



# PRÉVENTION DES CHUTES : des conseils qui tombent pile!

Depuis longtemps, les chutes sont l'apanage de la comédie, mais elles provoquent chaque année de graves blessures invalidantes chez les jeunes et moins jeunes. **Lisa van de Geyn**

## CE MATIN, JE ME SUIS ENFARGÉE

sur une pile de magazines posés à côté de mon lit. Ce sont les risques du métier : les rédacteurs ont la réputation d'empiler toutes sortes de documents. Dans l'après-midi, j'ai failli tomber en mettant le pied

sur des linges à vaisselle qui encombraient les marches de l'escalier de bois franc qui mène à la salle de lavage du premier étage. Et après le souper, alors que j'étais à quatre pattes en train de ramasser les céréales répandues sur le plancher de

la cuisine par ma fille d'un an, Peyton, j'ai failli tomber sur elle, car je n'avais pas remarqué qu'elle se tenait debout derrière moi. Heureusement pour elle, j'ai pu freiner ma chute en m'agrippant au comptoir de granite, me foulant du même coup le poignet.

Il est vrai que les risques de chute, tant dans la maison qu'à l'extérieur, augmentent à mesure que l'on vieillit. Mais les personnes âgées ne sont pas les seules à tomber ou à trébucher. Selon Santé Canada, « les chutes constituent l'une des causes les plus fréquentes de blessures qui nécessitent une hospitalisation, et cela que nous soyons jeunes ou âgés. » Les personnes les plus à risque sont les enfants de moins de cinq ans, les personnes qui éprouvent de la difficulté à se déplacer ou qui souffrent d'un handicap physique (les personnes ayant besoin d'un appareil d'aide pour marcher ou souffrant d'une blessure survenue lors de la pratique d'un sport) et celles éprouvant des problèmes de vision.

Dégringoler un escalier, tomber sur la glace en pelletant ou glisser sur un plancher mouillé peut provoquer des blessures graves et des incapacités à long terme, notamment des lésions à la moelle épinière, des traumatismes crâniens et des fractures. Ces blessures peuvent entraîner à leur tour une diminution de la qualité de vie et même la mort. Un tiers des personnes âgées de 65 ans ou plus tombent au moins une fois par année, ce qui entraîne des coûts annuels de trois milliards de dollars pour les contribuables canadiens. Les chutes accidentelles représentent environ 80 % des décès à la suite de blessures chez les personnes âgées.

Le côté positif de cette réalité est que, contrairement à plusieurs blessures ou maladies, il est entièrement possible de prévenir les chutes. Il suffit d'être vigilant et d'adopter certaines mesures préventives. « Les gens de tous âges peuvent mettre en pratique plusieurs conseils tout simples à la maison pour éviter de tomber et de se blesser », de dire Aimee Bryl, ergothérapeute à Whitby (Ontario). En voici quelques-uns qui vous seront fort utiles.

## Pour prévenir les risques les plus évidents

### À L'INTÉRIEUR

- Assurez-vous d'abord que les aires les plus fréquentées de la maison—escaliers, halls d'entrée, salle de bains et cuisine—sont toujours bien éclairées.
- Réorganisez la disposition de vos meubles. Si, par exemple, vous devez constamment contourner votre table à café qui prend trop de place dans la pièce, réaménagez votre décor de manière à pouvoir circuler en toute sécurité. Des couleurs contrastantes pourraient aussi améliorer la visibilité de votre ameublement.
- Ne tolérez rien qui risque de vous faire trébucher, comme des carpettes qui n'adhèrent pas au plancher ou des fils et des câbles qui ne sont pas fixés au mur ou au plancher.
- « Les marches de l'escalier sont toujours une source d'inquiétude pour les gens qui ont des problèmes de vision »,

### QUOI FAIRE ET NE PAS FAIRE POUR ÉVITER LES CHUTES CHEZ LES PETITS

- Installez une barrière de sécurité au sommet et au pied des escaliers.
- Ne laissez pas de jouets ou autres objets traîner dans les marches d'escalier et les autres espaces de la maison.
- Assurez-vous que enfant porte des chaussures à semelle de caoutchouc pour jouer.
- Munissez vos fenêtres des étages supérieurs au rez-de-chaussée de dispositifs de sécurité.
- Ne déposez jamais un siège d'enfant pour auto ou un fauteuil porte-bébé sur un comptoir quand un bébé y est assis.
- Ne permettez pas à vos tout-petits d'utiliser une marchette.
- Ne laissez pas les très jeunes enfants jouer au parc avec des jeux conçus pour les enfants plus vieux. Vous saurez qu'un jeu ne convient pas si votre enfant a besoin d'aide pour grimper dessus ou pour en descendre.

nous explique Mme Bryl. Elle nous recommande de coller un bout de ruban à masquer ou de couleur au bord de chaque marche pour permettre aux gens de voir clairement la distance entre chacune d'elles.

### À L'EXTÉRIEUR

- L'été, taillez vos plantes et vos fleurs de manière à ce qu'elles n'obstruent pas le chemin et les allées.
- Quand vous n'utilisez pas votre boyau d'arrosage, gardez-le bien enroulé dans un coin ou autour de son support mural.
- L'hiver, pelletez régulièrement l'entrée de la voiture, le trottoir qui mène à la maison et le perron, et n'oubliez pas d'épandre du sable ou du gros sel.
- Gardez vos vestibules bien éclairés et réparez promptement les marches d'escalier qui sont endommagées.

## Conseils pour prévenir les risques les moins apparents

- Si vous avez besoin de lunettes pour bien voir, portez-les ! « Vous seriez surpris d'apprendre le nombre de personnes qui ne portent pas leurs lunettes à la maison et qui trébuchent sur des obstacles parce qu'elles ne les ont pas vus », de dire Mme Bryl.
- Vous aimez glisser vos pieds dans des pantoufles à votre arrivée à la maison ? Assurez-vous que leurs semelles adhèrent bien au plancher, ce qui vous évitera de glisser, en particulier sur les planchers de bois vernis.
- Si vous avez des animaux domestiques, assurez-vous de savoir où ils se trouvent dans la maison. En 2009, les Centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)

à Atlanta ont rapporté que, chaque année, 90 000 personnes se blessent en trébuchant sur leurs compagnons à quatre pattes.

## Les endroits à l'intérieur et à l'extérieur les plus risqués

- « La salle de bain est l'une des pièces où l'on court les plus grands risques de tomber », nous prévient Mme Bryl. Les tapis de baignoire antidérapants, les descentes de bain antidérapantes (à l'extérieur de la douche et de la baignoire), les barres de soutien dans la baignoire et les chaises de douche pour les aînés sont des accessoires indispensables à la prévention des chutes. Il faut aussi essuyer rapidement les éclaboussures et réparer les fuites.
- Songez à vous acheter des crampons pour les bottes. Vous aurez ainsi une plus grande emprise sur la neige et sur la glace. Il existe aussi des crampons que l'on fixe à l'extrémité des cannes si vous devez en utiliser une.
- Assurez-vous qu'il n'y a ni mousse, ni moisissure sur le plancher de votre terrasse en bois, ou installez des tapis antidérapants.
- Gardez toujours un contenant de sel ou d'un autre produit dégivrant près de la porte. Ainsi, vous pourrez en épandre sur la neige ou la glace à mesure que vous avancerez.
- Évitez d'emprunter des raccourcis, comme les entrées non déneigées ou les parcs aux surfaces glacées.
- À une intersection encombrée de neige fondante, ne vous précipitez pas pour traverser la rue dans les dernières secondes d'un signal pour piétons ou d'un feu vert. Attendez plutôt le retour du signal ou du feu vert pour traverser.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous n'êtes pas certain d'avoir réduit au minimum tous les risques de faire de mauvaises chutes ou que vous vous préoccupez de la sécurité d'un parent âgé, vous pouvez faire évaluer votre appartement ou votre maison par des experts formés dans la prévention des chutes. Les services de santé publique de la plupart des régions et des villes canadiennes offrent des programmes de prévention conçus pour informer les gens et offrir une évaluation de leur résidence.