

## SURVEILLER SA SANTÉ

### ▶ Les articulations

Les scoliozes et les déformations des articulations entraînent un déplacement du centre de gravité favorisant le tangage et les chutes.

### ▶ Les pieds

Les douleurs, déformations et affections du pied peuvent augmenter le risque de chutes. Elles doivent être traitées. Il est également important d'être bien chaussé.

### ▶ La vue

Elle doit être régulièrement vérifiée (tous les 18 mois au moins) pour prendre les mesures qui s'imposent (nouvelles lunettes, chirurgie de la cataracte...).

### ▶ Le dépistage de l'ostéoporose

L'ostéodensitométrie permet de dépister cette maladie responsable de fragilité osseuse qui augmente le risque de fracture en cas de chute.

### ▶ Les médicaments

Diminution de la vigilance, troubles de l'équilibre... certains médicaments sont associés de façon significative aux chutes : ce sont les psychotropes, les médicaments cardio-vasculaires... N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou pharmacien.

## C'EST UTILE !

### Apprendre à se relever au cas où...

La technique, c'est de **plier** une jambe pour rouler sur le côté. Puis **se retourner** sur le ventre. **Se mettre en position** du "chevalier", avec un genou à terre et l'autre jambe tendue **puis à 4 pattes** et enfin, **se hisser** en se tenant à une chaise, un meuble ou une rampe.

## AGIR POUR PRÉVENIR

### ▶ Réaménager son intérieur

- Enlever les meubles et bibelots encombrants des espaces de circulation.
- Retirer les tapis, les fixer ou les remplacer par des tapis antidérapants.
- Poser des barres d'appui dans les toilettes et la salle de bain.
- Remplacer la baignoire par une douche de plain-pied.
- Multiplier les sources d'éclairage et prévoir une veilleuse la nuit, entre la chambre et les toilettes.
- Ranger les fils électriques pour ne pas se prendre les pieds dedans.
- Ranger les objets courants à bonne hauteur (entre le niveau des yeux et celui des hanches).

### ▶ Passer son jardin au crible

- Utiliser des outils avec un bras à rallonge pour éviter de grimper et faire appel à un tiers pour les travaux qui ne sont plus à sa portée.
- Enrouler le tuyau d'arrosage et le ranger.
- Dégager les abords de la maison des feuilles et autres végétaux glissants.
- Éviter de se rendre dehors à la nuit tombante à moins de disposer d'un éclairage extérieur efficace.

Sources : [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr) ; [insem.fr](http://insem.fr) ; [calyxis.fr](http://calyxis.fr) ; Société Française de Rhumatologie

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

## PRÉVENIR LES CHUTES DES SENIORS

À la maison



## LES CHUTES

En France, entre 65 et 75 ans, une femme sur quatre et un homme sur cinq sont tombés au moins une fois au cours de l'année écoulée.

Ainsi, passé les 65 ans, les chutes sont les accidents de la vie courante les plus fréquents avec des conséquences parfois graves.

Chaque année, 450 000 seniors font une chute qui entraîne 167 000 hospitalisations et 9 000 en décèdent. Et 8 fois sur 10, la chute survient au domicile !

### Les causes des chutes identifiées

La moitié des chutes sont liées à la personne :

- Troubles de l'équilibre.
- Baisse de l'acuité visuelle.
- Prise de certains médicaments (somnifères, anxiolytiques...).
- Problèmes articulaires, pathologies du pied.
- Précipitation, manque d'attention.

L'autre moitié est due à l'environnement :

- Logement inadapté (salle de bain, escalier, tapis, sols glissants...).
- Obstacles au sol.
- Eclairage insuffisant.



## LES RISQUES DE FRACTURES

L'ostéoporose est un facteur de risque de fracture qui associe une diminution de la densité de l'os et des perturbations de son architecture interne. Elle s'observe surtout chez les femmes après la ménopause, mais les hommes âgés peuvent également en souffrir. Les personnes qui ont des facteurs de risque particuliers doivent être suivies dès 50 ans.

Des mesures de prévention de l'ostéoporose peuvent être mises en place précocement : alimentation équilibrée, activité physique régulière, surveillance de la densité osseuse.

### Les symptômes de l'ostéoporose

L'ostéoporose peut se développer pendant plusieurs années sans faire parler d'elle ! L'ostéoporose est un facteur de risque de fracture silencieux, mais certains signes peuvent donner l'alerte :

- Perdre plus d'un centimètre tous les 10 ans (soit 3 cm entre 20 et 50 ans).
- Avoir un dos qui se voûte progressivement.
- Présenter une fracture pour un choc minime (par exemple une fracture de poignet après une chute sans gravité).

### Les bons réflexes

Garder une alimentation équilibrée riche en calcium et en vitamine D.

Pratiquer régulièrement une activité physique, par exemple la course à pied, les sauts, le tennis, mais aussi la randonnée... ou la danse. Ce type d'activités qui exercent de petits à-coups sur les os stimulent le processus de renouvellement osseux et permettent aux os d'accroître leur résistance aux chocs.

Dans certains cas, des médicaments peuvent être prescrits pour lutter contre la destruction osseuse liée à l'âge.



## LES QUESTIONS À SE POSER

### Mon logement est-il adapté ?

- Existe-t-il des zones d'ombre même avec les lumières allumées ?
- Des fils électriques traînent-ils par terre ?
- Dois-je monter sur une chaise ou un escabeau pour attraper les objets les plus couramment utilisés ?
- Des meubles ou des bibelots encombrant-ils les espaces de circulation ?
- M'est-il déjà arrivé de glisser dans ma baignoire ou sur le carrelage mouillé ?

### Ai-je encore "bon pied, bon œil" ?

- Ma dernière consultation chez l'ophtalmologiste date-t-elle de plus de 3 ans ?
- Ai-je l'impression que je vais tomber si je ferme les yeux ?
- Suis-je incapable de tenir 5 secondes sur un seul pied (à faire en présence d'un tiers) ?

Si vous répondez "oui" à au moins l'une de ces questions, cela vaut la peine de faire le point avec votre médecin traitant pour prévenir les risques de chute.

### L'ATOUT FORME

#### Bouger tous les jours

C'est un bon moyen de prévenir les chutes. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercices d'intensité moyenne par jour (marche, natation, randonnée, vélo, étirements, monter l'escalier...).

Plus élaboré, il y a le tai-chi-chuan, discipline corporelle chinoise, qui réduirait le risque de chute chez les seniors, et qui consiste à accomplir un enchaînement de mouvements continus, avec lenteur et précision.