il est conseillé par mesure de prudence de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré
- **Médicaments sans précaution de conservation mentionnée :**
 - Supportent de fortes chaleurs dans leur emballage d'origine, dans des conditions habituelles de conservation : les essais de stabilité ont montré l'absence de dégradation après exposition pendant 6 mois à une température de 40°C
 - Transport : dans leur emballage d'origine et éviter les trop fortes températures (voiture, sac de plage). Il est conseillé par mesure de prudence de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré



• Formes pharmaceutiques particulières (suppositoires, ovules, crèmes, ...):

L'aspect du produit à l'ouverture permet de juger relativement facilement du maintien de la qualité après exposition à la chaleur. Tout produit dont l'apparence extérieure est visiblement modifiée ne devrait pas être utilisé, cette altération de l'aspect extérieur pourrait indiquer une modification des propriétés de la forme pharmaceutique (indépendamment de la qualité de la substance active).



Les lecteurs de glycémie et tous leurs réactifs et bandelettes doivent être protégés du soleil, des températures élevées, des fortes variations de températures ou d'une atmosphère trop humide. Il convient de se référer à la notice d'utilisation

Risque de photosensibilisation

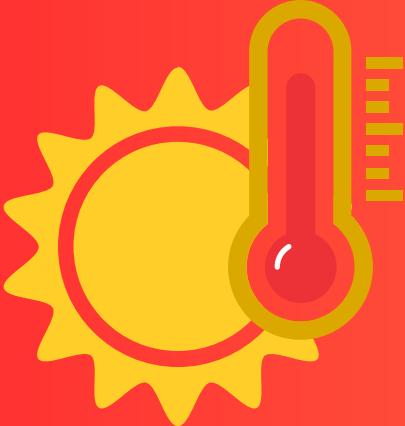
La photosensibilité, parfois appelée « allergie au soleil » est une réaction du système immunitaire déclenchée par le soleil. Il existe 2 types de photosensibilité liée aux médicaments :

- **Phototoxicité :** Le médicament déclenche, après une exposition aux rayons du soleil, une réaction cutanée douloureuse de type « coup de soleil ». La localisation correspond toujours à la zone exposée. La réaction est souvent déclenchée par les traitements systémiques (agissent sur tout le corps)
- **Photoallergie :** Elle survient chez un patient prédisposé et déjà sensibilisé au soleil par la prise du médicament. Ensuite, toute réexposition au soleil tant que la personne prend le médicament, même avec des doses minimes d'UV, entraîne une réaction photoallergique. Les lésions ressemblent à de l'eczéma ou à de l'urticaire. La réaction est souvent déclenchée par les produits topiques (appliqués à la peau)

[Cliquez sur le lien](#) [Principales familles de médicaments qui sensibilisent la peau au soleil](#)

Ressources (cliquez sur le lien)

- [Mise au point de l'ANSM : Bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur](#)
- [Mise au point de l'ANSM : Votre traitement en cas de fortes chaleurs](#)
- [Mise au point de l'ANSM : Conservation des médicaments en cas de vague de chaleur](#)
- [Brochure "Fortes chaleurs, soleil et médicaments : les bons réflexes"](#)
- [Ressources AMELI](#)
- [Santé Publique France : Communication à destination du grand public : Canicule, fortes chaleurs : protégez-vous avant les premiers effets](#)



CANICULE : PROTÉGEZ-VOUS !

Les 8 réflexes essentiels en cas de forte chaleur :

1. Buvez de l'eau

Au moins 1,5 L par jour, même sans soif.
Évitez l'alcool et les sodas.

2. Restez au frais

Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour : douche, brumisateur, linge humide.

3. Fermez volets et fenêtres

Le jour, gardez votre logement au frais.
Aérez tôt le matin ou tard le soir.

4. Mangez léger

Privilégiez fruits, légumes et plats froids.

5. Évitez les efforts

Surtout entre 11h et 17h.

6. Habillez-vous léger

Vêtements clairs, amples et en coton.

7. Aidez les plus fragiles

Pensez aux personnes âgées, isolées, malades...
Prenez de leurs nouvelles !

8. En cas de malaise :appelez le 15

Signes à surveiller :
fièvre, grande fatigue, nausées, maux de tête...





CPTS-7

COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ

EXERCICES DES MEMBRES INFÉRIEURS

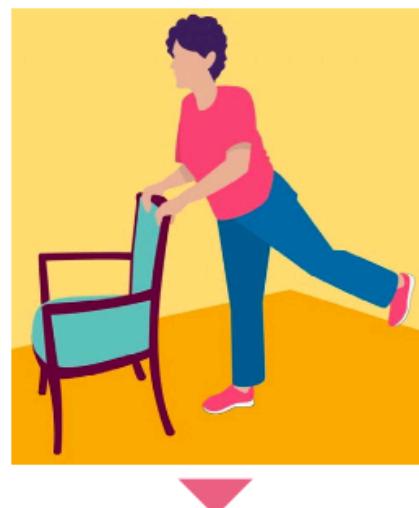
CHEZ LES PERSONNES AGÉES

« Soupleesse Force Équilibre »



CPTS-7 - PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES AGÉES

Exercices de renforcement



1. Se lever d'une chaise

Asseyez-vous sur une chaise et levez-vous sans vous aider de vos bras. Freiner la descente.

20 répétitions en soufflant bien.

2. Monter sur la pointe des pieds

Debout derrière une chaise (si besoin posez les mains sur la chaise), montez sur la pointe de pied et redescendre 20 fois.

Puis mettez-vous sur la pointe des pieds et maintenez la position pendant 10-15 secondes, voire plus si vous êtes à l'aise.

20 répétitions par côté



3. Extension de hanche

Cet exercice de musculation renforce vos membres inférieurs et votre dos.

Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière sans plier le genou. Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe.

20 répétitions par côté

Ces exercices sont donnés à titre indicatif et ne constituent pas un traitement.

En cas de doute demandez conseil à votre médecin, kiné ou infirmier, faites ces exercices en présence d'un tiers.

Votre CPTS vous accompagne



87 Boulevard Tellène 13007 marseille

06 29 24 77 83

cpts13007@gmail.com

Exercices de mobilité



1. Faire des ronds avec la cheville

Cet exercice vous aidera à garder vos pieds et vos chevilles flexibles puisqu'il étire vos muscles.

Asseyez-vous près du bord du siège avec vos mains tenant les côtés de la chaise pour un équilibre supplémentaire

Tendez la jambe droite aussi loin que possible tout en gardant le pied gauche au sol

Pointez votre orteil vers le haut, puis faites pivoter votre pied une fois dans le sens des aiguilles d'une montre

Faites pivoter le même pied dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

Changez le pied que vous utilisez

20 répétitions par côté

2. Ouverture de hanche

Le balancement latéral de la jambe renforcera vos muscles fléchisseurs de la hanche, vos ischio-jambiers, vos muscles fessiers et vos mollets.

Voici comment procéder :

Tenez-vous à côté de la chaise, en plaçant votre main sur le dossier pour vous soutenir

Déplacez votre jambe gauche vers le côté tout en gardant votre genou droit, votre taille stable et vos orteils orientés vers l'avant

Changez de côté et répétez les étapes

20 répétitions par côté

3. Extension du genou

Les extensions des genoux permettent d'étirer les muscles de vos jambes. Vous devriez sentir une petite brûlure subtile de votre pied à votre hanche.

Asseyez-vous près du bord du siège avec vos mains tenant les côtés pour un équilibre supplémentaire. Gardez les deux pieds à plat sur le sol avec vos genoux pliés

Redressez votre genou droit de sorte que votre jambe soit droite (ou aussi droite que possible)

Maintenez la position pendant 2 secondes

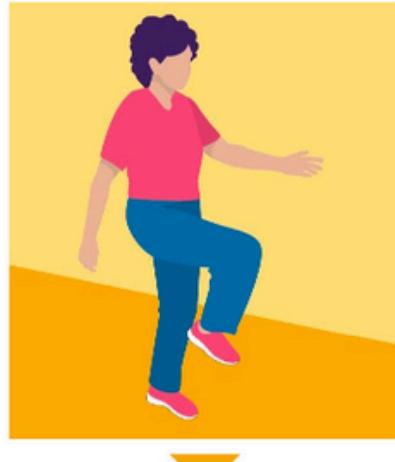
Redescendez votre pied doucement vers le sol

Répétez les étapes pour la jambe opposée

20 répétitions par côté



Exercices d'équilibre



1. Monter de jambe

Tenez-vous derrière une chaise stable et solide

Soulevez votre pied droit et équilibrerez votre pied gauche.

Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied.

Le but devrait être de se tenir sur un pied sans tenir sur la chaise et de tenir cette pose pendant une minute maximum.

20 répétitions par côté

2. L'horloge

Tenez-vous derrière une chaise stable et solide

Imaginez que vous vous tenez au centre d'une horloge.

Le numéro 12 est directement devant vous et le numéro 6 est juste derrière vous.

Tenez la chaise avec votre main gauche.

Soulevez votre jambe droite et étendez votre bras droit de sorte qu'il pointe vers le numéro 12.

Ensuite, pointez votre bras vers le numéro trois, et enfin, pointez-le derrière vous vers le numéro 6.

Ramenez votre bras vers le numéro 3, puis au numéro 12.

Regardez droit devant vous tout le temps.

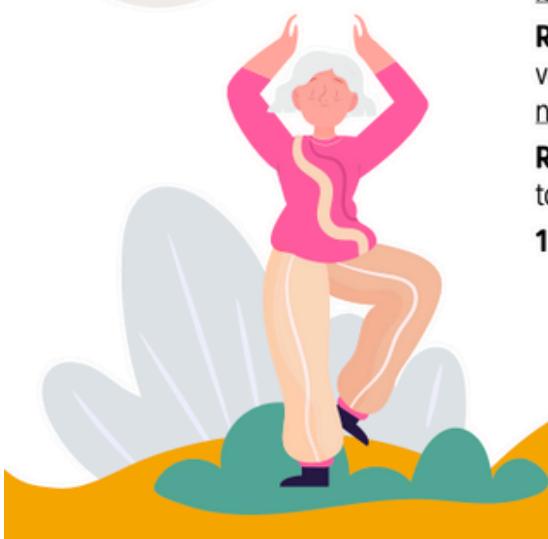
10 répétitions par côté

3. Marche militaire

vous pouvez vous accrocher à quelque chose, faites cet exercice devant un comptoir.

Debout, soulevez le genou droit le plus haut possible. Abaissez-le, puis soulevez la jambe gauche.

Soulevez et abaissez vos jambes 20 répétitions par côté



Prévenir les chutes à domicile : les meilleures stratégies

1. 🏠 Aménager son environnement

Installer des barres d'appui dans les toilettes, la douche, près du lit.

Assurer un bon éclairage, notamment la nuit (veilleuse, lampe de chevet accessible).

Éviter les tapis glissants, les fils électriques au sol, le mobilier instable.

Utiliser des chaussures fermées, bien ajustées, à semelles antidérapantes.

2. 🚶♀️ Maintenir une activité physique régulière

La gym douce aide à renforcer les muscles, améliorer l'équilibre et la coordination.

Sports recommandés pour l'équilibre :

🏊 Natation

🚶 Marche nordique

🧘♂ Yoga

💪 Pilates



3. 🥑 Adopter une alimentation bénéfique pour les os

Aliments riches en calcium, vitamine D, et oméga-3 :

🥛 Lait et produits laitiers

🐟 Poisson gras (sardines, saumon)

🥬 Épinards

🌰 Amandes

🌿 Huile d'olive

4. 💪 Exercices simples pour muscler les jambes

Monter les escaliers

Lever les jambes en étant assis ou appuyé sur une chaise

Se lever et s'asseoir plusieurs fois d'une chaise

Danser sur de la musique douce

[liens utiles :](#)

<https://www.pourbienvieillir.fr>

<https://www.pourbienvieillir.fr/bienfaits-activite-physique/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/faitez-gymnastique-avec-simple-chaise/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/alimentation-equilibree/>

<https://www.mangerbouger.fr>

Prévenir les chutes à domicile : les meilleures stratégies

5. 🧠 Stimuler la mémoire pour limiter le risque de désorientation

Faire des puzzles

Jeux de société en groupe

Lecture de livres, journaux, magazines

Mots croisés ou jeux de lettres



6. ⚠ Comprendre les risques liés à l'âge

Facteurs augmentant le risque de chute :

👁️ Problèmes de vision

⚡ Faiblesse musculaire

⚖️ Perte d'équilibre

💊 Certains médicaments (voir ci-dessous)

🏠 Logement non adapté (escaliers, obstacles, tapis)

7. 💊 Médicaments à surveiller

Certains traitements peuvent augmenter le risque de chutes :

Sédatifs

Antidépresseurs

Anti-hypertenseurs (risque d'hypotension et vertiges)

8.💡 Importance d'un bon éclairage

Améliore la visibilité des obstacles

Réduit les zones d'ombre et les contrastes trompeurs

Facilite les déplacements nocturnes

Liens utiles :

<https://www.pourbienvieillir.fr>

<https://www.pourbienvieillir.fr/bienfaits-activite-physique/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/faitez-gymnastique-avec-simple-chaise/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/alimentation-equilibree/>

<https://www.mangerbouger.fr>

cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83
87 Bd Tellene 13007 Marseille

Prévenir les chutes à domicile : les meilleures stratégies



9. 🏠 Se lever en toute sécurité

Avant de sortir du lit :

- S'étirer doucement
- S'asseoir au bord du lit
- Attendre quelques secondes pour vérifier son équilibre

10. ⚙️ Habitudes de vie à ajuster

Habitudes qui peuvent favoriser les chutes :

Sédentarité

Alimentation déséquilibrée

Manque de sommeil ou sommeil de mauvaise qualité

11. 🤕 Que faire en cas de vertige ?

S'asseoir ou s'allonger immédiatement

Boire un verre d'eau

Éviter les mouvements brusques

Informer son médecin traitant

12. 🩺 Pourquoi faire des bilans de santé réguliers ?

Déetecter précocement des pathologies ou déficiences (vue, audition, pression artérielle...)

Ajuster les traitements médicamenteux

Évaluer la mobilité et l'équilibre

Liens utiles :

<https://www.pourbienvieillir.fr>

<https://www.pourbienvieillir.fr/bienfaits-activite-physique/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/faitez-gymnastique-avec-simple-chaise/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/alimentation-equilibree/>

<https://www.mangerbouger.fr>



Les 5 piliers de la prévention des chutes



Adapter son logement



Bouger chaque jour



Bien manger pour ses os et ses muscles



Surveiller ses traitements



Stimuler son corps et son esprit

Liens utiles :

<https://www.pourbienvieillir.fr>

<https://www.pourbienvieillir.fr/bienfaits-activite-physique/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/faitez-gymnastique-avec-simple-chaise/>

<https://www.pourbienvieillir.fr/alimentation-equilibree/>

<https://www.mangerbouger.fr>

Quiz Prévention des Chutes



1. Que peut-on faire pour éviter de tomber chez soi ?

- A. Laisser les tapis pour décorer
- B. Éclairer bien les couloirs et les escaliers
- C. Monter sur une chaise pour attraper un objet

2. Quand on se sent un peu étourdi ou fatigué, que faut-il faire ?

- A. Continuer comme si de rien n'était
- B. Se reposer un peu, s'asseoir
- C. Monter les escaliers rapidement



3. Quels types de chaussures sont les plus sûrs ?

- A. Des chaussons glissants
- B. Des sandales ouvertes
- C. Des chaussures fermées et qui tiennent bien le pied

4. Pourquoi bouger régulièrement est important pour éviter les chutes ?

- A. Parce que ça fait passer le temps
- B. Parce que ça aide à garder l'équilibre et les muscles en forme
- C. Parce qu'on a envie de sortir

5. Si vous avez chuté une fois, que faut-il faire ?

- A. Ne rien dire, ça passera
- B. En parler à son médecin ou à un professionnel de santé
- C. Se priver de marcher par peur de retomber

6. Où se produisent le plus souvent les chutes ?

- A. En voyage
- B. À la maison
- C. Au supermarché

7. Pourquoi faut-il éviter de prendre plusieurs médicaments sans en parler au médecin ?

- A. Parce que ça coûte cher
- B. Parce qu'ils peuvent parfois provoquer des étourdissements
- C. Parce que ce n'est pas bon pour l'estomac

8. Quelle habitude aide à bien commencer la journée et évite les vertiges ?

- A. Se lever très vite du lit
- B. Prendre le petit déjeuner debout
- C. S'asseoir sur le lit quelques minutes avant de se lever

Quiz Prévention des Chutes

Prénom :
Age :



9. Que faire pour se sentir plus stable quand on marche dehors ?

- A. Regarder son téléphone
- B. Porter un sac lourd d'un seul côté
- C. Utiliser une canne si besoin et marcher sur les trottoirs

10. Quelle vitamine aide à garder des os solides et évite certaines chutes ?

- A. Vitamine C
- B. Vitamine D
- C. Vitamine A

11. À partir de combien de chutes par an doit-on envisager une évaluation gériatrique approfondie ?

- A. 1 chute
- B. 2 chutes ou plus
- C. 3 chutes

12. Est-ce que les chutes sont fréquentes quand on prend de l'âge ?

- A. Oui, cela arrive souvent
- B. Non, c'est très rare
- C. Seulement chez les sportifs

13. Quel endroit dans la maison est le plus à risque pour une chute ?

- A. La chambre
- B. La salle de bain
- C. Le balcon

14. Pour éviter de tomber, que faut-il faire chez soi ?

- A. Laisser les tapis et les fils traîner
- B. Ranger les objets au sol et bien éclairer
- C. Marcher les yeux fermés



15. Que peut-on faire pour garder son équilibre ?

- A. Faire un peu d'activité physique douce
- B. Rester assis toute la journée
- C. Ne jamais sortir de chez soi

16. Est-ce que manger équilibré et boire de l'eau peut aider à prévenir les chutes ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Seulement en été

QUIZ NUTRITION



1. Qu'est ce qui est le plus équilibré ?

- A) Des pâtes aux courgettes avec des crevettes
- B) Du quinoa à la patate douce
- C) Entrecôte frites
- D) Pizza à l'ananas

Prénom :

Age :

Arrondissement :

2. Quel est l'aliment le plus riche en fibres ?

- A) Mangue
- B) Riz complet
- C) Poulet

3. Quel est le chocolat le plus calorique ?

- A) Noir
- B) Blanc
- C) Au lait

4. Quel est le conservateur à éviter notamment dans la charcuterie ?

- A) Nitrites
- B) Acide ascorbique

Accédez au Quiz
en scannant
le QRcode



5. Dans quel aliment trouve-t-on des fibres ?

Plusieurs réponses possibles

- A) Fruits
- B) Légumes
- C) Féculents

6. Faut-il attendre d'avoir soif pour boire ou est-il préférable de s'hydrater tout au long de la journée ?

- A) Il faut boire uniquement quand on a soif
- B) Il est recommandé de boire environ 1,5 L d'eau par jour
- C) Il n'est pas nécessaire de boire tous les jours
- D) Boire trop d'eau est dangereux pour la santé

ATELIER “NUTRITION”

Le savez-vous ?

Pour faire la Conversation entre Sodium (NaCl) et Sel ?

il faut x
la quantité de NaCl par 2,5 !

Une denrée qui contient
1g de NaCl
=> à 2,5 g de sel !



50 mg =	0,125 g
100 mg =	0,25 g
200 mg =	0,5 g
400 mg =	1 g
500 mg =	1,25 g
800 mg =	2 g
1000 mg =	2,5 g...

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
recommande aux adultes
de ne pas consommer
plus de 5 g de sel par jour !



⚠️ Dans notre REGION
la consommation quotidienne
de sel se situe entre 8 et 19 g!



Accédez au Quiz
en scannant
le QRcode



ATELIER “NUTRITION”

Quelques Exemples d'aliments contenant 2g de sel par portion

Aliments contenant environ 2 g de sel par portion :

(Les quantités sont approximatives et peuvent varier selon les marques)

Produits transformés

- 50 g de chips (soit un petit sachet)
- 2 tranches de jambon blanc (80-100 g)
- 1 portion de fromage à pâte dure
(Ex 40 g de comté, parmesan ou roquefort)
- 1/2 pizza industrielle (selon la marque)
- 1 bol de soupe industrielle (~300 ml)

Produits de boulangerie

- 1/3 de baguette de pain blanc (environ 80 g)
- 1 pain hamburger industriel (selon les marques)
- 1 croissant ou pain au chocolat industriel

Plats préparés

- 1 portion de lasagnes industrielles (300 g)
- 1 part de quiche lorraine (environ 150 g)

Produits de la mer

- 1 filet de saumon fumé (environ 60-70 g)
- 6 huîtres
- 1 portion de crevettes roses ~ cuites (150 g)



Eaux pétillantes très peu salées
(faible teneur en sodium < 20 mg de sodium/L)

- Salvetat : ~5 mg/L
- Perrier : ~10 mg/L
- Quézac : ~12 mg/L
- Cristaline pétillante : ~3-6 mg/L
(variable selon la source)
- Vichy Célestins : ~14 mg/L
(à consommer avec modération malgré tout pour une faible consommation de sel)
- Ogeu : ~5 mg/L

Eaux pétillantes modérément salées
(20-200 mg de sodium/L - à surveiller si régime sans sel)

- Saint-Yorre : ~1700 mg/L
(très riche, à éviter si restriction en sel)
- Rozana : ~200 mg/L
- Arvie : ~150 mg/L



INFOS “ACCÈS AUX SOINS”

VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN
TRAITANT
OU VOUS AVEZ BESOIN D'UNE
CONSULTATION SANS RENDEZ VOUS ?



NOUS POUVONS VOUS AIDER!



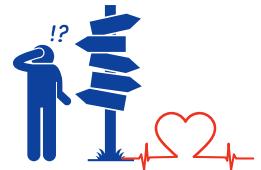
**LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ
DE LA CPTS 13007
À VOTRE ÉCOUTE !**



CONTACTER LE RÉFÉRENT ACCÈS AUX SOINS
cpts13007@gmail.com - 06 29 24 77 83

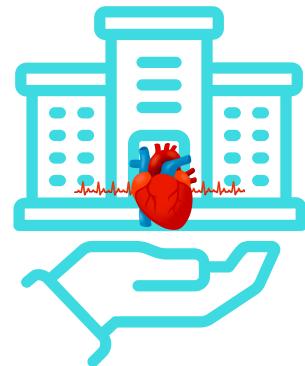


Coordination du parcours de santé pluriprofessionnels autour du patient souffrant d'insuffisance cardiaque (IC)

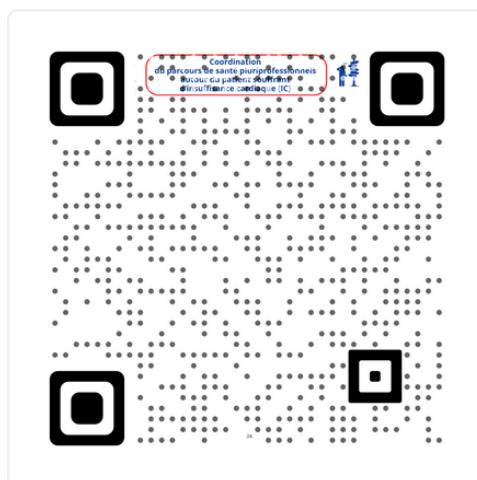


Hôpital Saint Joseph (HSJ)

Professionnels du territoire CPTS7



ADR CPTS13007





CPTS-7

COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ



**POUR MIEUX
CONNAITRE
LE TERRITOIRE 13007!**