

PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE APRÈS 50 ANS

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.



CONTEXTES FRÉQUENTS DE CHUTE

Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de chute :

- Un équilibre fragile.
- Une résistance musculaire et osseuse réduite.
- Une acuité visuelle ou auditive diminuée.
- Des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile.

Saviez-vous que près de la moitié des blessures chez les aînés surviennent à la maison ? La salle de bain et les escaliers sont des endroits particulièrement à risque.

Toutefois, pour prévenir les chutes, vous pouvez :

- Adapter votre domicile et votre mode de vie.
- Adopter une alimentation équilibrée.
- Rester actif.ve.
- Utiliser des appareils adaptés pour renforcer votre sécurité.

RÉDUIRE LES RISQUES

Dans la salle de bain :

- Installez un tapis antidérapant dans la baignoire et la douche. Posez-le sur une surface sèche.
- Fixez des barres d'appui près des toilettes et de la baignoire pour faciliter les mouvements (s'asseoir et se relever).
- Utilisez un siège de bain ou un siège de toilette surélevé, si nécessaire.
- Essuyez immédiatement toute flaque d'eau sur le sol.

Dans le salon et la chambre :

- **Dégagez les passages** : rangez les fils électriques, les cordons et autres obstacles.
- Optez pour un téléphone sans fil pour éviter de vous précipiter.
- Maintenez un bon éclairage dans toute la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le chemin entre la chambre et la salle de bain est libre et sécurisé. Évitez les tapis glissants ou fixez-les avec un revêtement antidérapant.
- Levez-vous lentement du lit ou d'un fauteuil pour éviter les étourdissements.

Dans la cuisine :

- Rangez les ustensiles, casseroles et poêles à portée de main.
- Placez les objets lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable muni d'une rampe de sécurité pour atteindre les étagères hautes.
- Essuyez immédiatement tout liquide renversé pour éviter de glisser.
- Si vos sols sont cirés, utilisez une cire antidérapante.
- Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui vous semblent risquées.

PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE APRÈS 50 ANS

Découvrez
d'autres enjeux
qui touchent les
50+ sur le site du
Carrefour 50+.



CARREFOUR 50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

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 après utilisation.

AUTRES POINTS DE VIGILANCE

Soignez votre alimentation.

Une alimentation saine contribue à maintenir votre force musculaire, votre résistance et votre équilibre.

- Consultez le Guide alimentaire canadien pour des conseils : www.guide-alimentaire.canada.ca/fr
- Ne sautez pas de repas : cela peut provoquer des faiblesses ou des étourdissements, augmentant ainsi le risque de chute.

Demeurez actif.ve.

- Pratiquez des activités pour préserver votre souplesse, équilibre et force musculaire.
- Allez-y graduellement. Accumulez 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour. Quelques brèves séances d'exercice durant la journée sont aussi efficaces qu'une séance prolongée.

Utilisez les médicaments de façon sensée.

- Consultez votre médecin ou pharmacien pour connaître les effets secondaires liés à la combinaison de médicaments (prescrits, en vente libre, produits naturels ou aliments).
- Avant d'utiliser un produit en vente libre ou un produit de santé naturel, assurez-vous qu'il vous convient.
- Évitez de consommer de l'alcool avec vos médicaments, car cela peut augmenter le risque de chute.

... et n'oubliez pas les aides fonctionnelles !

- Ayez recours à des appareils pour préserver votre sécurité et demeurer en activité.
- 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 votre canne.
- Consultez votre professionnel.le de la santé au sujet d'autres appareils susceptibles de vous faciliter la tâche et d'assurer votre sécurité.

Source : Ce document s'inspire de la fiche « Les aînés et le vieillissement – Prévenir les chutes à domicile et à l'extérieur » de Santé Canada.