

Articles publiés pour le Mois de la prévention des chutes

À utiliser tel quel, à adapter ou bien pour en apprendre davantage

N'hésitez pas à partager localement des articles qui ont été publiés dans une variété de magazines, bulletins d'information, blogs, et autres médias. Ces articles n'ont pas de droits d'auteur et vous êtes libre de partager avec les médias de votre communauté.

Communiquez avec l'auteure, [Marguerite Oberle Thomas](#), Consultante ~ Liaison

- Pour de plus amples renseignements
- Pour accéder à d'autres médias de publication
- Pour discuter d'autres articles possibles

Articles publiés:

- 1) La peur de tomber: conseils à suivre pour remédier à la peur de tomber.
- 2) Marcher en toute sécurité en hiver: conseils pour éviter les chutes et les blessures durant la saison hivernale.
- 3) Les grands-parents et les enfants : Plaisir et sécurité: conseils intergénérationnels pour aider les grands-parents et les petits-enfants à s'amuser ensemble, en soulignant comment réduire les facteurs de risque évitables.

La peur de tomber

Rédaction : Marguerite Oberle Thomas et Alison Stirling

Tomber? Jamais! Nous n'avons peur de rien... ou peut-être que si!

Suzanne et Pierre profitaient pleinement de leur quotidien de couple à la retraite. Un jour, Suzanne est tombée sur le plancher de la cuisine et s'est cassé le poignet. Peu de temps après, Pierre a glissé du deuxième barreau de son échelle. Bien qu'il n'eût aucune blessure, il est demeuré ébranlé à l'idée de ce qui aurait pu se passer. Il a alors commencé à réduire ses activités dont ses exercices physiques. Un jour dans Facebook, Suzanne et Pierre ont lu le thème du Mois de la prévention des chutes 2020 : Soyez prêt, restez en équilibre. Cela les a sensibilisés aux moyens qu'ils avaient pour rester en équilibre, craintifs ou non.

La peur de tomber fait référence à la crainte constante de faire une chute. Elle mène une personne à s'empêcher de faire ses activités quotidiennes qu'elle délaisse peu à peu. Est-ce une peur rationnelle? Oui. La peur puise sa source dans la réalité. Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), 81 % des hospitalisations à la suite d'une blessure étaient attribuables à une chute en 2017-2018. La majorité des personnes hospitalisées étaient des personnes âgées de 65 ans et plus. Pour vaincre la peur de tomber, il faut se défaire des fausses croyances tout en gardant un équilibre avec la prudence et la paralysie.

La peur de tomber est insidieuse. Les personnes d'âge moyen et les aînées qui mentionnent avoir peur de faire une chute ont quelques points en commun. Elles sont surtout moins portées à être physiquement actives. En général, elles limitent aussi leurs activités quotidiennes, présentent des signes d'anxiété et de dépression plus sévères, souffrent de maladie chronique et se servent d'une aide à la marche. Est-ce la peur de tomber qui est à l'origine d'une diminution de la mobilité ou est-ce la mobilité réduite qui entraîne la peur de tomber?

La peur de faire une chute peut nuire à la fois à la santé physique et à la qualité de vie. Pour être prêts à rester en équilibre, suivez les quelques conseils suivants :

- 1. Aménagez l'intérieur et l'extérieur de votre maison de manière sécuritaire.** Consultez la [section du site Web du Mois de la prévention des chutes qui s'adresse aux adultes et aux aidants](#) (insérez ici les coordonnées de votre propre bureau de santé local ou centre ou résidence pour personnes âgées) pour connaître les ressources offertes sur la sécurité à la maison et les améliorations à apporter pour réduire les risques de chute.
- 2. Faites de l'activité physique régulièrement.** L'exercice favorise la force et l'endurance musculaires, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Il existe de nombreux programmes d'entraînement en ligne. En cette période de pandémie, aménagez un espace pour bouger à la maison et suivez des programmes d'exercices physiques en ligne – disponibles aussi dans le [site Web du Mois de la prévention des chutes](#). (Ajoutez ici de l'information locale ou utilisez le texte tel quel.)

- 3. Renseignez-vous sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).** Le texte sur la TCC dans le [Portail sur le vieillissement optimal de McMaster](#) explique cette technique efficace pour surmonter ses peurs. Les études démontrent que cette technique donne d'assez bons résultats pour identifier les pensées négatives ou fausses et à les remplacer par des pensées saines et plus positives.
- 4. Songez à vous doter d'un bouton d'alerte médicale.** Ce système permet d'avoir l'esprit tranquille et de savoir que vous pourrez obtenir une aide immédiate en cas de chute simplement en appuyant sur un bouton. Portez l'appareil sur vous ou gardez-le à portée de la main.
- 5. Apprenez comment vous relever après avoir fait une chute.** Cette [habileté](#) vous donnera l'assurance de savoir quoi faire si vous faites une chute. Vous n'aurez pas à rester en détresse longtemps, surtout si vous avez en plus subi une blessure.
- 6. Ne laissez pas la peur vous entraîner dans l'isolement social.** La compagnie des autres joue un rôle crucial dans votre santé émotionnelle.

Vous pouvez prendre de nombreuses mesures pour assurer votre sécurité dans votre maison. Ce sera plus difficile à l'extérieur, où les risques de trébucher ou de tomber sont parfois plus grands. Chez vous et autour de votre domicile, prenez le temps de faire ce qui suit :

- réparez l'asphalte ou le ciment des trottoirs endommagés, inégaux et crevassés;
- installez un bon éclairage à l'extérieur comme à l'intérieur de votre maison;
- installez une rampe, une barre d'appui ou une main courante aux escaliers et près des surfaces glissantes à l'extérieur comme à l'intérieur de votre maison;
- pour éviter de glisser, portez de bonnes chaussures bien ajustées chez vous et partout où vous allez;
- impliquez-vous pour que la sécurité soit améliorée dans les espaces publics.

Pierre et Suzanne se sont rendu compte que l'isolement social imposé dans le contexte de la pandémie les avait poussés à vouloir faire de l'activité physique pour maintenir leur souplesse, leur force et leur équilibre. Ils ont parcouru le site Web du [Mois de la prévention des chutes](#). Ils y ont trouvé de l'information sur des programmes d'exercices physiques, les façons de rendre leur maison plus sécuritaire et toutes sortes d'autres façons de prévenir les chutes.

Alors, devriez-vous avoir peur de faire une chute? Ou plutôt, profiter du Mois de la prévention des chutes pour vous rappeler que personne n'est à l'abri d'une chute. Pensez-y : *Soyez prêt, restez en équilibre.*

Auteurs : Marguerite Oberle Thomas, inf. aut., B. Sc. inf., consultante, et Alison Stirling, M. Sc. S., MIST., courtière du savoir, toutes les deux des aînées, font partie de l'équipe de Loop, la Communauté engagée pour la prévention des chutes de la Fondation ontarienne de neurotraumatologie.

Suggestions pour les zones de textes :

1. Le Mois de la prévention des chutes a lieu annuellement en novembre. Cette campagne de sensibilisation à la prévention des chutes chez les enfants et les aînés en est à sa sixième année consécutive.
2. « Soyez prêt, restez en équilibre » est le thème de la sixième campagne annuelle du Mois de la prévention des chutes. Il s'agit d'une incitation à se renseigner, à être prêt et à rester en équilibre sur ses pieds.

Conseils pour prévenir les chutes :

1. Allez voir la section du [site Web du Mois de la prévention des chutes](#) qui s'adresse aux adultes et aux aidants. Vous y trouverez de bons conseils sur la marche en hiver en toute sécurité, y compris le lien vers le site [ratemytreads](#) (en anglais) créé par le Toronto Rehabilitation Institute pour vous aider à choisir les bonnes chaussures.
2. Consultez votre fournisseur de soins de santé et demandez-lui de revoir avec vous la liste de vos médicaments.
3. Les optométristes recommandent aux personnes de 65 ans et plus de passer chaque année un examen de la vue.
4. Pensez à boire suffisamment d'eau – la déshydratation peut causer des étourdissements et provoquer une chute.

Citations à utiliser au besoin :

1. Mieux vaut prévenir que guérir : Se casser un os peut exiger de porter un plâtre ou d'utiliser des béquilles pendant plusieurs semaines. Chez les aînés, une fracture de la hanche est souvent synonyme de perte d'autonomie.
2. « Il n'arrive rien de bon quand une personne fait une chute », Mary Tinnetti.

Le site Web au www.novembresanschute.ca comporte des graphiques, des infographies et des statistiques sur les provinces et territoires du Canada.

Exemple :

L'ICIS produit de l'information et des données exploitables à des fins de comparaison, par exemple :

En 2017–2018 au Canada, 51 % des hospitalisations à la suite d'une blessure concernaient des personnes de 65 ans et plus.

37 % des personnes hospitalisées étaient des hommes et 63 % étaient des femmes;

81 % des hospitalisations étaient attribuables à une chute.

Mois de la prévention des chutes : afin que les grands-parents et les petits-enfants s'amuse ensemble en toute sécurité

Rédaction : Marguerite Oberle Thomas

Comme le dit la devise : « Il faut toute une communauté pour prévenir une chute. Nous avons tous un rôle à jouer ».

Le risque fait partie de la vie. Il rend nos journées trépidantes et agréables. Il importe cependant de maîtriser les risques lorsque les grands-parents et leurs petits-enfants se rencontrent et qu'ils jouent, marchent, explorent et bougent ensemble.

Parce que leur centre de gravité se situe dans le haut du corps, les enfants tombent souvent la tête la première s'ils trébuchent ou perdent l'équilibre. En faisant une chute par terre, ils risquent de subir des blessures graves à la tête ou au cou. Les nourrissons et les enfants risquent de se blesser plus gravement s'ils font une chute d'une hauteur et se frappent la tête sur un objet en tombant (p. ex. une table à café).

Qu'ils soient timides ou intrépides, les jeunes enfants doivent apprendre à développer leur faculté logique. Celle-ci leur permettra d'évaluer ce qui présente ou non un risque pour leur sécurité. Un jeu qui demande un effort peut inclure certains risques inhérents qui aideront les enfants à acquérir les habiletés nécessaires pour percevoir et gérer le risque. Ces habiletés sont importantes, car elles permettront aux enfants de comprendre comment réagir aux risques et d'éviter de se blesser (Parachute, 2015).

Les aînés ont un rôle à jouer pour faire en sorte de conserver leur énergie et leur équilibre. Si nous avons la chance de vieillir, nous perdrons avec les années de la masse musculaire et peut-être un peu de notre endurance. Certains facteurs, comme l'ostéoporose, contribuent aux fractures.

Chez les enfants et les jeunes, les chutes qui entraînent des blessures et une visite aux urgences surviennent surtout après avoir glissé, trébuché et perdu l'équilibre sur la terre ferme. Les autres blessures les plus fréquentes sont attribuables à une chute du lit, d'un meuble ou dans l'escalier. D'autres facteurs de risque apparaissent à mesure que grandissent les enfants. L'activité physique est un facteur de protection bien connu contre les blessures. Pourtant, bien des enfants se blessent en jouant sur les grimpeurs ou en faisant du patin à glace, du ski et du patin à roues alignées.

Chez les adultes, les chutes surviennent surtout après avoir glissé ou trébuché. Elles sont encore aujourd'hui liées à des facteurs individuels comme l'exercice physique, le milieu de travail, les médicaments et la consommation d'alcool et de drogues. Prendre des risques peut entraîner une chute à tout âge. Toutefois, il est possible de changer un comportement à risque comme celui de surestimer sa capacité à la planche à roulettes ou celui de se servir d'un escabeau de manière dangereuse pour poser les lumières de Noël.

Voici quelques points à considérer lors des rencontres entre grands-parents et petits-enfants :

- **Emballlement** – C'est l'effervescence de se retrouver. Ne laissez pas l'emballement vous faire oublier les règles de sécurité de base.
- **Fatigue** – Les grands-parents peuvent trouver leurs petits-enfants énergisants et épuisants à la fois. L'heure de la sieste habituelle des petits-enfants peut se voir perturbée. Respectez la routine autant que possible.
- **Désordre** – Visite est souvent synonyme de désordre, qui va des souliers laissés dans l'entrée aux jouets étalés sur le plancher, un sac à main ou une canne. Ces objets n'encombrent probablement pas la maison les autres jours, alors ils augmentent le risque de trébucher.
- **À l'épreuve des enfants** – Les barrières en haut et en bas de l'escalier sont importantes, mais ne font pas souvent partie du décor chez les grands-parents. Familiarisez-vous avec les nouveaux accessoires de sécurité et apprenez leur mode d'emploi.
- **Escaliers** – On le sait : les escaliers sont dangereux. Il est difficile de distinguer les marches dans les escaliers revêtus de tapis à poil ras, aux motifs trop chargés ou d'une seule couleur. Une bande de couleur peinte en bordure de chaque marche d'escalier ou de chaque palier de la terrasse permet de bien voir.
- **Éclairage** – Les veilles et aussi un éclairage dans la salle de bains, l'escalier ou le passage permettent à toutes les générations d'y avoir clair, surtout le soir et la nuit.
- **En terrain inconnu** – Les endroits qui ne vous sont pas familiers ne sont peut-être pas aménagés selon vos habitudes. Il faut apprendre à connaître les nouveaux paliers et styles de passage, de meubles et d'accessoires. Explorez un nouvel environnement doucement, sans vous presser.

Ou plutôt, profiter du Mois de la prévention des chutes pour vous rappeler que personne n'est à l'abri d'une chute. Pensez-y : Soyez prêt, restez en équilibre.

Regarder les grands-parents s'amuser avec leurs petits-enfants est l'une des plus belles récompenses de la vie. Goûtez chaque moment en sachant que vous avez fait de votre mieux pour assurer la sécurité et le bonheur de tout le monde.

Texte adapté avec permission d'un article publié le 15 novembre 2018 et disponible dans le Huron-Perth Boomers magazine. <http://www.huronperthboomers.com> (en anglais).

RESSOURCES

- Mois de la prévention des chutes : www.novembresanschute.ca
- Parachute : <http://www.parachutecanada.org/accueil>
- Child Safety Link (avec ressources en français) : <https://childsafetylink.ca/french-resources/>
- Agence de la santé publique du Canada – Vous POUVEZ éviter les chutes! (pour les aînés) : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillessementaines/publications/publications-grand-public/vous-pouvez-eviter-chutes.html>

Marcher en toute sécurité en hiver

Publié le 22 novembre 2018 dans *The Citizen*

Rédaction : Marguerite Oberle Thomas

Ah, l'hiver! La saison que nous aimons bien détester!

À moins de planifier un déménagement dans les tropiques, il est temps d'apprendre à l'aimer. On peut trouver l'hiver plus agréable si on prend l'air, surtout en faisant de la marche. Pourquoi la marche? Ça ne coûte pas cher, mis à part pour quelques vêtements chauds et de bonnes chaussures. En plus, c'est agréable de passer du temps au grand air avec d'autres. La marche aide à prévenir les chutes. Elle améliore l'équilibre, la force et la posture.

Alors, par où commencer?

- Commencez graduellement pour développer votre endurance. Si vous n'avez pas l'habitude de marcher, augmentez tous les jours graduellement votre activité physique – passez moins de temps assis.
- Choisissez des vêtements très visibles, c'est-à-dire aux couleurs vives et qui reflètent la lumière. Il faut vous voir facilement.
- Vos vêtements vont-ils vous tenir au chaud? Portez plusieurs épaisseurs de vêtements pour être bien. Vous pourrez ajuster le nombre d'épaisseurs au besoin.
- Choisissez des chaussures solides et bien isolées avec une semelle antidérapante. Les bottes à la mode pour les femmes sont esthétiques, mais inutiles pour une marche vigoureuse en hiver.
- Surveillez les prévisions du temps. Y a-t-il du verglas? Est-ce qu'il fait trop froid? Est-ce trop dangereux pour aller marcher?
- N'hésitez pas à vous servir d'une canne, de bâtons de marche, de crampons ou d'autres accessoires pour vous aider à garder votre équilibre.

Rappelez-vous :

- Mentionnez à quelqu'un votre trajet et la durée de votre marche. Assurez-vous d'apporter un téléphone cellulaire.
- Faites attention à ce qui vous entoure et aux sources de danger susceptibles de vous faire tomber. Y a-t-il des dangers, comme de la glace noire, des fissures, des inégalités, ou autre chose qui peut vous bloquer la voie sur le trottoir?
- Évitez de marcher les mains dans les poches. Si jamais vous commencez à glisser, vous pourrez mieux rétablir votre équilibre en ayant les mains libres.
- Prenez votre temps. Profitez bien de votre marche.
- Surveillez votre endurance. N'en faites pas trop.
- Marchez sur les voies désignées et voyez s'il y a des bancs où vous pourrez vous reposer au besoin.
- Sachez où se trouvent les toilettes publiques où vous pourrez vous arrêter si nécessaire.

- Laissez à vos yeux le temps de s'ajuster à la différence de luminosité entre l'intérieur et l'extérieur et vice versa.

Après votre marche :

- Comment vous sentez-vous? Si vous avez des douleurs, faites une marche moins longue les prochaines fois.
- Buvez un bon verre d'eau! La déshydratation peut donner des étourdissements.
- Informez votre municipalité de tout ce qui peut présenter un danger de faire une chute.

Petits conseils utiles :

- Si vous prenez la voiture pour vous rendre à l'endroit où vous voulez faire votre marche, sortez lentement de votre véhicule. Tournez tout le corps vers la sortie du véhicule, puis posez les deux pieds bien solidement sur le sol avant d'essayer de sortir.
- Rappelez-vous les principes de bonne hydratation et de bonne alimentation. Planifiez votre marche à un moment où vous n'aurez ni faim ni soif.
- Tenez votre médecin informé de l'intensité de votre activité physique. Les médicaments pourraient augmenter votre risque de faire une chute.
- Si vous mettez le pied sur une plaque de glace, avancez lentement en planifiant votre prochain pas. Détendez les genoux, faites de petits pas, en traînant les pieds. Les feuilles mouillées, la pluie et la poudrière peuvent se révéler aussi dangereuses que la glace.
- À la noirceur, il est plus difficile de distinguer les sources de danger. Marchez avec vigilance et portez des vêtements ou des accessoires qui reflètent la lumière.
- Faites toujours attention en posant le pied par terre après la dernière marche. C'est souvent un endroit où les gens font une chute. Servez-vous des mains courantes pour vous aider, s'il y en a.
- Effectuez des tests de la vue et de l'audition régulièrement.

Vous voulez rester autonome et éviter les chutes? Pour en savoir plus, consultez :

www.novembresanschute.ca

Passez un bel hiver à faire des marches. Protégez votre autonomie et votre sécurité!