

## La prévention des chutes, une question d'équilibre physique, médical et nutritionnel

**N**ous pouvons tous faire des chutes. Mais, d'après Santé Canada, les chutes sont plus fréquentes chez les aîné(e)s et leurs conséquences sont aussi beaucoup plus graves. Tous les ans, plus d'un Canadien sur trois âgé de plus de 65 ans fait une chute et la moitié de ce nombre en subira une blessure qui affectera leur mobilité et leur autonomie.

Les transformations physiques liées au vieillissement ajoutent au risque de chute. Nos muscles perdent de la force et de la souplesse. Les réflexes assurant notre équilibre ralentissent. Notre vue baisse. Des problèmes de santé comme l'arthrite, les AVC, la maladie de Parkinson accroissent le risque de chute. Qui plus est, des médicaments sur ordonnance, notamment ceux prescrits pour traiter la tension artérielle, perturbent l'équilibre.

Ces facteurs de risque sont cumulatifs – plus les facteurs de risque sont nombreux, plus le risque de chute est grand. Savoir reconnaître ces facteurs constitue la première étape de la prévention des chutes. L'étape suivante consiste à adapter son domicile et son mode de vie de sorte à éliminer le plus grand nombre possible de facteurs de risque et à se protéger contre les risques de chute.

Le maintien dans votre vie d'un bon équilibre entre les facteurs physiques, médicaux et nutritionnels vous aidera à mener une vie active et à prévenir les chutes.

### Exercice

L'exercice est l'une des clés qui contribue à vous prémunir contre les risques de chute en vous aidant à conserver votre force, votre endurance et votre ossature en bonne santé. L'exercice contribue également à votre équilibre. Il y a plusieurs façons de faire de l'exercice, notamment la danse, la marche et les exercices à partir d'une chaise. Vous pouvez faire de l'exercice autant dans un centre de conditionnement physique, que dans un centre commercial, un centre pour aînés ou à la maison. Demandez à un professionnel des soins de santé quel serait le meilleur programme d'exercice



pour vous. Plusieurs aîné(e)s aiment promener leur animal de compagnie en guise d'exercice. Si vous êtes de ce nombre, faites très attention de ne pas trébucher en vous prenant les pieds dans la laisse.

### Dispositifs et supports de sécurité

Assurez-vous de passer périodiquement un examen de la vue et de l'ouïe. Portez vos lunettes ou vos appareils auditifs. Portez des chaussures fermées ajustées à votre pointure et qui vous assurent un bon support.

Au besoin, servez-vous d'une aide à la marche. Comme les nouveaux bâtons de marche nordique, qui gagnent rapidement en popularité.

Gardez votre résidence bien éclairée. Assurez-vous d'un bon éclairage dans les escaliers. Installez une veilleuse au haut des escaliers. Laissez une lampe de poche à proximité de votre lit en cas d'interruption de courant.

Pour atteindre une tablette en hauteur, ne grimpez pas sur des meubles mais servez-vous plutôt d'un solide escabeau. Si vous avez des problèmes d'équilibre, demandez de l'aide. Placez les articles que vous utilisez souvent sur les tablettes les plus basses. Pour ne pas tomber à la renverse, abstenez-vous de soulever des poids très lourds au bout des bras.

Installez des mains courantes et des barres de soutien dans les salles de bain et les escaliers. Lorsque vous devez transporter des objets dans les escaliers, assurez-vous de toujours garder une main libre pour vous tenir à la rampe.

Voyez ces dispositifs et supports de sécurité comme des moyens qui vous donnent de la force et vous aident à demeurer autonome et non comme des signes de faiblesse.

## **Maintenir votre équilibre**

Informez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien des effets secondaires, par exemple la somnolence ou les étourdissements, que peuvent avoir les médicaments qui vous sont prescrits. Informez-vous également de leur interaction avec les médicaments, aliments ou suppléments que vous consommez déjà. Si vous prenez des médicaments pour la tension artérielle, demandez à votre médecin ou infirmière, de prendre votre tension artérielle en position assise et debout. En raison d'une baisse soudaine de leur tension artérielle, certaines personnes éprouvent des étourdissements quand elles se mettent debout. Dans ces circonstances, un ajustement de la médication peut s'avérer nécessaire.

À votre réveil, pour prévenir les étourdissements, restez assis(e) au bord de votre lit une dizaine de secondes avant de vous lever.

Prenez bien soin de vos pieds. Faites enlever vos cors et callosités et gardez vos ongles d'orteils courts. Faites-vous examiner périodiquement les pieds, en particulier si vous faites du diabète.

## **Un régime alimentaire sain**

Un régime alimentaire sain aide au maintien de votre force et de votre équilibre et vous rend plus résistant aux maladies. Certains préfèrent manger de plus petits repas tout au long de la journée plutôt que les trois repas quotidiens. L'alcool affecte le sens de l'équilibre; si vous en consommez, soyez très prudent lorsque vous vous déplacez. Ces effets sont deux fois plus prononcés si vous prenez également des médicaments.

## **Conseils pour contrôler les dangers à la maison**

- En hiver, assurez-vous que les marches et trottoirs sont toujours dégagés. En cas de glace, épandez du sel ou du sable.
- En hiver, lorsque vous marchez en plein air, installez un pic à glace à l'extrémité de votre canne ou des dispositifs antidérapants sur les autres aides à la mobilité pour éviter de glisser.
- Essuyez sans tarder les dégâts au sol en particulier sur les planchers de céramique.
- Ne laissez rien traîner dans les escaliers.
- Ralentissez le pas, même si vous êtes en retard. Lorsque vous pressez le pas, il est facile de ne pas remarquer les dangers.

### **Au sujet de l'auteur**

Synthèse de la division de la Santé des aînés,  
Association canadienne de physiothérapie