



Feuille d'information 82

Peur de chuter

Définition et emploi de la notion de peur de chuter dans le contexte de la promotion de la santé et de la prévention

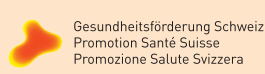
Introduction

Les chutes peuvent avoir de graves conséquences. Outre les potentielles blessures en soi, des limitations physiques permanentes, une perte d'autonomie et des déficiences psychosociales peuvent par exemple survenir ultérieurement. Avoir une peur saine de tomber est utile et peut prévenir les chutes et leurs conséquences. De même, percevoir son propre manque d'assurance peut être motivant pour y faire face [1]. Mais lorsque la peur de tomber prend une ampleur qui conduit à restreindre les activités physiques et sociales habituelles, cela crée une spirale descendante avec déconditionnement, augmentation de la fragilité et chutes répétées [2]. Afin de briser ce cercle vicieux et d'en déduire des mesures appropriées, il est nécessaire de comprendre la peur de chuter en soi. Dans la littérature, le phénomène de la peur de chuter est décrit de différentes manières mais les facteurs de risque, les effets et les options de traitement sont bien analysés.

L'objectif de cette feuille d'information est de proposer une définition unique de la peur de chuter ainsi que de décrire son utilisation dans le contexte de la promotion de la santé et de la prévention et de mettre en évidence les options de traitement.

Cette feuille d'information a été élaborée au sein du comité consultatif d'équilibre-en-marche.ch. Le document doit servir de base à la discussion sur le thème de la peur de chuter. Il s'agit d'un travail littéraire.

Partenaires principaux



Partenaires spécialisés

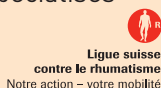


Table des matières

1	Définition de la peur de chuter	2
2	Facteurs de risque	2
3	Déterminer s'il y a une peur de chuter	3
4	Instruments de mesure pour détecter la peur de chuter	3
5	Effets et conséquences de la peur de chuter	4
6	Prévention de la peur de chuter	5
7	Traitement de la peur de chuter	6
8	Références	8

1 Définition de la peur de chuter

La peur de chuter décrit la crainte d'être victime d'une chute lors de déplacements habituels et/ou d'activités quotidiennes, indépendamment d'une expérience de chute antérieure.

Distinction entre le syndrome post-chute et la prévalence de la peur de chuter

La peur de chuter (Fear of Falling, FOF) a été décrite il y a quarante ans comme un phénomène qui survient chez les personnes ayant été hospitalisées après une chute [3]. Ce phénomène a été appelé «syndrome post-chute» [3]. Cette dénomination n'est plus utilisée aujourd'hui, car la peur de chuter se manifeste également chez les personnes sans antécédents de chute, avec les mêmes facteurs de risque et les mêmes effets [4].

La peur de chuter est très répandue chez les personnes de plus de 65 ans [5] et la probabilité qu'elle survienne augmente avec l'âge [6]. Chez les personnes vivant à domicile, les estimations de la prévalence après une chute sont de 29 % à 92 % et chez les personnes sans antécédent de chute, de 12 % à 65 % [5]. Par conséquent, la peur de chuter implique non seulement la peur de chuter à *nouveau*, mais aussi la peur des conséquences d'une chute, comme de ne plus pouvoir se relever seul-e, de se blesser, d'être hospitalisé-e, de perdre son indépendance et de devoir quitter son environnement de vie habituel [1].

2 Facteurs de risque

Plusieurs facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques ont été identifiés [7, 8] (tableau 1). Il est

TABLEAU 1

Facteurs de risque de la peur de chuter

Intrinsèques	Sociodémographiques	Âge avancé Sexe féminin Faible niveau de formation
	Capacités physiques	Mode de vie inactif Capacité de marche limitée Limitations/problèmes d'équilibre Perte de force
	Santé physique	Multimorbidité Polymédication Fragilité (frailty) Troubles sensoriels (essentiellement vision, audition, sensibilité des pieds) Chutes antérieures Diminution de l'état de santé perçu Qualité de vie réduite
	Santé psychique	Dépression et/ou trouble anxieux Faible auto-efficacité Capacités cognitives limitées
Extrinsèques	Au niveau social	Réseau social réduit/absent Soutien émotionnel réduit/absent
	Facteurs environnementaux	Situation de logement défavorable Environnement de voisinage défavorable (p. ex. trottoirs) Accès restreint aux possibilités de soutien Quartier résidentiel défavorable (p. ex. absence de liaison de transport)

Les facteurs de risque potentiellement influençables sont mis en évidence en bleu.

intéressant de noter qu'aucune différence n'a été constatée au niveau des facteurs de risque entre les personnes ayant subi une chute et les personnes sans antécédent de chute; ils sont également comparables aux facteurs de risque de chute [8].

3 Déterminer s'il y a une peur de chuter

La peur de chuter est souvent honteuse, par conséquent, les personnes concernées n'aiment pas aborder le sujet [9]. Différents critères peuvent suggérer l'existence d'une peur de chuter [9] (tableau 2). L'expérience clinique montre que chez les seniors les plus fragiles, l'incapacité à se relever seul-e du sol et le fait de rester allongé-e au sol pendant un certain temps après une chute signifient une perte de confiance avec une peur accrue de chuter. Si un ou plusieurs des critères décrits sont observés, il convient d'évaluer plus précisément la peur de chuter. La littérature distingue diverses formes

de peur de chuter [10] et propose différentes définitions [4]. Bien que les définitions soient étroitement liées, elles diffèrent fondamentalement, ce qui se reflète dans la façon dont la peur de chuter est évaluée.

4 Instruments de mesure pour détecter la peur de chuter

Évaluation générale de l'existence d'une peur de chuter:

- Question fermée, par exemple:
Avez-vous peur de tomber? Évitez-vous des activités en raison de la peur de tomber?

Évaluation de l'auto-efficacité par rapport à la chute à l'aide de questionnaires éprouvés:

- Falls Efficacy Scale International (FES-I) [11]
- Activities-specific Balance Confidence Scale (ABC) [12]

TABLEAU 2

Représentation clinique, observations issues de la pratique clinique quotidienne

Signes indiquant une peur de chuter

Manque d'assurance et panique
Crispation, se cramponner en marchant
Récupération lente et difficile après une chute
Humeur dépressive, retrait social
Agressivité et rejet
Perte d'autonomie et de mobilité

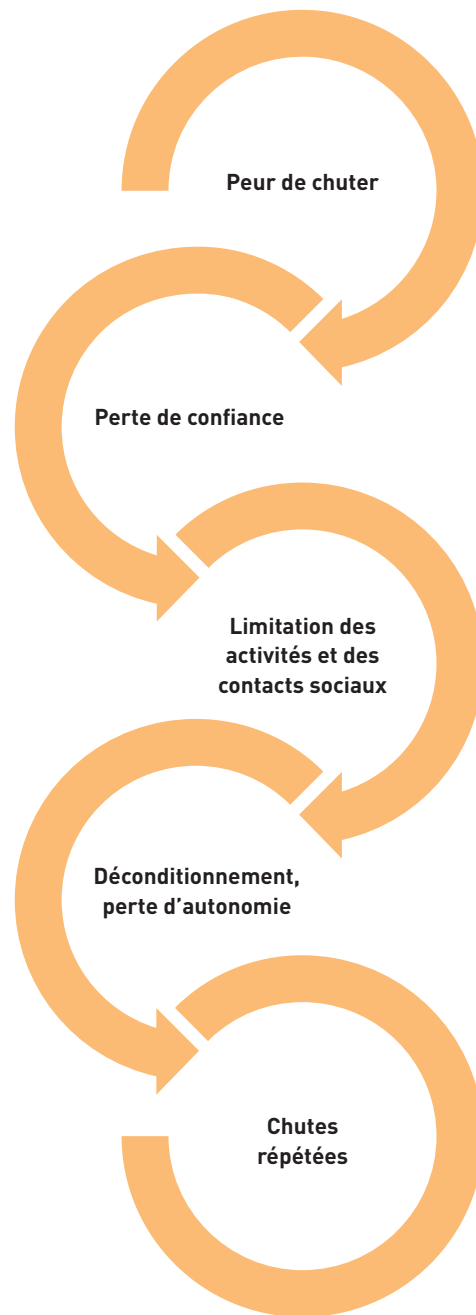
5 Effets et conséquences de la peur de chuter

Chez certaines personnes, la peur de chuter peut avoir des effets positifs [1]. Ainsi, elle peut conduire à la prudence dans les situations où il y a un risque accru de chute, comme lors de la marche sur un terrain accidenté. De plus, la peur de chuter peut motiver à prendre des mesures pour lutter contre son propre manque d'assurance, comme commencer à s'entraîner ou adapter le logement [1]. Cependant, les effets négatifs de la peur de chuter peuvent augmenter le risque de chute et, de manière générale, réduire la qualité de vie des personnes concernées, car «une chute peut briser les os, mais aussi la confiance en soi» [13]. Les effets psychologiques de la peur de chuter peuvent entraîner un handicap, un besoin de soutien supplémentaire et la perte de l'autonomie [4].

La peur de chuter peut déclencher un cercle vicieux [14] (figure 1). La perte de confiance en ses propres capacités conduit à renoncer aux activités habituelles et aux contacts sociaux. Cela peut entraîner un déconditionnement et une réduction des capacités physiques. La perte de confiance en ses propres capacités et le déconditionnement augmentent, quant à eux, le risque de chute [1]. En outre, la limitation des activités habituelles peut engendrer un retrait social et une participation moindre à la vie sociale, ce qui entraîne une diminution de la qualité de vie [4].

FIGURE 1

Spirale descendante de la peur de tomber

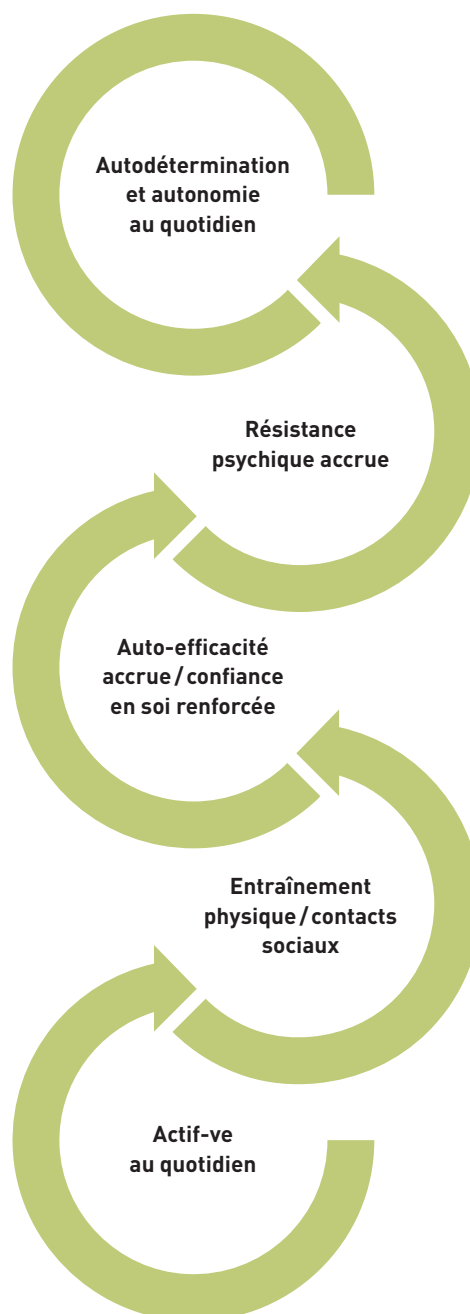


6 Prévention de la peur de chuter

Que l'on ait ou non un antécédent de chute, la peur de chuter provient souvent d'une sous-estimation de ses propres capacités physiques et d'une surestimation de son propre risque de chute ou de la gravité des conséquences d'une chute [15]. Les causes possibles et les facteurs de risque à l'origine de la peur de chuter sont multiples et personnels. En conséquence, il n'y a pas de programme unique pour prévenir la peur de chuter [16]. Des mesures tenant compte des conditions individuelles sont recommandées [16]. Ainsi, le fait de jouer un rôle actif permet de réduire la survenue de la peur de chuter. Un mode de vie actif mental et physique dans un environnement attrayant augmente l'auto-efficacité et accroît la confiance. L'augmentation de la résistance psychique (résilience) favorise l'autodétermination et la sécurité au quotidien (figure 2).

FIGURE 2

Prévention de la peur de chuter (spirale ascendante)



7 Traitement de la peur de chuter

Les effets de la peur de chuter sur les facteurs physiques, psychologiques et sociaux démontrent la nécessité d'un **traitement multimodal** [16]. La littérature actuelle confirme l'efficacité de programmes combinés comprenant de l'entraînement physique (en particulier des exercices d'équilibre et de force) et de la thérapie cognitivo-comportementale dans le but de réduire la pensée catastrophiste, d'augmenter l'auto-efficacité et la motivation pour plus d'activité [17-21].

L'entraînement en groupe est particulièrement efficace pour réduire la peur de chuter, et le fait d'échanger sur les problèmes permet de trouver des solutions communes. Il s'agit de traiter tous les facteurs de la spirale descendante dans le but d'obtenir une spirale ascendante avec un renforcement de la confiance en soi, une augmentation des activités et de l'autonomie dans la vie quotidienne et une réduction de la peur de chuter et des chutes (figure 3).

7.1 Évaluation du risque de chute et détection de la peur de chuter

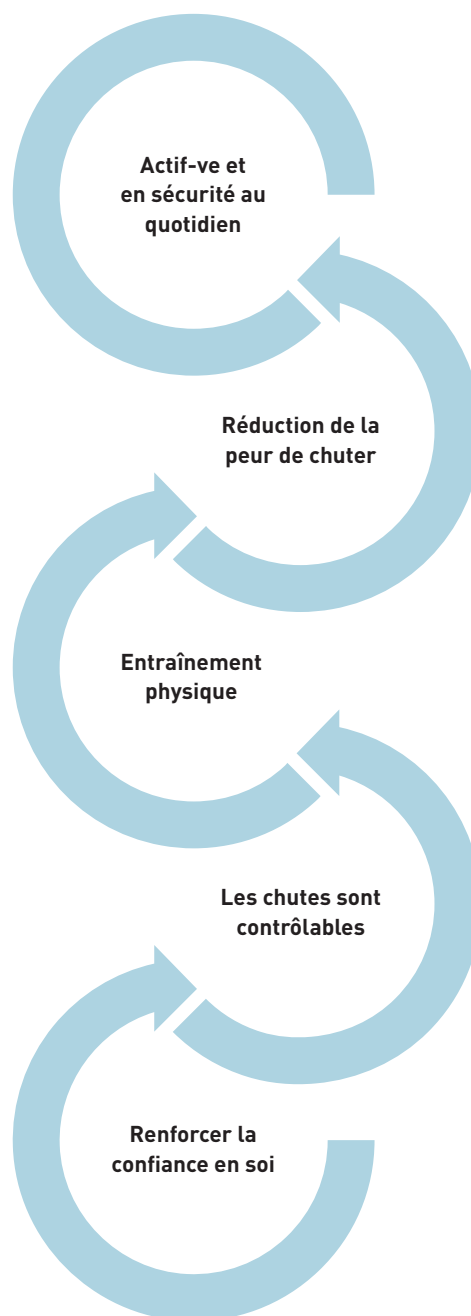
Pour un traitement ciblé, il convient d'évaluer les facteurs de risque de chute, y compris la peur de chuter et/ou les chutes récurrentes. Des professionnel-le-s formé-e-s proposent des évaluations préventives en ambulatoire ou à domicile. Au préalable, un entretien et une planification avec le médecin traitant sont recommandés.

Offres et interlocuteur-trice-s

- Évaluations à domicile: [Ligue suisse contre le rhumatisme](#)
- Informations sur l'évaluation des risques de chutes et autres interventions: www.stoppsturz.ch
- Conseils «Évaluer son propre risque de chute» du BPA (Bureau de prévention des accidents)
- [Physiothérapeutes](#)

FIGURE 3

Traitement de la peur de chuter (spirale ascendante)



7.2 Entraînement physique

Les programmes d'exercices sont une intervention importante, et ils sont efficaces s'ils sont conformes aux recommandations nationales et internationales en matière d'activité physique (p. ex. hepa, OMS) et pratiqués sous la surveillance de professionnel-le-s spécialement formé-e-s (p. ex. physiothérapeutes).

Contenus efficaces de l'entraînement physique [22]:

- Exercices d'équilibre et apprentissage des pas protecteurs en cas de perte d'équilibre
- Exercices de force et entraînement fonctionnel au quotidien
- Entraînement cognitivo-moteur, p. ex. exergames, tai-chi
- Apprendre à se comporter après une chute, changer de position et se déplacer au sol
- Pratiquer des techniques pour se relever du sol, aides pour les personnes concernées et leurs proches
- Améliorer l'endurance générale, augmenter les activités au quotidien (se promener, monter les escaliers, etc.)

Offres et interlocuteur-trice-s

- Offres d'activités physiques certifiées pour la prévention des chutes en groupe, instructions pour un entraînement à la maison: www.equilibre-en-marche.ch
- [Physiothérapeutes](#)
- [Offre de cours Pro Senectute](#)
- [Offre de cours Ligue suisse contre le rhumatisme](#)
- Exercices d'activité physique dirigés à faire à la maison: [«Bliib fit – mach mit»](#) (Participe et reste en forme!) (programme en allemand uniquement)
- [«Ça bouge à la maison»](#)

7.3 Thérapie cognitivo-comportementale

Elle est recommandée en combinaison à la thérapie basée sur l'activité physique et menée par des professionnel-le-s spécialement formé-e-s. En cas de peur de chuter importante, accompagnée d'une humeur dépressive et/ou d'un trouble anxieux, un soutien psychothérapeutique individuel est recommandé.

Contenus efficaces de la thérapie cognitivo-comportementale:

- Parler de la peur de chuter, reconnaître que les chutes sont contrôlables
- Élaborer des stratégies de solutions, «Je suis responsable de moi-même»
- Fixer des objectifs pour augmenter l'activité, rendre les succès visibles, ne pas surcharger
- Promouvoir l'activité physique et donc la confiance en soi lors de la pratique

Offres et interlocuteur-trice-s

- [Professionnel-le-s de GÉRONTOLOGIE CH](#)
- [Psychologues suisses](#)

7.4 La sécurité à la maison

Pour réduire la peur de chuter et éviter les chutes, adapter le logement peut être utile et efficace. Il s'agit par exemple d'installer des dispositifs pour se tenir, d'optimiser l'aménagement et l'éclairage ou d'éliminer les sources de chute. En outre, il peut être judicieux de discuter des aides appropriées avec des professionnel-le-s et de s'entraîner ensuite à les utiliser. Il peut être indiqué de recourir à une aide supplémentaire en mettant en place un système d'alerte. L'utilisation et la mise en place doivent être évaluées avec des professionnel-le-s.

Offres et interlocuteur-trice-s

- [Ergothérapeutes](#)
- Conseils du BPA [«Aménager l'habitat pour éviter les chutes»](#)
- Conseils du BPA [«Aides à la marche»](#)
- Conseils du BPA [«Outils de prévention des chutes – En sécurité tout au long de la journée»](#)
- Conseils du BPA [«Constructions adaptées à tous les âges»](#)
- Systèmes d'alerte: alarme.redcross.ch, smartlife-care.ch/fr

7.5 Informations supplémentaires

- Promotion Santé Suisse: [«Promotion des compétences de vie chez les personnes âgées»](#)
- [Exemple d'un programme visant à réduire la peur de chuter à Boston](#)
- [Recommandations nationales en matière d'activité physique](#)
- [Recommandations internationales en matière d'activité physique](#)

Autant les causes et les facteurs de risque individuels de la peur de chuter sont variés, autant les approches de traitement sont individuelles. Il s'agit avant tout de renforcer la confiance! Grâce à un entraînement régulier, les muscles et les capacités de coordination nécessaires pour les différentes tâches de la vie quotidienne sont de nouveau renforcés, la confiance en ses propres capacités augmente et la peur de chuter passe au second plan.

8 Références

- [1] World Health Organization (2007). *WHO: Global Report on Falls Prevention in Older Age*. [Online] http://www.who.int/ageing/projects/falls_prevention_older_age/en/, accès: 08.02.2023.
- [2] Deshpande, N., Metter, E. J., Bandinelli, S. et al. (2008). Psychological, physical, and sensory correlates of fear of falling and consequent activity restriction in the elderly: the InCHIANTI study. *Am J Phys Med Rehabil*, 87, 354–362.
- [3] Murphy, J. & Isaacs, B. (1982). The post-fall syndrome. A study of 36 elderly patients. *Gerontology*, 1982;28(4), 265–270. <https://doi.org/10.1159/000212543>
- [4] Schoene, D., Heller, C., Aung, Y. N., Sieber, C. C., Kemmler, W. & Freiberger, E. (2019). A systematic review on the influence of fear of falling on quality of life in older people: is there a role for falls? *Clin Interv Aging*, 2019 Apr 24;14, 701–719.
- [5] Schott, N. (2007). Korrelate der Sturzangst im Alter. *Zeitschrift für Sportpsychologie*. 2007;14(2), 74–86.
- [6] Kressig, R. W., Wolf, S. L., Sattin, R. W., O'Grady, M., Greenspan, A., Curns, A. & Kutner, M. (2001). Associations of demographic, functional, and behavioral characteristics with activity-related fear of falling among older adults transitioning to frailty. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2001;49, 24;14, 701–719.
- [7] MacKay, S., Ebert, P., Harbidge, C. & Hogan, D. B. (2021). Fear of Falling in Older Adults: A Scoping Review of Recent Literature. *Can Geriatr J*, 2021 Dec 1;24(4), 379–394.
- [8] Lee, S., Oh, E. & Hong, G. S. (2018). Comparison of Factors Associated with Fear of Falling between Older Adults with and without a Fall History. *Int J Environ Res Public Health*, 2018;15(5), 982.
- [9] Sonnenmoser, M. (2015). Sturzangst: Nur interdisziplinär behandelbar. *Deutsches Ärzteblatt*, 14(4), 170–171.
- [10] Harding, S. & Gardner, A. (2009). Fear of falling. *Aust J Adv Nurs*, 2009;27;1, 94–100.
- [11] Dias, N., Kempen, G. I. J. M., Todd, C. J. et al. (2006). Die Deutsche Version der Falls Efficacy Scale-International Version (FES-I). *Z Gerontol Geriatr*. 2006;39, 297–300.
- [12] Schott, N. (2008). Deutsche Adaptation der «Activities-Specific Balance Confidence (ABC) Scale» zur Erfassung der sturzassoziierten Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Geriatrie und Gerontologie*, 2008;41, 475–485.
- [13] Runge, M. (2013). *Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-50194-4>
- [14] Zijlstra, G. R., Van Haastregt, J. C., Van Rossum, E., Van Eijk, J. T. M., Yardley, L. & Kempen, G. I. (2007). Interventions to reduce fear of falling in community-living older people: a systematic review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(4), 603–615.
- [15] Liu, T. W., Ng, G. Y., Chung, R. C. & Ng, S. S. (2018). Cognitive behavioural therapy for fear of falling and balance among older people: a systematic review and meta-analysis. *Age and ageing*, 47(4), 520–527.
- [16] Lenouvel, E., Novak, L., Biedermann, A. et al. (2021). Preventive treatment options for fear of falling within the Swiss healthcare system. *Z Gerontol Geriatr* (2021).
- [17] Feng, C., Adebero, T., DePaul, V. G., Vafaei, A., Norman, K. E. & Auais, M. (2022). A Systematic Review and Meta-Analysis of Exercise Interventions and Use of Exercise Principles to Reduce Fear of Falling in Community-Dwelling Older Adults. *Physical therapy*, 102(1), pzab236.
- [18] Chua, C. H. M., Jiang, Y., Lim, D. S., Wu, V. X. & Wang, W. (2019). Effectiveness of cognitive behaviour therapy-based multicomponent interventions on fear of falling among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3299–3315.
- [19] van Haastregt, J. C., Zijlstra, G. R., Hendriks, M. R., Goossens, M. E., van Eijk, J. T. M. & Kempen, G. I. (2013). Cost-effectiveness of an intervention to reduce fear of falling. *International journal of technology assessment in health care*, 29(3), 219–226.

- [20] Kruisbrink, M., Delbaere, K., Kempen, G. I., Crutzen, R., Ambergen, T., Cheung, K. L. ... & Zijlstra, G. R. (2021). Intervention characteristics associated with a reduction in fear of falling among community-dwelling older people: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The Gerontologist*, 61(6), e269–e282.
- [21] Alexander, J. L., Sartor-Glittenberg, C., Bordenave, E. & Bordenave, L. (2015). Effect of the matter of balance program on balance confidence in older adults. *GeroPsych*.
- [22] Knuchel-Schnyder, S. (2020). Sturzsyndrom. In S. Knuchel-Schnyder (Hrsg.), *Leitfaden Geriatrie Physiotherapie* (S. 185–202). Urban & Fischer, <https://doi.org/10.1016/B978-3-437-45381-6.00028-1>

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Responsable de projet Promotion Santé Suisse

Florian Koch

Auteurs

- **Marina Bruderer-Hofstetter**, Dr sc. en sciences de la santé, physiothérapeute diplômée HES, MSc, responsable de la branche principale Développement professionnel et chargée de cours dans le cursus MSc en physiothérapie de la Haute École de Zurich pour les Sciences Appliquées (ZHAW)
- **Silvia Knuchel-Schnyder**, physiothérapeute HES au Bürgerspital Solothurn, chargée de cours spécialisée dans la prophylaxie des chutes et les vertiges à la Haute école spécialisée bernoise (BFH) et dans d'autres institutions en Suisse et à l'étranger

Rédaction

Ilona Hannich

Comité consultatif d'équilibre-en-marche.ch

- Daniela Frehnder, Physioswiss
- Martina Roffler, Ligue suisse contre le rhumatisme
- Barbara Pfenninger, Bureau de prévention des accidents
- Vincent Brügger, Pro Senectute Suisse
- Florian Koch, Promotion Santé Suisse

Crédit photographique image de couverture

© iStock

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 82

© Promotion Santé Suisse, mars 2023

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications