

Bouger pour *ne pas tomber*

Une chute peut avoir de sérieuses répercussions sur la qualité de vie des personnes âgées. Le mot d'ordre est donc ici, plus que jamais, la prévention. Mais comment faire pour rester solidement campé sur ses deux jambes ?

BENEDICT VANCLOOSTER

Une petite auto d'enfant peut être plus dangereuse qu'une vraie : c'est le slogan d'une récente campagne de prévention des chutes chez les personnes âgées en Flandre. Les plus de 65 ans courent en effet un risque dix fois plus important de se retrouver aux urgences suite à une chute à domicile que suite à un accident de la circulation. (1)

Viellissement de la population aidant, nos compatriotes sont de plus en plus nombreux à être concernés par cette problématique : environ un tiers des plus de 65 ans vivant à leur domicile tombent au moins une fois par an. Et parmi les occupants des maisons de repos et de soins, cette proportion atteint même 30 à 70 %. (2) Des chiffres qui s'alourdissent quand on avance en âge...

L'angoisse qui fait chanceler

Dans le meilleur des cas, l'incident se soldera par un bleu ou une écorchure, mais dans 10 à 15 % des cas, il causera un problème beaucoup plus sévère, comme une fracture de la hanche ou un traumatisme crânien. L'impact psycho-social des chutes peut aussi être considérable : on sait qu'après une première chute, environ un tiers des seniors vivent dans l'angoisse d'en faire d'autres (3), ce qui peut déboucher sur une perte de confiance en soi, un isolement social, une dépendance accrue vis-à-vis des soins et, de ce fait... un risque accru de nouvelle chute !

Autant de bonnes raisons pour prendre soi-même les choses en main lorsqu'on commence à prendre de l'âge. En effet, bien des seniors n'en sont pas conscients, mais le simple fait de modifier certaines de leurs habitudes ou de leurs comportements peut déjà contribuer à réduire le risque. (4) Et sans aucun doute, la première chose à faire est de continuer à bouger ! C'est à première vue étonnant parce qu'on a souvent l'impression que si on reste dans son fauteuil, on ne court pas de risque de tomber, et pourtant... Il est tout à fait établi qu'une personne âgée trop sédentaire perd de la condition physique, de la force musculaire, de la souplesse et de l'équilibre. Tous facteurs qui accroissent son risque de chute. La fameuse demi-heure d'exercice recommandée au quotidien – jardinage, courses à vélo, etc. – est donc une saine habitude qu'il convient de cultiver.

Les petits ruisseaux...

Mais ce n'est pas tout. Pour réduire le risque de chute chez les plus de 65 ans, il faut une approche sur plusieurs fronts ! Car en plus du manque d'exercice physique, il faut être attentif à bien d'autres facteurs :

- Une baisse de l'acuité visuelle, de la vision en relief et de la sensibilité aux contrastes. À partir de 65 ans, il est souhaitable de voir un ophtalmologue au moins une fois par an. Portez des lunettes si nécessaire et veillez à assurer un éclairage suffisant.
- Évitez autant que possible les calmants et somnifères, susceptibles de provoquer des vertiges ou de brusques chutes de tension.
- Des vertiges au lever ? Ne vous levez pas trop brusquement de votre lit ou de votre fauteuil. Restez assis sur le bord du lit jusqu'à ce que le tournois ait disparu, inspirez et expirez profondément à plusieurs reprises. Placez ensuite vos pieds côte à côte bien à plat sur le sol, prenez appui des mains sur les genoux et mettez-vous lentement en position debout. En cas de vertiges récurrents, parlez-en à votre médecin.
- Veillez à bien vous chausser. De bonnes chaussures enserrant l'entière du pied et possédant une semelle solide, sans talon et dotée de reliefs antidérapants, ainsi qu'une fermeture adéquate.
- Inspectez votre logis. Ne recèle-t-il aucun piège ? Prévoyez un dispositif antidérapant sous les tapis et paillasons pour éviter qu'ils ne se dérobent sous vos pieds et faites disparaître les câbles qui traînent.
- Consommez suffisamment de poisson, de produits laitiers, de légumes (brocoli, épinards, radis) et de fruits (pommes, dates, kiwis, prunes) pour éviter une carence en calcium et vitamine D, essentiels au maintien de la solidité de os et de la force des muscles (voir aussi page 6).
- Limitez la consommation d'alcool et de tabac. Les personnes âgées sont particulièrement sensibles à leurs effets délétères. On recommande de ne pas dépasser un verre d'alcool par jour ; quant au tabagisme, il s'accompagne d'un risque accru d'avoir les os fragiles. ■

Les références de cet article se trouvent sur notre page web : www.equilibre-magazine.be





L'équilibre pour pivot

En sus de leur demi-heure d'activité physique quotidienne, il est recommandé aux plus de 65 ans de s'adonner deux fois par semaine à des exercices ciblés spécifiquement sur la prévention des chutes.

1. Sur la pointe des pieds

Dressez-vous lentement sur la pointe des pieds, le plus haut possible. Maintenez cette position pendant quelques secondes, puis ramenez progressivement vos talons au sol. Effectuez l'exercice en prenant appui sur un objet stable placé devant vous, par exemple un gros meuble ou l'évier de la cuisine. Répétez le mouvement 8 à 15 fois, puis reposez-vous pendant deux minutes avant d'effectuer une nouvelle série. Vous pourrez accroître progressivement la difficulté en restant plus longtemps sur la pointe des pieds (jusqu'à 10 secondes) et en réduisant l'appui – d'abord les deux mains, puis un doigt de chaque main, une seule main, un seul doigt. Les plus chevronnés pourront s'essayer à exécuter l'exercice les yeux fermés.

2. Le flamant rose

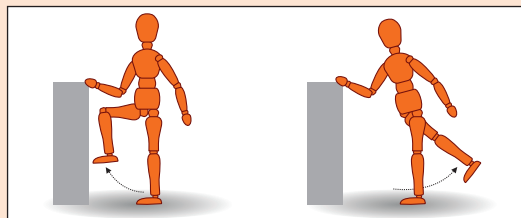
Toujours debout face à un appui, pliez lentement une jambe de manière à lever votre pied vers l'arrière, jusqu'à ce qu'il se trouve environ à hauteur du genou. Maintenez cette position durant quelques secondes (à augmenter progressivement jusqu'à 10), puis dépliez lentement la jambe et reposez le pied au sol. Répétez l'exercice de 8 à 15 fois, et faites la même chose de l'autre côté.

3. Mouvement latéral

En partant de la même position initiale, vous pouvez également vous entraîner à effectuer des mouvements latéraux de la jambe. Gardez le tronc et les jambes bien droits et levez latéralement l'une de vos jambes de 15 à 30 cm. Veillez à ce que vos orteils restent tournés vers l'avant et non pas vers l'extérieur. Après quelques secondes (à augmenter progressivement à 10), reposez le pied sur le sol. Répétez l'exercice alternativement avec chaque jambe, de façon à effectuer le mouvement de 8 à 15 fois avec chacune. Au fil du temps, réduisez l'appui comme décrit pour le premier exercice.

4. Plier et étirer les hanches

Cet exercice représente un défi plus délicat en termes d'équilibre. Mettez-vous debout et cherchez des deux mains un support latéral. Pour plier la hanche, levez un genou vers votre poitrine, sans pencher le tronc vers l'avant ; ensuite, pour l'étirer, déplacez lentement la cuisse vers l'arrière, sans plier le genou, ni étirer le pied, ni vous pencher vers l'avant. Dans les deux cas, maintenez la position durant quelques secondes (à augmenter progressivement à 10), revenez lentement à votre posture initiale et répétez l'exercice avec l'autre jambe. Effectuez ces deux mouvements de 8 à 15 fois avec chaque jambe. Pour compliquer un peu les choses, vous pouvez réduire progressivement l'appui, comme pour l'exercice « sur la pointe des pieds ».



5. Le tandem

Pour un exercice un rien plus dynamique, vous pouvez placer la barre un peu plus haut, par exemple avec la marche en avant en « tandem ». Placez l'un de vos pieds juste devant le gros orteil de l'autre, puis l'inverse, de façon à vous déplacer en posant à chaque pas le talon d'un pied contre les orteils de l'autre.

6. Se lever sans les mains

Terminons par un exercice que toutes les personnes âgées pourront facilement intégrer à leur quotidien. Lorsque vous vous levez ou vous asseyez, efforcez-vous de ne pas prendre appui sur vos mains, en commençant par vous passer prudemment de l'une, puis des deux. Prévoyez toujours un objet stable à proximité immédiate, auquel vous pourrez vous rattraper si vous deviez malgré tout perdre l'équilibre.