

PRÉVENIR LES CHUTES ET LES FRACTURES

Avancez en âge en gardant l'équilibre



Introduction

Avec l'âge, les chutes sont plus fréquentes et causent des traumatismes physiques et psychologiques plus importants. Chez les personnes de plus de 65 ans, elles constituent les accidents du quotidien qui entraînent le plus d'hospitalisations et de décès.

Une chute sur dix cause un traumatisme sévère (luxation, fracture, etc.) pouvant laisser des séquelles qui diminuent l'autonomie et la qualité de vie. De plus, la probabilité d'intégrer un établissement médicosocial est multipliée par trois après une chute.

Pourquoi chute-t-on ?

Dans la majorité des cas, la chute résulte de plusieurs facteurs. On distingue les risques liés à :

L'état de santé :

- ▶ faiblesse musculaire (sarcopénie)
- ▶ troubles de la marche ou de l'équilibre
- ▶ chute au cours des douze derniers mois
- ▶ maladie sous-jacente favorisant les chutes.

Un environnement mal adapté :

- ▶ passage encombré d'obstacles
- ▶ éclairage insuffisant
- ▶ absence de poignées de maintien
- ▶ sol glissant, un tapis mal posé.

Un comportement à risque :

- ▶ consommation d'alcool
- ▶ prise de médicaments pouvant modifier la vigilance
- ▶ sous-estimation des risques dans le quotidien :
précipitation, travaux ménagers en hauteur, non port de la correction visuelle ou auditive, etc.

? LE SAVIEZ-VOUS

Une personne sur trois de plus de 65 ans chute au moins une fois par an. Au-delà de 80 ans, c'est une personne sur deux. Et la majorité des chutes survient à domicile.

L'ostéoporose

Après 50 ans, une femme sur trois et un homme sur cinq se fracturent au moins une fois un os à cause de l'ostéoporose. Neuf fois sur dix, à la suite d'une chute.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose fragilise les os en les rendant plus poreux. Le squelette s'affaiblit. Ceci augmente fortement le risque de fracture même lors d'un choc mineur ou d'une chute de sa hauteur. Les fractures du poignet, de la hanche ou de la colonne vertébrale sont les plus fréquemment associées à cette maladie.

Quelles en sont les causes ?

L'avancée en âge est associée à une perte osseuse – qui s'accélère chez la femme à la ménopause – pouvant aboutir à l'ostéoporose. Celle-ci peut également être induite par certaines pathologies et la prise de traitements, notamment les médicaments à base de cortisone, prolongée par voie orale. La perte osseuse est majorée par l'absence d'activité physique régulière.

Quelles sont les conséquences ?

Les fractures liées à l'ostéoporose peuvent causer des handicaps durables qui diminuent la qualité de vie. Elles sont également responsables d'une mortalité élevée. En effet, une personne sur cinq décède dans l'année qui suit une fracture de la hanche.

En cas d'ostéoporose avérée, différents médicaments renforcent la densité et la qualité des os. Après quelques années de traitement, le risque de fracture peut être réduit de 50%.



INFO

Le tabac et une consommation excessive d'alcool sont à éviter.

La prévention par l'exercice physique

+ INFO

Si vous faites une chute, même bénigne, parlez-en à votre entourage et à votre médecin.

Les chutes et les fractures ne sont pas une fatalité. De l'exercice physique, un habitat sécurisé, des chaussures et des aides à la marche adaptées, un suivi médical régulier ainsi qu'une alimentation suffisante en calories, en protéines et en calcium constituent une prévention simple mais souvent efficace.

Pratiquer un programme d'exercices

Les programmes de physiothérapie ou d'exercices pour la prévention des chutes visent à améliorer l'équilibre et à renforcer les muscles. Pratiqués en groupe, ils sont plus ludiques et conviviaux et donc, plus motivants à long terme que les séances individuelles.

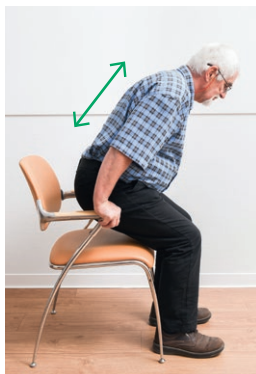
La Ligue genevoise contre le rhumatisme, l'Association gymnastique seniors Genève ou encore l'Institut Jaques Dalcroze proposent plusieurs programmes d'exercices pour améliorer la mobilité ou l'équilibre.

6 exercices pour préserver l'équilibre et la force musculaire

Il existe des exercices faciles à faire à domicile. Ceux qui sont décrits ci-dessous sont proposés et conseillés par l'équipe CHEOPS, composée de spécialistes des services des maladies osseuses et de gériatrie des HUG.

- ▶ Faites-les aussi souvent que possible.
- ▶ Commencez doucement, puis augmentez progressivement le nombre de répétitions.
- ▶ Prévoyez des points d'appui stables et solides : une chaise, une table, un mur, etc.
- ▶ Portez des chaussures adaptées.
- ▶ Ecoutez votre corps.
- ▶ Arrêtez l'effort immédiatement au moindre symptôme d'alerte, comme une douleur.
- ▶ La plupart des exercices doivent être réalisés lentement.
- ▶ Faites-les au minimum deux fois de suite.
- ▶ Pour augmenter la difficulté, passez-vous progressivement de l'aide de vos mains.

1 Se lever et s'asseoir d'une chaise



Répétez 10 fois l'exercice.
Pour augmenter la difficulté, croisez vos bras sur
votre poitrine.



2

Se tenir debout un pied devant l'autre

Maintenez la position
10 secondes et répétez
l'exercice en changeant
de pied.



3

Lever la jambe sur le côté

Répétez 10 fois l'exercice et changez de jambe.



4

Equilibre sur une jambe

Maintenez la position 10 secondes et changez de jambe.



5

Se lever sur la pointe des pieds

Maintenez la position pendant 5 secondes.
Répétez 10 fois l'exercice.



6

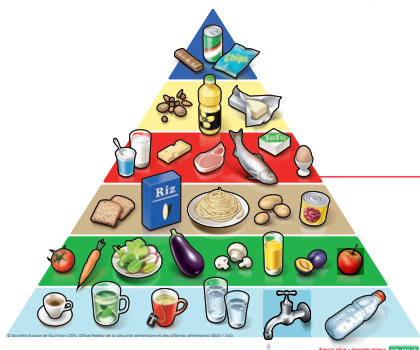
Mini-accroupissements dos droit

Répétez 10 fois l'exercice.

Une alimentation équilibrée et adaptée

Pour avoir des os et des muscles en bonne santé, ayez une alimentation équilibrée, variée, suffisante en calories, en protéines et en calcium. Prenez au minimum trois repas par jour. Si nécessaire, votre médecin peut vous prescrire un complément en vitamine D.

Pour un apport suffisant en protéines et en calcium, respectez les fréquences suivantes :



Chaque jour: 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à 2 dl de lait ou 150-200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines.

Par exemples: viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré.

Si vous ne consommez pas de produits laitiers, il existe d'autres aliments dont le calcium est bien assimilé par l'organisme. Par exemple, les eaux minérales contenant plus de 300 milligrammes de calcium par litre.

Si vous avez peu d'appétit pendant les repas, prévoyez des collations en journée et en soirée. Si nécessaire, votre médecin traitant-e peut vous prescrire des suppléments nutritifs remboursés par l'assurance maladie de base (LAMal) sous déduction de la franchise.

Surveillez votre poids. S'il diminue, parlez-en à votre médecin ou à un-e diététicien-ne (www.adige.ch). Les consultations sont remboursées par l'assurance maladie lorsqu'elles sont prescrites par un-e médecin.



SAVOIR

La brochure *Dénutrition, alimentation enrichie* contient des informations précieuses pour vous. Elle est disponible auprès du service diététique de l'Hôpital des Trois-Chêne (☎ 022 305 66 35).

Comment réduire les risques de chute ?

Aménagez votre domicile

Quelques aménagements simples suffisent à réduire le risque de chute dans votre logement.

Dégagez les couloirs au sol, les escaliers ainsi que les trajets que vous empruntez souvent. Par exemple entre votre chambre à coucher et la salle de bain.

Armoires, plans de travail (cuisines, tables, bureaux , etc.), prises électriques, interrupteurs, etc. doivent être facilement accessibles.

Soyez attentif-ive aux points d'appui : meubles, main courante, barre d'appui, etc. Vérifiez qu'ils soient stables et solides. Adaptez la hauteur des sièges et du lit. Positionnez les rangements à portée de main.

Votre domicile doit bénéficier d'un éclairage performant.

Prévoyez des moyens d'alerte en cas de chute. Privilégiez les systèmes de téléalarme sous forme de bracelet-montre ou de collier. Gardez un téléphone portable sur vous. Enregistrez les numéros des personnes que vous pouvez contacter en cas de chute.

Un-e ergothérapeute peut évaluer votre logement et trouver des solutions personnalisées pour optimiser, en fonction de vos habitudes, les gestes de la vie quotidienne.

Pensez aux aides à domicile

Si vous avez des difficultés à effectuer certaines tâches (toilette, course, ménage, repas), parlez-en à votre médecin. Il/elle vous orientera vers les services d'aide et de soins à domicile.



ATTENTION

Apportez une attention particulière à tout ce qui peut vous faire glisser ou trébucher : inégalités du sol, obstacles, etc. Les tapis doivent être fixés ou retirés.

Portez des bonnes chaussures

Le port de chaussures appropriées est essentiel pour la prévention des chutes. Elles doivent avoir la bonne pointure et maintenir le pied et le talon grâce à un contrefort à l'arrière. Préférez les chaussures avec un bout de pied large, une semelle fine, ferme et une surface antidérapante. Vous trouvez ci-dessous des exemples de bonnes et de mauvaises chaussures.

Pour l'extérieur



Portez des chaussures fermées. Le pied est maintenu devant et derrière.



A éviter.

Pour l'intérieur



Portez des pantoufles fermées. Le pied est maintenu devant et derrière.



A éviter.

Prenez soin de vos pieds

Les douleurs et les déformations des pieds sont des facteurs d'instabilité pouvant provoquer une chute. Consultez un podologue en cas de douleurs (ongles épais, cors, etc.) ou de déformations (orteils en griffe, hallux valgus, etc.).

Utilisez une aide à la marche

Lorsque la marche devient incertaine, des aides représentent un soutien utile pour rester autonome : canne, cadre de marche, rollator, etc. Les physiothérapeutes vous aident à choisir le matériel adapté à vos besoins.

Consultez régulièrement votre médecin

Faites contrôler régulièrement vos médicaments par votre médecin ou votre pharmacien-ne. Les médicaments, même en vente libre, peuvent causer des étourdissements, de la somnolence ou de l'instabilité physique.

... et votre ophtalmologue

Des verres inadaptés ou une maladie oculaire comme un glaucome ou une cataracte limitent la vision et augmentent le risque de chute. Faites contrôler régulièrement votre vue par un-e ophtalmologue.

Que faire en cas de chute ?

Reprenez votre souffle et vérifiez si vous êtes blessé-e. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

Chaque individu se relève d'une façon qui lui est propre. Celle-ci est déterminée par ses capacités physiques et ses éventuelles douleurs articulaires.

Adoptez la bonne technique pour vous relever



1 Tournez-vous sur le côté



2 Mettez-vous à quatre pattes



3 Prenez un point d'appui



4 Ramenez une jambe



5 Redressez-vous



6 Reposez-vous

Demandez un avis médical

Ne sous-estimez jamais la gravité d'une chute. Un avis médical s'impose même en l'absence de symptômes sévères.

Si vous êtes blessé-e, n'essayez pas de vous relever :

- ▶ appelez votre entourage à l'aide
- ▶ si vous êtes seul-e, composez le ☎ 144.

Adoptez la téléalarme

La téléalarme améliore votre sécurité. Portée sur un bracelet ou un collier, elle permet de donner facilement l'alerte en cas de chute. Si vous habitez seul-e, la personne alertée doit posséder une clé de votre domicile. Le dispositif doit être porté 24h/24, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il est étanche. Vous pouvez le garder dans votre bain ou sous la douche.

Que se passe-t-il en cas d'hospitalisation ?

Une équipe pluridisciplinaire traite vos éventuelles lésions et sécurise votre environnement hospitalier. Un soin particulier est apporté à vos déplacements et à l'adaptation de votre chaussage. L'objectif thérapeutique principal est de vous aider à retrouver votre mobilité et votre pleine capacité à exercer vos activités quotidiennes.

A cette fin, l'équipe vous propose divers exercices : marche dans les couloirs de l'unité, partage des repas en salle à manger et surtout participation aux différents ateliers de rééducation. Ces derniers s'articulent sur plusieurs axes de travail : équilibre, renforcement musculaire, diminution des peurs, prise de conscience et confiance en soi.

L'équipe est à votre écoute et à celle de vos proches. Elle vous guide, pas à pas, vers une vie à votre rythme et sans chute.

+ INFO

Pour être réussie, la sortie de l'hôpital doit être anticipée. La participation de vos proches est primordiale dès le début de l'hospitalisation. Elle permet d'optimiser votre projet de vie.

Informations pratiques

Consultations ambulatoires et programme intrahospitalier chutes et ostéoporose (CHEOPS), service des maladies osseuses et service de gériatrie

Hôpital des Trois-Chêne
Chemin du Pont-Bochet 3, 1226 Thônex

📞 022 305 66 61 ou 079 553 01 97

(répondeur en cas d'absence)

consultations.cheops@hcuge.ch

Consultations ambulatoires ostéoporose et pathologies phosphocalciques, service des maladies osseuses

Hôpital

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

📞 022 372 99 50

En dehors des HUG

Association gymnastique seniors Genève

Avenue Ernest-Pictet 24, 1203 Genève

📞 022 345 06 77

Institut Jaques-Dalcroze

Rue de la Terrassière 44, 1207 Genève

📞 022 718 37 64

Internet

Physioswiss

➤ www.sitedespatients.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme

➤ www.ligues-rhumatisme.ch

Association suisse des ergothérapeutes (section genevoise)

➤ www.ergotherapie-ge.ch

Institution genevoise de maintien à domicile (imad)

➤ www.imad-ge.ch

Pro Senectute

➤ www.prosenectute.ch

Dépistage du risque de chute

pour les personnes de plus de 65 ans

Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois? Oui Non

Ressentez-vous parfois un manque d'équilibre? Oui Non

Avez-vous des difficultés à vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ou ressentez-vous une baisse de force musculaire au niveau des membres inférieurs? Oui Non

Avez-vous peur de tomber lorsque vous êtes debout ou que vous marchez? Oui Non

Résultat

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-dessus, le risque de chute vous concerne. Lisez cette brochure et prenez contact avec un-e médecin.

Cette brochure a été réalisée par l'équipe chutes et ostéoporose (CHEOPS), Service des maladies osseuses et Service de gériatrie, sous la responsabilité des Drs Andrea Trombetti et Mélyny Hars, avec la collaboration du Groupe d'information pour patient-e-s et proches (GIPP) et le soutien de la Fondation privée des HUG.

Pyramide alimentaire : © Société suisse de nutrition SSN, Promotion santé suisse / 2011 Savoir plus - manger mieux