



# Vous **POUVEZ** éviter les chutes!

## Les faits

- Un tiers des aînés font une chute dans l'année, et la moitié d'entre eux en font plus d'une.
- 40 % des chutes chez les aînés causent des fractures de la hanche.
- On attribue 20 % des décès associés aux blessures chez les aînés à une chute.
- Les aînés subissent plus de blessures à **la maison** qu'ailleurs. La salle de bain et les escaliers sont particulièrement dangereux.

## Protégez-vous

Personne n'est à l'abri des chutes. La mauvaise nouvelle, c'est que le risque augmente avec l'âge. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'éviter les chutes. Mais pour les éviter, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles et des os moins solides, une vue plus faible, une oreille moins fine et des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute. Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige donc que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger.

Vous **pouvez** prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent. Passez à l'action!



# Votre maison

## Salle de bain

- Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant.
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées.
- Utilisez un siège de toilette surélevé, et un siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.
- Essayez immédiatement les buées d'eau ou les déversements sur le plancher.



## Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé.
- Les petits tapis et les carpettes « volantes » risquent de vous faire trébucher. Débarrassez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements.

## Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable avec une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essayez toujours immédiatement les liquides renversés.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.

# Votre santé



## Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.

## Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

**N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité**



## Mangez bien

- Des repas nutritifs vous permettent de conserver vos forces, votre résistance et votre équilibre. Mangez beaucoup de fruits et légumes.
- Ne sautez pas de repas. Cela peut entraîner des faiblesses et des étourdissements.



## Demeurez actif

- Faites de l'activité physique tous les jours. C'est la meilleure façon d'éviter les chutes.
- Marchez. Faites du yoga, du tai chi ou toute autre activité qui vous aidera à conserver votre souplesse et votre équilibre.
- Renforcez vos muscles et vos os en faisant des activités ou des exercices de résistance (comme l'entraînement musculaire). Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.
- Faites vérifier votre vision et votre ouïe régulièrement.

## Attention : médicaments!

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles de vos médicaments.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Si vos médicaments causent des étourdissements et de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.

## Les aides fonctionnelles

- Ne soyez pas gêné d'utiliser les appareils d'aide fonctionnelle. Ils sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Si vous utilisez une canne, assurez-vous qu'elle est de la bonne hauteur et qu'elle est munie d'un embout en caoutchouc.
- Il est important de porter des chaussures adéquates. Des chaussures confortables qui supportent bien le pied peuvent vous éviter de faire une chute.
- Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité.
- Utilisez-les!



**Pour éviter les chutes,  
passez à l'action!**

## Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves.
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé.
- Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif; l'inactivité augmente encore plus les risques de chute.

## Pour plus d'information

Division du vieillissement et des aînés (DVA)  
Agence de la santé publique du Canada  
Indice de l'adresse : 1908A1  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-952-7606, Téléc. : 613-957-9938  
ATS/ATME : 1-800-267-1245  
Courriel : seniors-aines@phac-aspc.gc.ca  
Internet : [www.santepublique.gc.ca/aines](http://www.santepublique.gc.ca/aines)

This publication is available in English under the title: *You CAN prevent falls!*

### Autres publications de la DVA

- *Chez soi en toute sécurité — Guide de sécurité des aînés*
- *Allez-y! — Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles*
- *Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité*
- *La sécurité dans les escaliers*
- *Pensez sécurité! (affiche)*
- *Aides fonctionnelles : Info-aînés*

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2005.  
Révisé en 2007, 2011.

N° de cat. HP25-3/2011F-PDF  
ISBN 978-1-100-96553-6