



La prévention des chutes chez les personnes âgées

Seniors' Falls Can Be Prevented

Un tiers des personnes de 65 ans ou plus tombent au moins une fois par an. Les chutes risquent d'entraîner des traumatismes crâniens nécessitant l'hospitalisation, des commotions cérébrales ou des fractures ostéoporotiques (fractures de la hanche ou de la cheville, par exemple).

Ayant peur de tomber, beaucoup d'ânés limitent le nombre d'activités quotidiennes qu'ils pratiquent, ce qui augmente paradoxalement leurs risques de faire une chute.

Quels sont les facteurs qui augmentent le risque de chutes?

Facteurs personnels :

- Inactivité ou sédentarité : Ne pas faire au moins 150 minutes d'activité physique moyenne ou intense par semaine.
- Fragilité : Réduction de la masse musculaire et de la force de préhension, perte d'équilibre, troubles de mobilité, ralentissement des réflexes, faiblesse musculaire et mauvaise posture.
- Âge : Les adultes de 65 ans ou plus courent plus de risques de se faire hospitaliser et d'être moins mobiles et plus dépendants après une chute.
- Sexe : Les femmes courent un plus grand risque de chutes et de fractures de la hanche, alors que les hommes risquent davantage de subir des blessures fatales après une chute.
- Maladies chroniques ou aiguës : Ostéoporose, séquelles d'un AVC, maladie de Parkinson, arthrite, maladie cardiaque, incontinence ou infection aiguë.
- Détérioration de la vue, de l'ouïe ou du toucher, ou moins bonne perception de la position ou du mouvement d'une partie de corps sans avoir besoin de regarder.
- Changements dans la vivacité mentale causés par la dépression, le délire, les effets secondaires de médicaments, les interactions médicamenteuses, l'alcool, une mauvaise alimentation, la déshydratation ou le manque de sommeil.
- Fait de prendre de nombreux médicaments, notamment ceux reconnus pour augmenter la somnolence et le risque de chute comme les antidépresseurs, les tranquillisants et les antihypertenseurs.
- Mauvaise alimentation : Ne pas prendre la dose recommandée de protéines, de calcium ou de vitamine D selon son âge et son sexe.

Facteurs à l'extérieur :

- Absence de trottoirs bien entretenus et de zones pour piétons près du domicile, des services et des immeubles qu'ils fréquentent
- Trottoirs ou chemins mal aplanis.

- Escalier sans rampe et dont les marches sont dépourvues de nez.
- Mauvais éclairage, avec pas assez ou trop de lumière.
- Objets encombrant le trottoir ou le chemin, comme les supports à vélo, les poubelles ou les grilles de métal qui peuvent être glissantes si elles sont humides.
- Neige, glace, mares d'eau ou feuilles mouillées dans les escaliers ou sur les chemins.
- Rebords de trottoir non marqués ou absence de bateau de trottoir.
- Passages pour piétons longs sans îlot central de refuge.
- Passages pour piétons ne laissant pas aux personnes à mobilité réduite assez de temps pour traverser la rue sans danger.
- Passages pour piétons, trottoirs ou chemins non éclairés.
- Trottoirs dépourvus de mobilier urbain (de bancs, par exemple).

Comportements dangereux :

- Fait de monter sur une échelle ou sur une chaise au lieu d'utiliser un escabeau stable doté d'une rampe.
- Consommation d'alcool quotidienne supérieure aux limites recommandées dans les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.
- Méconnaissances des interactions médicamenteuses.
- Fait, pour les personnes fragiles ou à mobilité réduite, de refuser d'utiliser des aides à la locomotion (ambulateurs, cannes), de mal les utiliser ou de ne pas les entretenir soigneusement.
- Port de chaussures amples, à semelle épaisse, à talons hauts ou ne convenant pas au temps qu'il fait.
- Soulèvement ou transport de sacs trop lourds ou mal équilibrés.

Facteurs socio-économiques :

- Fait de vivre seul.
- Absence ou insuffisance de réseaux sociaux, surtout de réseaux qui sont à proximité.
- Revenus insuffisants pour se tenir en santé en suivant un régime sain et en faisant de l'exercice.
- Absence de domicile sûr et accessible ou revenus insuffisants pour adapter son domicile aux besoins créés par l'âge et la réduction de la mobilité.
- Manque d'accès aux services de santé ou à des renseignements médicaux en raison de problèmes d'éloignement, de solitude, de langue ou d'analphabétisme.

Que faire pour réduire le risque de chutes?

- Ayez un mode de vie actif et sain. Suivez les Directives canadiennes en matière d'activité physique, soit 150 minutes d'exercice par semaine et une saine alimentation.
- Consommez les doses quotidiennes recommandées de vitamine D, de calcium et de protéines, et cherchez s'il y a près de chez vous un centre communautaire offrant des programmes alimentaires.
- Demandez à votre médecin de procéder à votre examen général annuel et, entre autres, de vous examiner la vue et l'ouïe.
- Pratiquez une activité aiguisant votre sens de l'équilibre, comme le tai-chi ou le yoga.
- Notez l'emplacement des zones dangereuses et signalez-les aux autorités locales.
- Si vous avez besoin d'une aide à la locomotion, consultez un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un pharmacien.
- Montez ou descendez lentement l'escalier et faites attention où vous posez les pieds en transportant des objets.
- Portez des chaussures adaptées au temps qu'il fait et offrant un bon maintien, et équipées de semelles antidérapantes assez minces pour que vous sentiez où vous posez les pieds.
- Soyez sociable : devenez membre d'un groupe communautaire ou d'un groupe virtuel sur le Web.
- Ayez des réunions entre amis ou en famille, que ce soit en personne ou en faisant des appels vidéo.
- Demandez à votre professionnel de la santé ou à votre pharmacien d'examiner régulièrement vos médicaments vendus avec ou sans ordonnance et vos suppléments.
- En cas de chute, discutez avec votre professionnel de la santé des facteurs médicaux, environnementaux et liés à votre mode de vie qui l'ont causée, et des manières dont vous pouvez réduire les risques de tomber de nouveau.
- Si vous avez déjà fait une chute grave, vous devriez peut-être porter des protecteurs de hanche pour éviter de vous blesser les hanches la prochaine fois que vous tombez.

Que faire pour éviter les chutes à domicile?

Escaliers et marches :

- Assurez-vous de placer des interrupteurs en haut et en bas des escaliers et que ceux-ci sont bien éclairés.
- Assurez-vous du bon état de vos escaliers et marches extérieurs, et à ce qu'ils ne soient pas encombrés.
- Vérifiez que les paillasons, moquettes et autres revêtements sur vos escaliers sont bien fixés.
- Veillez à ce qu'il y ait des rampes solides de chaque côté de l'escalier intérieur et des marches extérieures.
- Vérifiez que les marches extérieures sont recouvertes d'une surface antidérapante.

Salle de bains :

- Utilisez un tapis en caoutchouc dans le bain ou la douche ou une surface antidérapante.
- Installez des barres d'appui près des toilettes, de la baignoire et de la douche.
- Utilisez un siège de bain afin de pouvoir prendre une douche ou un bain en position assise.
- Installez sur votre toilette un siège surélevé qui la rendra plus sûre.
- Essuyez immédiatement les traces d'humidité ou les déversements.

Cuisine :

- Placez à votre portée les articles que vous utilisez souvent.
- Placez les articles lourds dans les placards du bas.
- Si vous avez un bon sens de l'équilibre, utilisez un escabeau stable avec une barre de sécurité pour atteindre les endroits en hauteur. Autrement, demandez de l'aide.
- Essayez immédiatement tout déversement.

Chambre à coucher :

- Assurez-vous de la présence d'un interrupteur près de l'entrée de votre chambre à coucher et d'une lampe ou d'un interrupteur près de votre lit.
- Placez des veilleuses dans les couloirs pour les cas où vous vous levez au milieu de la nuit.
- Dégagez la voie entre votre lit et la salle de bains.
- Gardez un téléphone ou un appareil de communication près du lit.
- Après la sieste, restez assis une minute au bord du lit avant de vous lever.

Pour de plus amples renseignements

Pour obtenir des renseignements et des conseils sur l'activité physique, composez le **8-1-1** pour parler à un spécialiste en activité physique qualifié.

Pour de plus amples renseignements, visitez les sites Web suivants :

- [HealthLinkBC File n° 68j Une saine alimentation et vieillir en bonne santé pour les adultes](#)
- [HealthLinkBC File n° 68e Sources alimentaires de calcium et de vitamine D](#)
- Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada : <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- Agence de la santé publique du Canada : Conseils pratiques pour les aînés : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html