Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Fragilité

Repérer la fragilité

Pour une personne de plus de 70 ans, autonome : à remplir seul ou avec un proche, puis à montrer à l'IPA ou au médecin.

Nom	Date	Rempli par (personne, proche)

Les 6 questions de repérage (HAS)

Question	Oui	Non	Ne sait pas
Je vis seul(e).			
J'ai perdu du poids ces 3 derniers mois.			
Je me sens plus fatigué(e) depuis 3 mois.			
J'ai plus de mal à me déplacer depuis 3 mois.			
Je me plains de ma mémoire.			
Je mets plus de 4 secondes pour marcher 4 mètres.			

Un « oui » ne pose pas de diagnostic : il invite à en parler à un soignant.

Le test de marche sur 4 mètres

Avec un proche, un mètre ruban et un chronomètre.

1. Je mesure 4 mètres au sol
2. Je marche à mon pas habituel
3. Plus de 4 secondes : j'en parle

Ce qui préserve l'autonomie

- Bouger : marche, équilibre, force des jambes.
- Manger assez, avec des protéines.
- Faire relire mes médicaments.
- Garder du lien, accepter de l'aide.

Mon logement

- Bon éclairage, veilleuse la nuit.
- Pas de tapis ni de fils au sol.
- Barres d'appui salle de bain, toilettes.
- Objets courants à portée de main.

⚠ Consulter rapidement

Confusion d'apparition brutale, la personne ne mange ou ne boit presque plus, chute même sans blessure apparente : je contacte l'IPA ou le médecin.

Sources : Haute Autorité de santé, Comment repérer la fragilité en soins ambulatoires (2013). Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet