

# Lutter contre les chutes



---

**Réduire le risque des chutes  
à domicile et à l'extérieur**

## **Enjeu**

Personne n'est à l'abri des chutes, mais le risque augmente avec l'âge. Voici quelques mesures simples que vous pouvez prendre à la maison pour prévenir les chutes et les blessures qui en découlent.

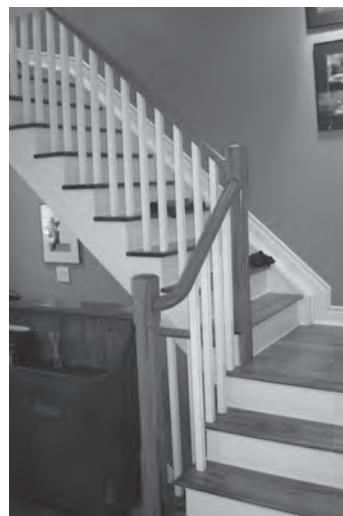
## **Contexte**

Chaque année au Canada, entre 20 % et 30 % des aînés sont victimes d'au moins une chute. Les fractures de la hanche sont les blessures les plus fréquentes chez les personnes âgées et près de 20 % des décès résultants de blessures sont dus à une chute.

Voici quelques facteurs susceptibles d'accroître le risque de chute :

- équilibre fragile
- diminution de la résistance musculaire et osseuse
- acuité visuelle et auditive réduite
- conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile

C'est à la maison que surviennent la moitié des blessures chez les aînés. La salle de bain et les marches sont des endroits particulièrement dangereux. Vous pouvez toutefois prévenir les chutes en modifiant votre domicile et votre mode de vie, et en prenant soin de bien manger, de rester actif et d'utiliser tout appareil qui pourrait être nécessaire à votre sécurité.



# Réduire les risques

## *Protégez-vous*

### **Dans la salle de bain**

- Utilisez un tapis en caoutchouc dans le bain et la douche. Posez-le lorsque la surface est sèche.
- Posez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous relever.
- Utilisez un siège de bain et un siège de toilette surélevé, au besoin.
- Essuyez immédiatement l'eau sur le plancher.



## Dans le salon et la chambre

- Rangez bien vos appareils. Ne laissez pas traîner de fils électriques, de cordons et d'autres obstacles.
- Envisagez d'utiliser un téléphone sans fil. Cela vous évitera de vous précipiter pour répondre.
- Gardez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage de la chambre à la salle de bain est bien dégagé.
- Les tapis risquent de vous faire trébucher. Enlevez-les ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Sortez lentement du lit ou d'une chaise pour éviter tout étourdissement.



## Dans la cuisine

- Rangez vos ustensiles, chaudrons et casseroles dans un endroit facile d'accès.
- Rangez les articles lourds sur le comptoir si possible. Si vous manquez d'espace, rangez-les dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable muni d'une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essayez immédiatement tout liquide renversé pour éviter de glisser.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui vous semblent dangereuses.



## Dans les escaliers

- Assurez-vous que vos marches sont bien éclairées.
- Installez une rampe solide des deux côtés des marches.
- Retirez vos lunettes de lecture avant d'emprunter un escalier.
- Évitez de vous précipiter dans un escalier, car c'est une cause importante de chutes.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles dans les escaliers.

## Dans l'entrée de votre maison

- Asseyez-vous sur un petit banc lorsque vous mettez et enlevez vos chaussures.



## À l'extérieur de votre maison

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bonne condition et qu'elles sont libres de neige, de glace et de feuilles.

- Gardez votre entrée principale bien éclairée.

- Rangez les outils de jardinage et autres accessoires lorsque vous ne les utilisez pas.



## Vos chaussures devraient :

- être bien ajustées;
- avoir une semelle large, plate et en bon état;
- être munies d'un talon bas;
- être en bonne condition;
- avoir une fermeture adhésive ou des lacets.



## Alimentation

Une saine alimentation vous aidera à maintenir votre énergie, votre force et votre équilibre. Procurez-vous un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et suivez les conseils qu'on y formule. Assurez-vous de maintenir votre niveau d'hydratation, et ne sautez pas de repas. Cela peut causer des faiblesses et des étourdissements et augmenter le risque de chute.



## Vie active

Demeurez actif. Faites ce que vous pouvez pour maintenir votre souplesse, votre équilibre et votre force musculaire. Allez-y graduellement; accumulez un total de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée chaque jour ou presque. Quelques brèves séances d'exercice durant la journée sont aussi efficaces qu'une séance prolongée. Pour savoir par où commencer, consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*.



## Bonne utilisation des médicaments

Passez vos médicaments en revue régulièrement. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les effets secondaires que peut entraîner le fait de combiner des médicaments prescrits et des médicaments en vente libre, des produits de santé naturels ou des aliments et des jus.

Si vos médicaments engendrent des étourdissements ou de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.

Demandez à votre médecin si vous pouvez consommer de l'alcool avec vos médicaments. Consommé seul ou avec des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.



## Aides fonctionnelles

Ayez recours à des appareils pour préserver votre sécurité et demeurer actif. Portez vos lunettes et vos prothèses auditives. Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Si vous utilisez une canne, assurez-vous qu'elle est de la bonne hauteur et munie d'un embout de caoutchouc. Si vous vous aventurez sur des surfaces glacées, envisagez d'utiliser des semelles antidérapantes et un embout à crampon pour empêcher votre canne de glisser. Consultez votre fournisseur de soins au sujet d'autres appareils susceptibles de vous faciliter la tâche et d'assurer votre sécurité.



## En cas de chute

Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves. Avant de tenter de vous relever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour le faire, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé. Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif. L'inactivité augmente encore plus le risque de chute. Les dispositifs personnels d'alarme vous permettent de communiquer avec quelqu'un si vous tombez et êtes incapable de vous relever. Faites part de votre chute à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé.

Santé Î.-P.-É.

Mise à jour : juillet 2014

Source : © Tous droits réservés. Adaptation de l'article *Votre santé et vous : Les aînés et le vieillissement - Prévenir les chutes à domicile et à l'extérieur*. Santé Canada, 2006. Mise à jour : 2014. Reproduit avec la permission du ministre de la Santé, 2014.