

LES CHUTES REPRESENTENT L'UNE DES PREMIERES CAUSES DE DECES ACCIDENTELS CHEZ LES PERSONNES AGEES. □

1. Eliminer les risques de chute □

Chaque année, plus de 2 millions de personnes âgées de plus de 65 ans (soit une sur trois) tombent. Et une chute sur deux a lieu au domicile. □ Une chute peut être un facteur important de perte d'autonomie. En effet, la personne âgée sera plus sensible aux fractures, aura plus de mal à se réadapter, mais surtout, subira un choc psychologique important. Ainsi, beaucoup de personnes âgées éprouvent une certaine anxiété vis à vis de la chute, même lorsqu'elles ne sont jamais tombées, et peuvent alors diminuer les activités de la vie quotidienne.

2. Les causes de chute □

Les chutes sont issues de deux facteurs :

2.1. Les causes physiologiques

Les problèmes de vue : la vue baisse, la personne âgée ne porte pas ses lunettes...

Les malaises : baisse de tension, malaise cardiaque, chute de glycémie...

Les problèmes d'équilibre sont causés par :

- ⇒ Un déficit de l'oreille interne par l'affaiblissement des muscles ou la prise de certains médicaments (tranquillisants, anti-dépresseurs, etc)
- ⇒ Les maladies telles que l'ostéoporose, la diminution de la force musculaire
- ⇒ Le mauvais état des pieds et des chevilles
- ⇒ L'altération du fonctionnement cérébral

2.2. Les causes matérielles liées à l'aménagement intérieur

- ⇒ Obstacles dans le logement : tapis, sols glissants, encombrement des zones de circulation par des meubles. □
- ⇒ Mobilier inadapté : fauteuils ou canapé trop profonds ou trop bas, lit mou et bas, cuvette WC trop basse, baignoire au fond glissant et sans point d'appui, rangements trop hauts. □
- ⇒ Plusieurs niveaux (une marche entre deux pièces, les escaliers...) □ Un mauvais éclairage, surtout dans les couloirs et les escaliers.

3. Comment prévenir les chutes

3.1. Adapter le domicile

Le logement d'une personne âgée est le siège de nombreux dangers de chutes que l'on pourrait éviter avec de simples aménagements :

- ⇒ Eliminer les obstacles au passage (fils électriques, guéridons...) en dégagant les espaces de circulation (retirer un meuble dans le couloir trop étroit...) □
- ⇒ Adopter un bon revêtement de sol comme la moquette ou d'autres amortisseurs, ne supprimera pas les chutes mais limitera les conséquences néfastes liées à une surface plus dure. S'il n'est pas possible de remplacer les parquets et les carrelages, il est conseillé de les recouvrir de tapis antidérapants. Pour les entretenir, il est impératif de n'utiliser que des produits non glissants. De même, les tapis ou les descentes de lit déjà présentes devront soit être retirés, soit être fixés par des bandes adhésives ou des systèmes antidérapants. □
- ⇒ Rechercher un bon éclairage est indispensable dans les pièces à vivre et dans les lieux de passage fréquents et dangereux (couloirs et les escaliers.)
- ⇒ Eviter les meubles trop hauts car un marche pieds devient nécessaire et dangereux, donc mettre tous les objets usuels à une hauteur « raisonnable », en attendant de changer les meubles. □

- ⇒ Supprimer les fils qui traînent
- ⇒ Porter un soin particulier aux pièces humides telle que la salle de bain. Il convient ici de supprimer les éléments glissants (carrelage et tapis antidérapant), d'adapter le mobilier en remplaçant la baignoire par une douche à l'italienne ou une baignoire et d'installer des barres d'appui, siège de bain ou autres mobiliers qui assurent une sécurité totale.

3.2. Faire de l'exercice □

La diminution de la masse musculaire chez les personnes âgées de plus de 70 ans peut être à l'origine de troubles de la marche et de chutes. □ Il est donc indispensable, dans la mesure du possible qu'elle conserve une activité physique régulière. En effet, c'est la meilleure façon de diminuer les risques de chute, de fracture ou de perte d'autonomie après la chute. La marche peut être pratiquée à tout âge : elle conserve le tonus de l'organisme tout en évitant le risque d'accident lié aux efforts trop brusques. Il en est de même pour la gymnastique douce ou la natation. Toutefois, il vaut mieux travailler l'équilibre, la gymnastique... avec une personne de bon conseil (kinésithérapeute, professeur de gymnastique...)

3.3. Manger équilibré □

Le temps passant, les personnes âgées ont tendance à moins diversifier leur alimentation, à manger peu car elles n'exercent plus d'activité physique ou ont perdu l'appétit, d'où une malnutrition qui peut les affaiblir. □ Il est donc nécessaire que les personnes âgées mangent de tout : aliments riches en calcium (fromage, yaourt, lait), en protéines (viande maigre, jambon, œufs, poisson), en vitamines et en fer. Il est aussi conseillé de prendre trois repas par jour et une collation à 16 heures. □ Certains risques sont directement liés à la qualité de l'alimentation : □ La fonte musculaire : une carence en glucides (sucres présents dans les fruits, les pâtisseries...) ou en protéines (dans la viande, le poisson, les légumes secs...) peut entraîner une fonte musculaire et donc réduire la capacité à marcher. □ La perte osseuse (ostéoporose) : le manque de calcium et de vitamine D peut être à l'origine de la fragilité des os et donc entraîner un risque accru de fracture. Il est donc important

de consommer un produit laitier à chaque repas ou de l'inclure dans des préparations (café, flan, purée...)

3.4. Prendre soin de ses jambes et de ses pieds □

Un certain nombre de personnes sont tentées de mettre des chaussures trop grandes pour elles afin de s'y sentir plus à l'aise. Toutefois, avec un mauvais soutien, ces chaussures peuvent aussi être à l'origine de chutes ou de pertes d'équilibre. □ En cas de douleurs, il est important de consulter un podologue ou un pédicure. □ Enfin, pour une marche stable, seules sont à retenir des chaussures qui soutiennent bien le pied, avec des semelles antidérapantes.

3.5. Surveiller la vue et l'éclairage □

La vue diminue avec l'âge, et les personnes âgées ont tendance à avoir un éclairage succinct. Autant de causes qui peuvent provoquer des chutes : on ne voit pas un obstacle et on tombe. D'où l'importance d'installer un éclairage approprié, à portée de main (surtout pour le lever la nuit) et de consulter régulièrement un ophtalmologiste.

3.6. Rester en prise avec l'extérieur □

L'attention de la personne doit rester en éveil, afin de mieux anticiper et appréhender les difficultés. La lecture de journaux, les grilles de mots croisés... suffisent à stimuler la mémoire et l'attention. □ Familles et amis peuvent apporter leur soutien dans les tâches de la vie quotidienne, mais également l'aide à domicile, si la personne âgée y a droit. En cas de chutes fréquentes, il reste la solution de la télé-assistance.