

Chutes des personnes âgées

« J'ai trébuché », « Tout à coup, je suis tombé »... Chez les personnes âgées, **les chutes représentent un problème fréquent**, et aux conséquences parfois graves, avec des risques blessures, voire de fractures.



Mais même lorsqu'on se relève «sans trace », la peur de chuter à nouveau ou de rester allongé au sol sans parvenir à se relever mine la confiance des aînés, surtout s'ils vivent seuls.

Au point de les inciter, parfois, à réduire leurs déplacements et à perdre progressivement leur autonomie.

Nombreuses sont les chutes qui se produisent en raison d'un aménagement inadéquat du lieu de vie de la personne âgée.

Un **aménagement du domicile est donc essentiel**.

Cherchez les causes de chutes

Le vieillissement peut altérer le sens de l'équilibre, et l'arthrose vient souvent limiter la souplesse des mouvements.

Mais de nombreuses autres raisons expliquent aussi les chutes des personnes âgées. Parmi elles figurent les troubles cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux (parfois *a minima*), ou les variations de la tension artérielle (notamment des chutes de tension quand on se met debout).

Une faiblesse musculaire favorise aussi la chute; elle peut être causée par une carence en vitamines (surtout la B12 et la D) ou en fer (anémie).

Certaines maladies neurologiques perturbent l'équilibre, tout comme les troubles de la vue et de l'audition.

Pour tenter de prévenir ces accidents, il importe de déterminer avec le médecin généraliste ce qui les provoque, afin de mettre en place une prévention adéquate.

Feu vert : une première chute devrait toujours donner lieu à un bilan auprès de son médecin généraliste.

Feu orange : certains médicaments comme les somnifères, les anxiolytiques ou les antidépresseurs peuvent être à l'origine de chutes. Idem pour l'alcool!

Feu rouge : les chaussures ou les chaussons trop grands soutiennent mal les pieds et sont souvent à l'origine de chutes.

Rester actif!

Cela peut sembler bizarre mais rester beaucoup assis augmente les risques de chute. En vieillissant, les muscles se raidissent. Il faut rester actif pour éviter de perdre de la souplesse. Faire régulièrement de l'exercice (marcher, jardiner, pédaler, nager...) maintient en condition et stimule les réflexes et la coordination des mouvements.

Des exercices spécifiques permettent de réduire les raideurs articulaires, de renforcer la musculature et d'améliorer l'équilibre.

Feu vert : un kinésithérapeute peut enseigner des techniques permettant de tomber moins lourdement et de se relever seul plus facilement. Certaines associations de seniors proposent des cours collectifs de prévention des chutes.

Sécuriser la maison

Un bilan de tous les obstacles qui risquent de faire tomber la personne âgée à son domicile permet d'éviter bien des accidents. L'idée ? Que le logement soit le mieux adapté possible aux besoins et aux capacités d'une personne vieillissante et de moindre autonomie. Une analyse de chaque pièce permet de repérer les risques et de les supprimer par des mesures ou des petits travaux qui mettront fin à tout « parcours du combattant » à la maison.

- Le sol doit être sécurisé, débarrassé des revêtements ou des tapis glissants. Les tapis doivent être fixés à chaque coin avec des antidérapants. L'idéal ? Une moquette qui, en cas de chute, amortira le choc.

Dans la douche ou la baignoire, des pastilles autocollantes évitent de

glisser.

- Les lieux de passage sont libérés de tout petit meuble, obstacle ou objet (jouets d'animaux y compris!) qui peuvent se révéler dangereux lors d'une seconde d'inattention. Si nécessaire, pour éviter les fils électriques qui traînent au sol, des prises supplémentaires seront installées. Les fils électriques seront fixés au mur ou dans un range-prise.
- Un bon éclairage (y compris indirect) partout contribue à la sûreté des déplacements.
- En cas d'autonomie réduite, des barres d'appui, placées dans un couloir, un escalier, près de la toilette, dans la salle-de-bain ou contre certains murs, aident à se déplacer. Ou à se relever si nécessaire. De plus, au domicile aussi, on peut se servir de sa canne !
- Pour les armoires, les portes coulissantes sont plus faciles à ouvrir.
- Idéalement, la personne âgée devrait éviter de monter en hauteur pour rechercher un objet, surtout lorsqu'elle est seule chez elle. Une réorganisation efficace des placards permet de tout trouver à portée de mains. Et s'il faut vraiment monter, un escabeau de 2 ou 3 marches, avec un appui, est le plus sûr.
- L'installation de plusieurs téléphones (ou la présence de téléphones portables) dans la maison, par exemple près du lit et au salon, près du fauteuil préféré, évite de se précipiter d'une pièce à l'autre pour répondre à un appel.
- Au jardin aussi, le sol doit être parfaitement dégagé.

Feu vert : grâce à des systèmes de télé-assistance, portés autour du cou, il est possible d'appeler à l'aide en toutes circonstances. N'hésitez pas non plus à confier une clé de la porte d'entrée à une personne de confiance.

Pour plus d'informations sur l'aménagement du domicile, nous vous conseillons de consulter le site de [Solival](#), et notamment la brochure « [Comment éviter les chutes](#) » .

Photo © deanm1974 - fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021