

PRÉVENIR LES RISQUES DE **CHUTES**



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

La population québécoise, tout comme celle de la grande majorité des pays occidentaux, est vieillissante. L'évolution de nos sociétés permet aux personnes âgées d'avoir une vie plus active que par le passé. Or, les gouvernements accordent beaucoup d'importance à l'autonomie et au maintien à domicile. Néanmoins, une simple chute peut transformer une vie autonome à une condition de dépendance. Au Québec, on compte chaque année 14 000 hospitalisations d'adultes âgés de 65 ans et plus, et ce, à la suite d'une chute¹. Vingt pour cent des personnes ayant subi une fracture à la hanche, à la suite d'une chute, décèdent dans l'année qui suit².

Causes

Il est reconnu qu'entre 30 et 50 % des chutes sont liées à des facteurs environnementaux. Les chercheurs ont identifié un certain nombre de dangers, au domicile et dans les endroits publics, qui contribuent aux chutes. Les objets qui font trébucher, le mauvais éclairage, les surfaces glissantes ou inégales ou les escaliers constituent des facteurs de risques fréquents.

¹ Institut National de Santé Publique du Québec

² Statistiques Canada, *Rapport sur les chutes des aînés au Canada*

La fragilisation du corps liée au vieillissement de la personne peut être accentuée par des habitudes de vie qui vont à l'encontre d'une bonne santé. La sédentarité, un régime alimentaire pauvre en protéines et en calcium et l'alcool ont des conséquences sur la santé de notre ossature. Ces habitudes rendent le corps de la personne âgée encore plus vulnérable et augmentent les probabilités qu'une chute se produise et que les conséquences en découlant soient graves (fracture).

Les facteurs de risques biologiques et médicaux sont aussi importants. Le vieillissement d'une personne est accompagné de modifications corporelles (diminution de la masse musculaire, augmentation de la masse grasseuse et fragilisation des os). À ces modifications peut s'ajouter un ralentissement des réflexes, une baisse de la vue, une diminution de la mobilité et de l'équilibre. Les déplacements deviennent alors plus demandant et difficiles.

Prévention

Informez-vous auprès de votre chiropraticien : il vous dira que l'activité physique s'avère encore être la meilleure façon de réduire les risques de chute. Les personnes actives sont en meilleure forme et sont plus

alertes mentalement. Toutes les raisons sont bonnes pour bouger : activités sociales, sports, clubs en tout genre. Vingt minutes d'exercice tous les jours, trois fois par semaine, peut grandement aider au maintien physique. D'ailleurs, le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* constitue une excellente source d'information et de suggestions pour rester actif et en santé.

La force et l'équilibre contribuent à la stabilité. Il est donc important de renforcer les jambes afin de diminuer le risque de chute lié à la perte d'équilibre. Il existe aussi de nombreuses activités pour aider à améliorer le sens de l'équilibre. La marche en est un bon exemple. Effectuée avec des bâtons de marche, cette activité devient beaucoup plus stable tout en augmentant le travail physique. La natation est aussi un très bon choix, tout comme la bicyclette et le golf.

Il est aussi possible et important de diminuer la prise de médicaments en prenant de saines habitudes de vie. Une bonne alimentation, beaucoup d'oméga-3, de bonnes habitudes de sommeil et de l'exercice physique sont les ingrédients pour maintenir une bonne santé. D'ailleurs, le Dr Jean Drouin, médecin et conférencier confirmait récemment, et à nouveau, cet état de fait admis par l'ensemble de la communauté soignante.³ Enfin, il est recommandé de faire examiner l'ensemble de sa médication tous les ans afin de s'assurer de la

bonne dose à prendre et tenter de réduire progressivement les médicaments devenus non nécessaires⁴.

Si vous vous sentez de moins en moins stable lorsque vous êtes debout, faites évaluer votre force, votre stabilité et votre équilibre par un docteur en chiropratique, qui saura vous donner des conseils judicieux en matière d'exercice, de nutrition et de prévention. Ne laissez pas une chute vous mettre à terre!

Conseils chiropratiques

- Faites vérifier votre médication et consultez votre chiropraticien régulièrement.
- Dans votre résidence, réduisez l'encombrement et évitez les tapis mal fixés.
- Assurez-vous de pouvoir accéder aisément au bain ou à la douche.
- Portez des chaussures ou pantoufles antidérapantes et dotées d'un bon soutien.
- Faites examiner votre vision et votre ouïe tous les ans.

³ Conférence donnée à l'Association des retraités de l'éducation (AREQ)

⁴ Statistiques Canada, *Rapport sur les chutes des aînés au Canada*