



# POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 23 – OCTOBRE 2009 PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



## PREVENIR LA CHUTE DES SENIORS

### LA SITUATION :

Les accidents domestiques ne touchent pas que les plus jeunes. A chaque âge, ses problèmes. Chaque année, près d'une personne de plus de 65 ans sur trois (soit 2 millions de personnes) est victime d'une chute. La baisse de la vue, la perte d'équilibre, l'ostéoporose, les malaises, des problèmes cardiaques ... sont autant de causes possibles de ces accidents à l'origine de plus de 9000 morts chaque année.

Un adulte sur trois a plus de 60 ans. Mais avec l'âge, le risque de chutes augmente et représente les deux tiers des décès par accidents chez les plus de 75 ans.

### Plus en forme ... mais avec quelques problèmes de santé

Les perspectives des retraités d'aujourd'hui n'ont rien en commun avec celles de leurs aînés. Les Français vivent de plus en plus vieux.

Selon l'INSEE, l'espérance de vie moyenne à la naissance ne cesse de croître et d'ici 2050, elle atteindrait 82 ans pour les hommes et 90 ans pour les femmes.

Les 25 ans dont les retraités disposent leur permettent désormais d'envisager des activités

nombreuses et variées. L'âge biologique régresse, de même que l'âge psychologique : deux cinquantenaires sur trois se sentent moins âgés que leur état civil.

Parmi leurs loisirs, on note des activités domestiques : bricolage, jardinage, travaux ménagers, couture, etc. Et les voyages sont également au rendez-vous.

Néanmoins, des problèmes de santé apparaissent. Plus l'âge avance, plus les handicaps surviennent. Près de 1 million de personnes âgées sont lourdement dépendantes. Un tiers des personnes seules âgées de 75 ans et plus ont des difficultés pour sortir de chez elles, la moitié pour monter un escalier.

### Des chutes parfois graves

Plus de 2 millions de personnes de 65 ans chutent chaque année. Plus de 9000 personnes décèdent suite à ces accidents, dont 8000 chez les plus de 75 ans. Le plus souvent, ces chutes surviennent lors de la marche, d'activités ménagères, de jardinage ou tout simplement en se levant d'une chaise. La perte des réflexes, de la puissance musculaire, de la vue et parfois de l'équilibre peut favoriser ces accidents. Enfin, l'ostéoporose est à l'origine d'un risque de chute plus fréquent.

### Les facteurs de risques :

#### Les causes des chutes à domicile :

Les chutes résultent souvent de la rencontre de plusieurs facteurs de risques :

#### Les causes liées à l'humain :

- **Le vieillissement de l'organisme** : le vieillissement de notre organisme entraîne de nombreuses modifications corporelles : modification de la masse musculaire, vieillissement des articulations et tassements vertébraux.
- Une **mobilité** réduite, des troubles locomoteurs et neuro-musculaires, des antécédents de chutes.
- **L'incontinence urinaire** est aussi un problème fréquent puisqu'il touche de 14 à 18 % des plus de 75 ans au domicile et jusqu'à 40 % des plus de 75 ans vivant en institution. La fréquence de ces troubles explique que l'incontinence soit un facteur risque de chute : les envies pressantes et répétées vont être l'occasion de déplacements précipités pouvant être dangereux.
- Une détérioration de la **vision** et de l'**audition** posant des problèmes d'équilibre.
- **L'état pathologique** concernant l'aspect neurologique et cardiologique
- **la prise de médicaments** : plus de 4 médicaments augmentent le risque (les plus de 75 ans consomment trois fois plus de médicaments que la population générale°).

#### Les causes liées à l'environnement :

- **Le logement** : des conditions dangereuses ou inadaptées comme le mauvais éclairage, sol glissant, obstacles au sol (46% des chutes se produisent dans la salle de bains).
- **Le mobilier** avec des petits meubles qui encombrant les passages.
- **Le chaussage** : un mauvais chaussage, semelles lisses, voire les pieds nus, favorisent les chutes.
- **Des habits trop longs**

- **Le comportement** : malnutrition, consommation d'alcool
- **L'environnement socio-familial** : L'isolement et absence de lien social.
- **Certaines maladies peuvent aussi être des facteurs favorisant les chutes** : maladies neuropsychiatriques, démence, dépression, maladie de Parkinson, maladies oculaires – cataracte, glaucome - maladies ostéo-articulaires ...
- **Les antécédents de chute** : un antécédent de chute dans l'année est donc l'un des principaux facteurs de risque de chute. Il est souvent associé à un niveau d'autonomie plus précaire.

Après un premier accident le risque de tomber à nouveau est multiplié par 20 !

### LA PREVENTION :

#### Des moyens simples de prévention pour éviter l'accident

##### D'abord un bilan médical régulier :

Il faut tester l'état de son équilibre par des tests simples, pratiqués par des médecins ou kinésithérapeutes, sa vision, son audition, le contenu de sa consommation de médicaments.

Une liste des dangers du domicile doit être établie.

Elle permettra de relever des seuils mal signalés, des revêtements de sols glissants, la présence de tapis, carpettes ou descentes de lit non justifiée ; c'est aussi un éclairage insuffisant, des meubles gênants, pas de barres d'appui dans les salles de bains ou de tapis anti-dérapant dans la baignoire ou la douche...



##### Adopter une alimentation équilibrée

Maintenir une activité physique tout en gardant les plaisirs de la table permet d'entretenir ses muscles, sa motricité et sa souplesse et de prévenir certaines maladies comme

l'ostéoporose ou l'affaiblissement du système immunitaire.

Les bénéfiques d'une alimentation équilibrée permettent de maintenir une certaine autonomie de la personne âgée. Les objectifs doivent empêcher une dénutrition et une fonte musculaire. Les repas doivent être riches en protéines, glucides, calcium et vitamines sans oublier de boire suffisamment.

Pour maintenir un bon état nutritionnel et ainsi éviter certains facteurs de risque de chute tels que l'ostéoporose et la fonte musculaire, il est conseillé de consommer :

- Viande, poisson, fruits de mer et œuf : 1 à 2 fois par jour pour vous apporter des protéines de bonne qualité essentielles pour vos muscles.
- Lait et produits laitiers : 1 à chaque repas en jouant sur la variété (lait, fromage, fromage blanc, yaourt...) pour faire un complément de protéines et le plein de calcium pour consolider vos os.
- Pain, produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon votre appétit, ils vous aident à faire le plein d'énergie grâce à leurs glucides lents qui vous permettent de tenir jusqu'au repas suivant.
- Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour (1 portion = 100g) sous toutes leurs formes (crus, cuits, frais, surgelés, en conserve, en jus) pour leur richesse en vitamines et minéraux. Les fruits et légumes contiennent aussi beaucoup de fibres qui faciliteront votre transit.
- Matières grasses : à limiter sans les exclure et en privilégiant celles d'origine végétale (huile et margarine) pour leur apport en acides gras essentiels et en vitamines.
- Produits sucrés : à limiter sans pour autant s'en priver, ces aliments « plaisir » apportent des glucides rapides en grande quantité. Préférez les consommer pendant les repas plutôt qu'en dehors.
- Boissons : 1 à 1,5L par jour en privilégiant l'eau et en limitant les boissons sucrées et alcoolisées.

Veillez à répartir ces différents groupes d'aliments sur au moins 3 repas dans votre journée. Et si vous n'avez pas suffisamment faim en fin de repas pour votre produit laitier et votre dessert (fruit ou autre), mangez-les en collation dans la journée ou en soirée.

***Gardez bien à l'esprit que l'important est de varier votre alimentation et de continuer à vous faire plaisir !***



**Maintenir une activité physique**

Le maintien d'un bon équilibre est indispensable.

Il existe des « ateliers équilibre » qui peuvent être proposés par diverses associations et notamment les services prévention des mutuelles.

Les programmes combinent les exercices physiques, notamment apprendre à se relever, et des ateliers de prévention sur la nutrition.

L'exercice physique permet de prévenir l'ostéoporose, les maladies du système cardiovasculaire, l'obésité, le diabète, ou le cancer du côlon.

La moindre activité compte et l'on peut commencer à tout âge. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercices d'intensité moyenne par jour (marche, natation, randonnée, vélo, étirements, monter l'escalier ...).

#### **Prévenir les troubles de la mémoire**

Il faut exercer sa mémoire en entraînant le cerveau quotidiennement.

Bien dormir aide à stocker les informations.

#### **Aménager son habitat pour faciliter ses déplacements en toute sécurité**

81 % des chutes se produisent au domicile, dont 46 % dans la salle de bains, 18 % dans la salle de séjour et 17 % dans la chambre. Des brochures éditées par l'INPES permettent de se poser les bonnes questions : la circulation est-elle facile dans chaque pièce ? Quels sont les revêtements de sol ? Existe-t-il suffisamment de points d'appui dans votre maison ? Certaines affaires sont-elles rangées en

hauteur ? L'éclairage est-il suffisant ? Le jardin est-il sûr ?

L'accès ou la sortie du domicile doit être assuré afin de pouvoir être libre de sortir (voir une rampe s'il existe un escalier, des nez-de-marches visibles ou bandes anti-dérapantes ...).

La **chambre** doit être analysée avec précision :

Le lit est-il à la bonne hauteur ?

Y a-t-il des descentes de lit ?

Savez-vous vous lever du lit ?

L'éclairage est-il suffisant ?

La **salle de bains** ou les **toilettes** sont également des lieux à risques.

Il a été relevé que de nombreuses chutes ont lieu la nuit de la chambre aux toilettes dans l'obscurité.

La qualité du sol, des barres d'appui, pouvoir se relever de la baignoire.

Les toilettes, endroit exigu, (évitiez le tapis qui peut vous déséquilibrer) cuvette trop basse (mettre un rehausseur), ne jamais s'enfermer, installer une barre d'appui ...

La **cuisine** est un endroit très dangereux car l'attention est importante avec les plats sur le feu, le suivi d'une recette, les risques de brûlures, beaucoup de piétinements. Evitez les sols gras, regroupez les ustensiles quotidiens, les mettre à portée de main, ni trop haut (déséquilibrant) ni trop bas (vertiges).

Si vous avez une **cour**, évitez les graviers.

Pour éviter d'être dans l'obscurité, mettre un éclairage avec détection de mouvement.

Les paillasons doivent être peu épais et antidérapants. Faites installer un judas et pensez à donner les doubles de vos clés à des personnes de confiance.

Réfléchir à son **habillement** et à son **chaussage** :

- Les pieds sont l'outil indispensable à l'autonomie !
- Le choix des chaussures est très important : il est capital que celles-ci permettent aux orteils d'être à l'aise tout en maintenant le pied et la cheville.
- Evitez les habits trop longs



## Le suivi médicamenteux

La prévention des chutes passe aussi par une médication adaptée et suivie. Evitez la surmédication ou l'oubli d'un traitement vital ; disposer d'un pilulier est une sécurité.

### *Et puis.....*

Si vous vous servez d'une canne dehors, utilisez-la à l'intérieur.

Si vous avez un animal domestique, surveillez-le pour éviter la chute.

Ne pas grimper sur une chaise pour faire les vitres ou du bricolage, ou l'échelle dans le jardin.

Supprimez les longs fils électriques dans les passages.

### La télésurveillance : la Mutuelle finance !

Cet appareillage est une garantie de sécurité pour les familles lorsqu'une personne âgée est seule chez elle. Il est rappelé que l'Assemblée Générale de BREST en juin dernier a décidé la prise en charge de l'installation de téléalarme pour les adhérents de 70 ans et plus. S'adresser aux conseillers mutualistes.

### **APRES UNE CHUTE**

Dans les minutes qui suivent :

***Quelle que soit la situation, l'important est de ne pas paniquer et de garder son calme.***

Si c'est vous qui avez fait une chute : assurez-vous tout d'abord des conséquences possibles : plaie, douleurs, impotence d'un membre. Ne vous remettez debout qu'en toute sécurité : ne risquez pas de retomber si la cause de la chute n'a pas disparu ... Si vous le pouvez, rampez vers le téléphone ou vers le palier afin d'être plus facilement entendu.

Savez-vous vous relever du sol ?

La méthode suivante est la plus courante :

- allongé sur le dos, vous basculez sur un côté (en ramenant le bras opposé) pour vous retourner ;

- une fois allongé sur le ventre, prenez appui sur un côté et pliez la jambe opposée en la ramenant vers le ventre. Soulevez-vous du sol, redressez la tête et le buste et prenez appui sur

les deux coudes/avant-bras et sur le genou (de la jambe repliée) ;

- mettez-vous à quatre pattes et rapprochez-vous d'une chaise. Il est très important de toujours aller chercher un point d'appui, en choisissant le plus stable ;

- prenez appui sur la chaise pour vous redresser ; pliez un genou après l'autre pour vous relever en douceur ;

- asseyez-vous sur la chaise.

#### Si vous êtes témoin d'une chute :

Évaluez la gravité de la situation : état de conscience, respiration de la personne, réponses à vos questions, douleur ou déformation d'un membre, saignement abondant ...

S'il vous semble que la personne ne présente aucun élément de gravité et qu'elle est prête à se relever, vous pouvez l'aider tranquillement à le faire tout en mettant à proximité une chaise qui lui permettra de prendre appui et de s'asseoir rapidement afin d'éviter une possible nouvelle chute.

Si l'état de la personne présente le moindre élément de préoccupation, appelez les secours. Restez à proximité de la personne, installez-la le plus confortablement possible sans la manipuler inutilement.

#### Un avis médical s'impose :

Que vous soyez témoin ou victime d'une chute, n'en sous-estimez jamais la gravité. Malgré son allure bénigne, il est possible qu'elle soit le signe d'une maladie potentiellement grave. En cas de plaie peu profonde, une simple compression permet d'arrêter le saignement mais certaines coupures nécessitent des points de suture.

***N'hésitez pas à aller aux urgences les plus proches en cas de doute.***

Si les douleurs persistent, s'il apparaît des nausées ou des vomissements, n'hésitez pas non plus à consulter en urgence un médecin. De façon systématique, une consultation s'impose en cas de traumatisme crânien (même sans perte de connaissance) ou une immobilisation au sol de plus de 1 heure.

Il pourra si besoin prescrire une prise en charge adaptée tenant compte des habitudes de vie du patient pour améliorer son équilibre et réduire les risques de chute. La personne pourra si nécessaire suivre, selon l'avis du médecin ou du kiné, un programme d'entraînement spécifique ou en groupe.

Evaluation par un kinésithérapeute : le kiné vous fera travailler sur prescription médicale :

- la mobilité des articulations des membres supérieurs et inférieurs ;

- il évaluera la force musculaire et la sensibilité des membres ;

- il travaillera l'équilibre et la coordination motrice ;

- il analysera la façon de marcher : longueur et hauteur du pas, vitesse de déplacement, endurance, montée et descente des escaliers, marche extérieure et sur terrain accidenté ...

#### Soutien psychologique :

Une chute, quelles que soient les conséquences, est un traumatisme important. La chute renvoie souvent une image négative d'échec, et de perte d'autonomie. Elle peut être vécue comme « le début de la fin ».

Si vous-même ou votre proche n'arrivez pas à chasser ces idées, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou un psychologue qui peuvent vous aider.

Le meilleur moyen d'échapper au traumatisme de la chute est d'en parler ou de faire parler la victime. Il faut exprimer ses peurs pour pouvoir les intégrer à son histoire de vie, à ses souvenirs et pouvoir repartir sans rester paralysé par le choc psychologique de la chute.

Dans les mois qui suivent : faire une chute est un facteur de risque de récurrence des chutes. Il convient donc de prévenir toute nouvelle chute en se rappelant que les chutes sont causées par l'interaction de nombreux facteurs intriqués ensemble.

Source : INPES – Universités - HAS

Quelques sites utiles : [www.protec-chute.com](http://www.protec-chute.com)  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)