

# Prévenir les chutes

POUR  
DES OS  
EN SANTÉ

Chaque année, 1 Québécois de 65 ans et plus sur 5 fait une chute.

Tomber peut faire mal physiquement et psychologiquement. Lorsqu'on se fait une entorse ou, pire, une fracture, il devient difficile ou impossible de pratiquer ses activités habituelles, comme faire le ménage ou s'adonner à ses loisirs. Une chute peut aussi ébranler la confiance en soi et conduire à l'isolement.

Posez-vous les 8 questions suivantes et découvrez des moyens concrets d'éviter les chutes et de rester sur pied.

## 1 Vous sentez-vous solide ?

La meilleure façon de combattre la peur de tomber, c'est de prendre des moyens pour se sentir solide et en confiance.

- Portez des **chaussures à talons bas**, à **semelles antidérapantes** et qui soutiennent bien le pied.
- **Évitez les pantalons trop longs** et les vêtements qui limitent vos mouvements.
- **Ne vous pressez pas** quand vous marchez ou montez des escaliers.
- **Prenez garde aux sources de chute** comme les sols glissants et les objets qui pourraient vous faire trébucher.

## 2 Bougez-vous régulièrement ?

Plus on bouge, plus on est solide et moins on risque de tomber. L'activité physique régulière **améliore la posture, l'équilibre, la souplesse ainsi que le tonus musculaire** en plus d'apporter bien d'autres bienfaits pour la santé physique et mentale.

Alors, allez-y : marchez, faites du tai-chi, du yoga, de la natation ou toute autre activité qui vous plaît !  
**L'important, c'est de bouger tous les jours.**



## 3 Prenez-vous soin de votre vision et de votre audition ?

Une diminution de la vue ou de l'ouïe peut nuire à l'équilibre. C'est le cas aussi de certains problèmes de santé, comme l'arthrose ou les chutes de pression artérielle.

**Obtenez un suivi médical régulier et passez un examen de la vue au moins tous les deux ans.** Ainsi, vous pourrez prendre des moyens appropriés pour prévenir les chutes, qu'il s'agisse d'un médicament, d'un appareil auditif, de lunettes mieux ajustées ou d'une opération des cataractes.

## 4 Connaissez-vous les effets de vos médicaments ?

Certains médicaments ou certaines combinaisons de médicaments diminuent la vigilance, l'équilibre ou la coordination.

- Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les **effets secondaires de vos médicaments**. Au besoin, voyez avec votre médecin s'il est possible de réduire le nombre de médicaments que vous prenez ou d'en diminuer les effets indésirables.
- Si vous prenez des médicaments qui causent des **étourdissements** ou de la **somnolence**, adaptez vos activités en conséquence.



En partenariat avec:

Santé  
et Services sociaux  
Québec



## 5 Mangez-vous sainement et évitez-vous les excès d'alcool ?

Une alimentation équilibrée contribue à garder les os résistants et les muscles forts.

- Mangez **3 repas équilibrés par jour**, contenant suffisamment de protéines et de calcium.
- Pour éviter les baisses d'énergie ou les étourdissements, **ne sautez pas de repas**. Si vous avez peu d'appétit, prenez-en de plus petits et mangez plus souvent au cours de la journée.
- L'**alcool** peut perturber l'équilibre et la vigilance. Si vous en consommez, faites-le **avec modération**, surtout si vous prenez des médicaments.

## 6 Votre environnement est-il sécuritaire ?

Examinez bien l'intérieur et l'extérieur de votre domicile pour détecter ce qui pourrait causer des chutes.

- **Enlevez tous les obstacles** dans les endroits où vous circulez : fils électriques, tapis, meubles, boîtes, aspirateur, etc.
- **Éclairez suffisamment** pour bien voir à l'intérieur et à l'extérieur. La nuit, utilisez une veilleuse.
- Assurez-vous d'avoir des **rampes solides** dans tous vos escaliers.
- Installez un **tapis antidérapant** et des **barres d'appui** dans votre bain et votre douche.
- Utilisez un **escabeau stable** pour atteindre des endroits élevés. Évitez de monter sur une chaise ou sur un banc.
- Vérifiez si les escaliers et tous les espaces extérieurs sont **bien entretenus**. En hiver, veillez à ce qu'il n'y ait ni neige ni glace.
- **Prenez garde aux animaux** domestiques : ils pourraient vous faire trébucher.

## 7 Avez-vous besoin d'aide ?

Ayez recours à toute l'aide nécessaire pour améliorer votre sécurité et votre qualité de vie.

- Renseignez-vous sur les **objets qui peuvent vous faciliter la vie et garantir votre sécurité** : outils de jardinage à long manche, ustensiles à poignée antidérapante, accessoires d'éclairage automatique, etc.
- Si vous avez besoin d'**aides fonctionnelles**, comme un appareil auditif, des lunettes, une canne ou une marchette, procurez-les-vous et servez-vous-en.
- Si vous utilisez une **canne**, assurez-vous que sa hauteur est ajustable et qu'elle est munie d'un bout en caoutchouc ou d'un pic en hiver.
- Si vous avez de la difficulté à accomplir certaines tâches, n'hésitez pas à **demander de l'aide** à quelqu'un de votre entourage.
- Si vous avez des pertes d'équilibre, **ne prenez pas de bain sans surveillance**.
- Informez-vous auprès de votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS) sur les **mesures d'aide et de soutien offertes**.

## 8 Savez-vous quoi faire en cas de chute ?

- Essayez d'**atterrir sur les fesses**. Cela peut éviter des blessures plus graves.
- **Avant de vous remettre sur vos pieds**, assurez-vous de ne pas avoir de blessure.
- Relevez-vous **lentement**.
- Prévoyez une **mesure d'urgence** au cas où vous ne seriez pas capable de vous relever : téléphone au niveau du sol ou cellulaire que vous gardez sur vous, bouton d'urgence, bracelet de sécurité, etc.

### Reprendre confiance avec le programme P.I.E.D.

Le *Programme intégré d'équilibre dynamique* (P.I.E.D.) propose des exercices et des capsules d'information sur la prévention des chutes. Il est offert gratuitement au Québec aux personnes autonomes de 65 ans et plus.

**Vérifiez auprès de votre CSSS si ce programme est offert dans votre région.**

