

PRÉVENTION DES CHUTES

Rester stable, autonome et actif

Conférence présentée par Anne-Marie Violette, votre physiothérapeute de famille!

www.annemarieviolette.com

bonjour@annemarieviolette.com

581-903-2103

POURQUOI PARLER DES CHUTES ?

- 1 personne de 65 ans et plus sur 3 chute chaque année au Canada
- Les chutes sont la principale cause d'hospitalisation liée aux blessures chez les aînés.
- Elles peuvent entraîner fractures, perte d'autonomie et peur de tomber.

Bonne nouvelle : **la majorité des facteurs de risque sont modifiables.**

L'ÉQUILIBRE : COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Votre équilibre dépend de 3 systèmes :

- Vision
- Sensibilité des pieds et des articulations (proprioception)
- Oreille interne (système vestibulaire)

Si un système est affaibli, les autres compensent.

Si plusieurs sont diminués → le risque de chute augmente.

PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE

Facteurs liés à la santé

- Faiblesse musculaire
- Manque d'activité physique
- Étourdissements
- Baisse de vision
- Prise de plusieurs médicaments
- Antécédent de chute

Facteurs liés à l'environnement

- Tapis non fixés
- Mauvais éclairage
- Escaliers sans rampe
- Sol glissant
- Chaussures inadéquates

LA MEILLEURE PROTECTION : BOUGER

L'exercice combinant **renforcement + équilibre** est l'intervention la plus efficace

Exercices simples à faire à la maison

- ✓ Lever de chaise sans utiliser les mains
- ✓ Monter sur la pointe des pieds
- ✓ Équilibre sur un pied (près d'un comptoir)

- ✓ Marche talon-pointe
- ✓ Transfert de poids de gauche à droite
- 🌀 Fréquence recommandée : 2 à 3 fois par semaine minimum

SÉCURISER SA MAISON

- Retirer les tapis libres
- Installer des barres d'appui dans la salle de bain
- Améliorer l'éclairage (veilleuse la nuit)
- Mettre des bandes antidérapantes dans la douche
- Installer une rampe solide dans les escaliers

En hiver :

- Déneiger et sabler les entrées
- Porter des bottes antidérapantes

AUTRES ACTIONS IMPORTANTES

- Faire vérifier sa vision régulièrement
- Réviser sa médication avec son pharmacien
- Porter des chaussures fermées et stables
- Rester bien hydraté
- Éviter les pantoufles molles ou trop grandes

PETIT TEST PERSONNEL

Répondez OUI ou NON :

- ☐ Ai-je chuté dans la dernière année ?
- ☐ Ai-je peur de tomber ?
- ☐ Me sens-je instable en marchant ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une question, il est pertinent d'en discuter avec un professionnel de la santé.

À RETENIR

- ✓ Les chutes ne sont pas normales avec l'âge.
- ✓ Le muscle est votre meilleure assurance autonomie.
- ✓ L'équilibre se travaille.
- ✓ Bouger moins augmente le risque.
- ✓ Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Si vous souhaitez une évaluation personnalisée ou des exercices adaptés, consultez votre physiothérapeute.