



*Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.*

## LES AÎNÉS ET LE VIEILLISSEMENT – PRÉVENIR LES 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 gestes simples que vous pouvez poser pour prévenir les chutes et les blessures qui en découlent.

### Contexte

Chaque année au Canada, un aîné sur trois est victime 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 résultant de blessures sont dus à une chute.

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

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

C'est à la maison que surviennent près de la moitié des blessures chez les aînés. La salle de bain et les escaliers sont des endroits particulièrement dangereux. Toutefois, vous pouvez 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

- Faites le ménage. 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 ustensiles, chaudrons et casseroles dans un endroit facile d'accès.



- Rangez les articles lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable muni d'une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essuyez 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 escaliers sont bien éclairés.
- Installez une rampe solide des deux côtés.
- Retirez vos lunettes de lecture avant d'emprunter les escaliers.
- Évitez de vous précipiter dans les escaliers, car c'est une cause importante de chutes.

## À l'extérieur

- 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.

## L'alimentation

Une saine alimentation vous aidera à maintenir votre force musculaire, votre résistance et votre équilibre. Procurez-vous un exemplaire du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et suivez les conseils qu'on y

formule. 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.

## Utilisation sensée des médicaments

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. Les produits de santé naturels peuvent avoir des effets importants sur l'organisme. Bien qu'ils visent à améliorer la santé, ils peuvent entraîner des effets secondaires. Par conséquent, avant de choisir un produit en vente libre, comme un produit de santé naturel, vous devez vous assurer qu'il vous convient. 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 professionnel de la santé 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.

## Rôle de l'Agence de santé publique du Canada

L'Agence de santé publique du Canada assume un rôle directeur en ce qui concerne les enjeux sanitaires relatifs au vieillissement et aux aînés. L'Agence appuie et favorise la recherche, les politiques et les programmes visant à améliorer la santé et la sécurité des aînés en limitant les blessures occasionnées par les chutes.



## Pour en savoir plus

Vous pouvez communiquer avec la

Division du vieillissement et des aînés

Agence de santé publique du Canada

Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Téléphone : (613) 952-7606

Télécopieur : (613) 957-9938

Courriel :

seniors@phac-aspc.gc.ca

Vous pouvez consulter la rubrique sur prévention des blessures dans le site Internet de la Division du vieillissement et des aînés pour obtenir des renseignements sur le sujet, y compris les documents **Vous POUVEZ éviter les chutes, Allez-y! Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles et Chez soi en toute sécurité : Guide de sécurité des aînés.**

[http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index\\_pages/publications\\_f.htm#prevention](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index_pages/publications_f.htm#prevention)

Pour vous procurer une copie du Guide alimentaire canadien pour manger sainement :

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)

Pour consulter le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/aines/index.html>

Vous pouvez également commander gratuitement des exemplaires du Guide alimentaire et du Guide d'activité physique au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) (numéro sans frais au Canada).

Pour en savoir plus sur les produits de santé naturels :  
[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/med/nat-prod\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/med/nat-prod_f.html)

Vous trouverez des articles complémentaires dans la section **Votre santé et vous** du site [www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.