

## La prévention des chutes chez les aîné(e)s

Par Mark Speechley (Ph.D.)

Commençons par la bonne nouvelle : tout le monde fait des chutes, c'est normal. Tous les bébés et les hockeyeurs en savent quelque chose. Et heureusement, la plupart de ces chutes n'occasionnent pas de graves blessures.

Maintenant, la moins bonne nouvelle : à mesure que nous vieillissons, environ le tiers d'entre nous commençons à faire des chutes dans certaines circonstances, alors que plus jeune, nous aurions évité ces chutes dans les mêmes circonstances. Soudainement, nous glissons sur un plancher ou trébuchons contre un seuil de porte, pourtant un endroit que nous franchissions sans problème depuis des décennies. Ces mésaventures nous servent de mise en garde. Quand les adultes âgés se mettent à faire des chutes, ils sont deux fois et demi plus à risque d'en faire l'année suivante.

Les conséquences de ces chutes peuvent être très graves : fracture au poignet, à une jambe, à une hanche quand ce n'est pas une blessure à la tête. Et les personnes âgées mettent plus de temps à se rétablir. Des traumatismes aux os, aux muscles et aux articulations limitent grandement notre mobilité et nous empêchent de vivre de manière aussi indépendante que nous le souhaiterions.

Mais retournons aux bonnes nouvelles. Une chute inexplicable peut être le signal qu'il est temps de reprendre sa vie en main. D'excellentes recherches menées auprès de milliers de personnes démontrent clairement que bon nombre de chutes peuvent être évitées.

### Pourquoi faisons-nous des chutes?

La plupart des chutes se produisent pour plus d'une raison. Les changements normaux liés au vieillissement et les objets présents dans notre environnement entraînent ces chutes. Des cataractes aux yeux réduisent notre vision lorsque l'éclairage est faible, et il est normal que nos jambes s'affaiblissent avec l'âge. Quand ces facteurs sont réunis, ils peuvent nous faire trébucher contre un objet parce que nous ne l'avons pas vu ou n'avons pas pu recouvrer notre équilibre à



temps.

La meilleure approche pour prévenir les chutes est d'utiliser des stratégies pour adapter notre corps à l'environnement et l'environnement à notre corps.

### Adapter votre corps à l'environnement

Notre sens de l'équilibre repose une machine incroyablement complexe qui fonctionne habituellement automatiquement. Et à condition de bien entretenir cette machine, elle continuera à bien fonctionner. Les preuves scientifiques qui démontrent que la pratique régulière de l'activité physique est bonne pour nous de plusieurs manières, y compris dans la prévention des chutes, sont légion. Les meilleurs programmes d'exercice en ce sens comprennent la marche, le lever de poids, le yoga, la natation et le tai chi.

La force des jambes est important dans le maintien

de l'équilibre, et la pratique régulière de la marche aide à conserver cette force. Il est aussi possible d'augmenter la force de préhension des mains simplement en comprimant une petite balle de caoutchouc tout en regardant la télévision. Passez un examen de la vue à intervalles périodiques pour vous assurer que vos lunettes de prescription sont bien adaptées à votre vue. Prenez soin de vos pieds, parce que la corne et les cors peuvent nuire à votre équilibre.

Les adultes âgés se plaignent souvent d'étourdissements. Certains médicaments peuvent affecter l'équilibre. Assurez-vous de mentionner à votre médecin tout problème d'étourdissements, surtout si vous venez de commencer à prendre un nouveau médicament. Gardez sur vous une liste à jour de tous les médicaments sur ordonnance et en vente libre que vous prenez. Montrez cette liste au médecin, à l'infirmière ou au pharmacien, avant de commencer à prendre un nouveau médicament.

Certaines chutes se produisent quand les gens sont pressés et moins attentifs. Tout le monde gagnerait un peu en santé, si chacun ralentissait un peu!

## Adapter son environnement à son corps

Voici quelques conseils pour vous mettre à l'abri des chutes dans votre environnement :

- Installez des ampoules plus fortes dans les endroits mal éclairés, en particulier dans les escaliers.
- Installez le long des escaliers des rampes dont la largeur vous assure une bonne prise.
- Installez des bandes antidérapantes sous les carpettes qui se trouvent le long de votre lit ou dans la salle de bains pour les empêcher de valser sur le sol. Ou remplacez ces carpettes par des tapis dont une face est caoutchoutée.
- Faites installer des barres d'appui autour de la baignoire. (Informez-vous auprès d'un ergothérapeute pour savoir comment les installer au bon endroit.)
- Portez des chaussures ajustées à la taille

de vos pieds et dont les semelles et talons ne sont pas glissants. En hiver, portez des crampons amovibles sur vos bottes pour avoir une meilleure adhérence sur la glace.

Avez-vous déjà songé à porter des protecteurs de hanche? Ces coques en plastique se glissent dans les pochettes d'un sous-vêtement spécial et recouvrent les hanches. Plusieurs excellentes études ont démontré que ces protecteurs aident à réduire les risques de fracture de hanche en cas de chute. Comme pour le port de la ceinture de sécurité dans une voiture, ces protecteurs peuvent au début être légèrement inconfortables. Et comme pour la ceinture de sécurité, ils ne seront utiles que si vous les portez!

## Maintenir une ossature en bonne santé

La recherche a démontré que l'activité physique, la lumière naturelle, et l'activité sociale nous sont bénéfiques, y compris pour le maintien d'une ossature en bonne santé. Ajoutez à cela un régime alimentaire équilibré complété par un apport en vitamine D et en calcium et le tour est joué.

Les activités physiques de mise en charge, c'est-à-dire celles qui vous amènent à porter tout votre poids sur un membre, aident à renforcer l'ossature et à réduire le risque de fracture s'il vous arrivait de faire une chute. Le tai chi et l'entraînement musculaire sont deux activités de mise en charge qui ont démontré leur grande utilité dans la prévention des chutes. Ces activités renforcent vos jambes, vos chevilles et vos pieds, elles aident aussi à améliorer votre foulée à la marche et à conserver un bon sens de l'équilibre.

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, parlez de vos projets avec un professionnel des soins de santé. Assurez-vous que le programme met l'accent sur la sécurité et peut être adapté à vos besoins. Cela est particulièrement important si vous n'avez jamais pratiqué cette nouvelle activité. Demandez conseil à un moniteur qualifié.

Votre club de l'âge d'or ou le service de santé publique de votre localité pourront vous aider à trouver des programmes d'activité physique qui s'adressent aux aînés. S'il n'y en a pas dans votre communauté, informez-vous auprès du club de l'âge d'or, du service

de loisirs, d'un collège ou d'une université pour voir si vous ne pourriez pas en mettre un sur pied.

## **Des professionnels qui peuvent vous aider à prévenir les chutes**

Pour des questions se rapportant à votre état de santé général, des étourdissements, votre vision et les médicaments, votre médecin de famille et votre infirmière sont les mieux placés pour y répondre. Pour les questions se rapportant à la force musculaire, à l'amplitude des mouvements et aux programmes d'exercice, les physiothérapeutes et kinésologues pourront vous aider. Les ergothérapeutes, eux, vous aideront à rendre votre domicile sécuritaire. Et les nutritionnistes, quant à eux, pourront vous éclairer sur une bonne alimentation.

Au sujet des auteures : Mark Speechley (Ph.D.), Université Western, London Ontario

*La production de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière de Green Shield Canada.*