

La prévention des chutes chez les personnes âgées

Seniors' falls can be prevented

Un tiers des personnes de 65 ans et plus qui résident à domicile tombent au moins une fois par an. Elles peuvent entraîner des fractures (p. ex., fracture de la hanche, fracture de la cheville), des blessures à la tête, une perte de mobilité et d'autonomie, une invalidité de longue durée et une détérioration de la qualité de vie.

Les chutes ne font toutefois pas partie du vieillissement normal. Elles sont prévisibles et évitables. La peur de tomber est fréquente, mais limiter la pratique de l'activité physique et du mouvement pour éviter les chutes peut au contraire aggraver la fragilité et augmenter le risque de chutes.

Quels sont les facteurs qui augmentent le risque de chutes?

Facteurs de santé :

- La fragilité : La perte de masse musculaire, de force de préhension et d'équilibre, les problèmes de mobilité, le ralentissement des réflexes, la faiblesse musculaire, un équilibre chancelant et une mauvaise posture
- Présence d'au moins une maladie chronique ou aiguë : p. ex., ostéoporose, séquelles d'un AVC, maladie de Parkinson, arthrite, maladie cardiaque, incontinence ou infection aiguë
- Changements dans la vivacité mentale causés par la dépression, le délire, les effets indésirables causés par les médicaments ou les interactions entre médicaments, la consommation d'alcool, une mauvaise alimentation, la déshydratation ou le manque de sommeil

Facteurs socio-économiques :

- Absence ou insuffisance de relations ou de

soutiens sociaux, surtout au sein d'un réseau de proximité

- Le manque d'habitations et de moyens de transport accessibles et sécuritaires

Facteurs comportementaux :

- Porter des chaussures et des vêtements mal adaptés
- Monter sur une échelle ou sur une chaise au lieu d'utiliser un escabeau stable doté d'une rampe
- Pour les personnes fragiles ou à mobilité réduite, refuser d'utiliser des aides à la locomotion, comme des déambulateurs ou des cannes, ne pas les utiliser correctement ou ne pas les entretenir soigneusement

Facteurs environnementaux à domicile :

- Parmi les facteurs environnementaux qui augmentent le risque de chutes à domicile, on compte les éléments qui posent des risques de trébuchement, comme l'encombrement et l'éclairage inadéquat

Facteurs environnementaux à l'extérieur :

- Les trottoirs ou les chemins mal aplanis
- Les escaliers sans rampe et dont les marches sont dépourvues de démarcation de même que les escaliers mal conçus et mal entretenus

Comment savoir si je suis exposé à un risque de chutes?

Le meilleur indicateur d'une prochaine chute est une chute s'étant produite par le passé. Plus une personne subit de chutes, plus il est probable qu'elle chute à nouveau et que cette chute soit grave et entraîne des blessures.

Vous pouvez utiliser la liste de vérification [Staying Independent Checklist](#) (en anglais seulement) afin d'évaluer votre risque de chutes ou consultez votre médecin sur l'évaluation de votre risque de chutes et la gestion de ce risque.

De quelle façon une personne peut-elle atténuer son risque de chutes?

Il existe quatre principales façons d'atténuer son risque de chutes et de maintenir son indépendance.

1. Restez actif physiquement :

- Non seulement la pratique d'une activité physique régulière aide à prévenir les chutes en améliorant votre force et votre équilibre, elle augmente aussi votre niveau d'énergie, conserve votre cerveau en bonne santé et améliore votre humeur
- Les adultes de 65 ans et plus devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité aérobique à haute intensité par semaine, en périodes de 10 minutes ou plus
- Les adultes âgés de 65 ans et plus devraient également pratiquer des activités qui renforcent les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine (comme soulever des poids) et des activités qui sollicitent l'équilibre (comme le tai-chi)
- Demandez toujours l'avis de votre médecin, [un professionnel de l'exercice qualifié](#) ou d'un fournisseur de soins de santé sur le type de programme d'exercices qui est le mieux adapté à votre situation

2. Faites examiner vos yeux par un optométriste tous les ans :

- Les personnes présentant des pertes visuelles sont deux fois plus à risque de chutes et de blessures liées aux chutes, comme de graves fractures de la hanche
- Obtenez un examen complet des yeux au moins une fois par année
- Les causes les plus fréquentes de déficience visuelle chez les personnes âgées sont : la

présence de cataractes, la dégénération maculaire liée à l'âge, la rétinopathie diabétique, le glaucome et la presbytie

3. Rendez votre domicile plus sécuritaire

Vous pouvez prendre des mesures simples et peu coûteuses pour diminuer le risque de chutes à votre domicile.

- Assurez-vous du bon état de vos escaliers ainsi que des sentiers et des marches extérieurs et veillez à ce qu'ils ne soient pas encombrés
- Veillez à ce qu'il y ait des rampes solides de chaque côté des escaliers intérieurs et des marches extérieures
- Assurez-vous de placer des interrupteurs en haut et en bas des escaliers et que ceux-ci soient bien éclairés
- Recouvrez les marches extérieures d'une surface antidérapante
- Utilisez un siège de bain afin de pouvoir prendre une douche ou un bain en position assise
- Installez un siège surélevé sur votre toilette pour la rendre plus sûre
- Essuyez immédiatement les traces d'humidité ou les déversements
- Retirez les tapis et les moquettes qui peuvent poser des risques de trébuchement; utilisez uniquement des carpettes et des tapis antidérapants dans les corridors et les salles de bain. Retirez les tapis et les moquettes qui peuvent poser des risques de trébuchement; utilisez uniquement des carpettes et des tapis antidérapants dans les corridors et les salles de bain
- Installez des barres d'appui près des toilettes, dans la baignoire et dans la douche
- Placez à votre portée les articles que vous utilisez souvent
- Placez les articles lourds dans les placards du bas

4. Demandez à votre médecin ou votre pharmacien de revoir vos médicaments

- Les médicaments comprennent les médicaments sous ordonnance, les comprimés en vente libre, les vitamines et les suppléments à base de plantes
- La consommation d'alcool peut interférer avec les médicaments
- Si vous résidez en Colombie-Britannique, êtes détenteur d'une carte BC Services Card et avez consommé au moins cinq médicaments au cours des six derniers mois, vous pourriez avoir accès aux Services de vérification des médicaments. Pour en savoir davantage, communiquez avec votre pharmacien

Autres gestes que vous pouvez poser :

- 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
- Portez des chaussures adaptées au temps qu'il fait et offrant un bon maintien en plus d'être équipées de semelles antidérapantes assez minces pour que vous sentiez où vous posez les pieds

Pour plus de conseils et de ressources, consultez votre médecin pour obtenir un plan de gestion de risque des chutes adapté à vos besoins.

En cas de chute, mentionnez-le à votre professionnel de la santé et discutez des facteurs médicaux, environnementaux et ceux liés à votre mode de vie qui l'ont causée; discutez aussi de la manière dont vous pouvez atténuer le risque 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 aux hanches dans l'éventualité d'une prochaine chute. Un protecteur de hanche est un pantalon ou un sous-vêtement doté de coussinets conçus pour prévenir les fractures de la hanche lors d'une chute.

Pour obtenir de plus amples renseignements

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

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

- Finding Balance BC
<https://findingbalancebc.ca> (en anglais seulement)
- HealthLinkBC Prévenir les chutes en vieillissant www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- [HealthLinkBC File n° 68j Avoir une saine alimentation et vieillir en bonne santé pour les adultes](#)
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances :
www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante
- L'exercice : un médicament® Canada : Activité physique pour les personnes âgées
www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/participants/get-active/active-agers-in-canada/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf (PDF, 430 KB)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.