

Prévenir les chutes: Des conseils à intégrer au quotidien

Présenté par:

Sandra Neveu, Physiothérapeute, Direction du soutien à domicile, de la déficience et de la réadaptation (DSADDR), Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais

Catherine Baril, APPR, Direction de santé publique (DSPu), Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais

Juin 2024



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Sujets qui seront abordés

- 1) Pourquoi se préoccuper des chutes?
- 2) Ce qui cause les chutes : les facteurs de risque.
- 3) Comment prévenir les chutes : des conseils à intégrer au quotidien.
- 4) PIED: Un programme de prévention des chutes offert dans notre région.



Pourquoi se préoccuper des chutes ?

Pourquoi se préoccuper des chutes ?

Au Canada

Les chutes sont la principale cause d'hospitalisation et de décès par blessure chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

(Agence de santé publique du Canada, 2022)

Au Québec

Les personnes de 65 ans et plus représentent:

- **91,9 % des décès causés par une chute survenus entre 2000 et 2019.** (Fichier des décès, 2022)
- **71,2 % de l'ensemble des hospitalisations causées par une chute entre 2011 et 2021.** (Med-Écho, 2022)

Pourquoi se préoccuper des chutes?

En Outaouais

En 2020-2021:

- La proportion des personnes âgées de 65 ans et plus victimes de blessure non intentionnelle causée par une chute était de **6,6 %**.
- Cette proportion est significativement supérieure à celle observée dans le reste du Québec qui est de **4,5 %**.

(EQSP, 2020-2021)

Pourquoi se préoccuper des chutes ?

- Au Canada et dans le monde, les chutes représentent un problème majeur de santé publique.
- Les chutes entraînent **plus d'années de vie avec incapacité** que les accidents liés au transport, les noyades, les brûlures et les empoisonnements réunis.

(OMS, 2021)

- Le coût du traitement des blessures liées aux chutes est élevé.
- Pour la plupart (61%) des chutes, les personnes sont tombées en marchant.

(Agence de santé publique du Canada, 2022)

Pourquoi se préoccuper des chutes ?

Les blessures liées aux chutes :

- peuvent occasionner des fractures ou des traumatismes crâniens
- réduisent la qualité de vie des personnes âgées
- dans certains cas, précipitent un hébergement en établissement de soins de longue durée.

Pourquoi se préoccuper des chutes ?

Parce que les chutes
sont évitables!





Ce qui cause les chutes

Les facteurs de risque

Les facteurs de risque

Certaines personnes sont plus à risque:

- les femmes
- les personnes âgées de 80 ans ou plus
- les personnes âgées qui vivent seules ou qui ont un faible revenu.

(Agence de santé publique du Canada, 2022; OMS, 2021)

Les facteurs de risque

Les facteurs de risque peuvent être:

1) Personnels:

- des problèmes de santé
- la diminution de l'équilibre et de la force musculaire
- des problèmes de vision ou d'audition
- la prise de certains médicaments qui peuvent causer des étourdissements
- les habitudes de vie
- la prise de risque.

2) Liés à l'environnement:

- les obstacles qui font trébucher
- le manque d'éclairage
- les surfaces glissantes
- aires de circulation encombrées.

(INSPQ, 2019)

Comment prévenir les chutes ?

Des conseils à
intégrer au
quotidien



Comment prévenir les chutes

- Les interventions considérées comme les plus efficaces pour prévenir les chutes concernent d'abord les programmes d'exercices.
- Un consensus d'experts recommande l'implantation de programmes multifactoriels, qui devraient viser:
 - à améliorer l'équilibre, la force et la démarche
 - à éliminer les dangers de l'environnement
 - à diminuer le nombre de médicaments
 - à corriger l'hypotension orthostatique et à traiter les problèmes cardiaques (ex. : arythmie)
 - à corriger les problèmes visuels
 - à offrir une information propre à l'intervention en cours.

(INSPO, 2019)

Aménagez votre maison de façon sécuritaire



Des conseils à intégrer au quotidien

Aménagez votre maison de façon sécuritaire

Quelques conseils généraux:

- ✓ réduisez les encombrements et dégagez les passages
- ✓ ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle
- ✓ débarrassez-vous des petits tapis et carpettes, ou assurez-vous qu'ils soient antidérapants.

[Vous pouvez éviter les chutes- Gouvernement du Canada](#)

Des conseils à intégrer au quotidien



Des conseils à intégrer au quotidien

Aménagez votre maison de façon sécuritaire

Salle de bain:

- mettez un revêtement antidérapant dans le fond de votre baignoire ou de votre douche
- installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever
- essuyez immédiatement les buées d'eau ou les déversements sur le plancher.

Des conseils à intégrer au quotidien

Aménagez votre maison de façon sécuritaire

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
- essuyez toujours immédiatement les liquides renversés.

Des conseils à intégrer au quotidien

Aménagez votre maison de façon sécuritaire

Escaliers:

- ayez un bon éclairage
- installez des rampes des deux côtés de l'escalier
- enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre.

Des conseils à intégrer au quotidien

Aménagez votre maison de façon sécuritaire

À l'extérieur de la maison:

- assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison soient 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.

Des conseils à intégrer au quotidien



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Connaissez bien vos médicaments



Des conseils à intégrer au quotidien

Connaissez bien vos médicaments

Les médicaments de type psychotrope qui aident à relaxer, à dormir ou à améliorer votre humeur peuvent augmenter vos risques de faire une chute.

Quelques conseils:

- suivez toujours la posologie des médicaments
- parlez à votre pharmacien qui connaît votre dossier et peut vous donner des informations spécifiques sur vos médicaments
- maintenez une liste à jour des médicaments que vous prenez à la maison et dans votre portefeuille
- ne partagez pas vos médicaments de prescription; évitez de prendre des médicaments expirés et rapportez-les toujours dans une pharmacie.

[Connaître ses médicaments.pdf \(gouv.qc.ca\)](https://gouv.qc.ca/connaître-ses-médicaments.pdf)

Des conseils à intégrer au quotidien

Faites attention à l'hypotension orthostatique

Il s'agit de la baisse de pression quand on se lève.

Celle-ci peut être causée par:

- devoir rester au lit longtemps
- une diminution du volume du sang, parce que vous êtes déshydraté ou avez été opéré
- certains médicaments comme ceux pour aider à uriner (diurétiques), ou pour faire baisser la pression (antihypertenseurs)
- certaines maladies du système nerveux (ex: la maladie de Parkinson).

Des conseils à intégrer au quotidien

Faites attention à l'hypotension orthostatique

Quelques conseils pour réduire ses conséquences:

- gardez la tête de votre lit plus haute
- avant de vous lever, faites des exercices de pompage des pieds et des mains, bougez les jambes
- asseyez-vous, puis levez-vous lentement, surtout après le réveil au matin
- buvez bien tout au long de la journée (à moins de contre-indications)
- ne restez pas debout longtemps sans bouger
- évitez la grosse chaleur, y compris les bains très chauds.

[La baisse de pression quand on se lève - L'hypotension orthostatique \(chumontreal.qc.ca\)](http://chumontreal.qc.ca)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Faites vérifier votre vision
tous les ans



Des conseils à intégrer au quotidien

Faites vérifier votre vision tous les ans

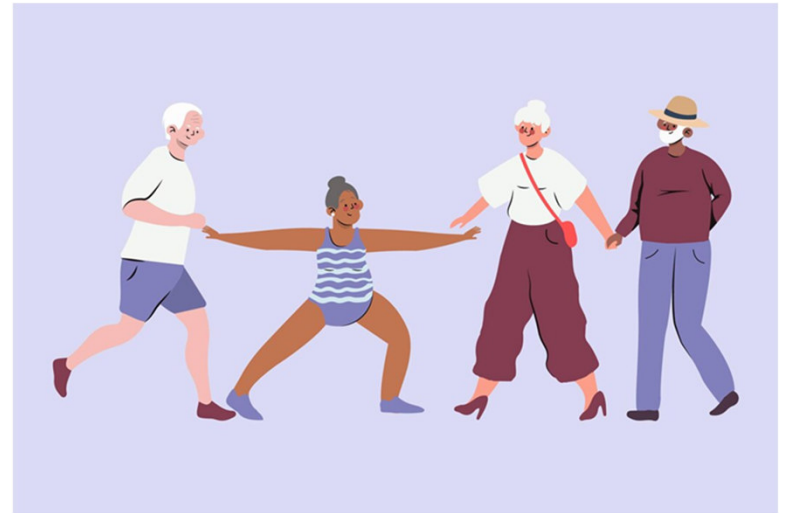
En vieillissant, certains changements peuvent survenir au niveau de la vision:

- les yeux prennent plus de temps à s'habituer aux changements de lumière
- il est plus difficile de détecter les objets, particulièrement la nuit
- la perception des distances peut changer
- vous pourriez développer des maladies telles que la cataracte, le glaucome, la dégénérescence maculaire.

Si vous portez des lunettes à double foyer ou à foyer progressif, il est plus difficile de bien voir le sol.

[Faire vérifier sa vision.pdf \(gouv.qc.ca\)](#)

Restez actifs!



Des conseils à intégrer au quotidien

Restez actifs! Faites des exercices qui travaillent l'équilibre et la force musculaire

Assurez-vous d'avoir une chaussure adéquate pour faire de l'exercice:

Le talon est large.
L'arrière du talon est assez haut pour le supporter et l'empêcher de glisser.

Pour avoir une meilleure stabilité, l'épaisseur de la semelle ne devrait pas dépasser 1 po (2,54 cm).



Pour le confort, et pour permettre aux pieds d'enfler, plusieurs ajustements existent : attaches en velcro, lacets élastiques ou bandes élastiques latérales.

La semelle devrait fournir une bonne adhérence, sans coller au tapis.

[Fiche-Prevention-chutes_choisir-chaussure.pdf\(gouv.qc.ca\)](#)

Des conseils à intégrer au quotidien

Restez actifs! Faites des exercices qui travaillent l'équilibre et la force musculaire

Faites diverses activités physiques d'intensité variable :

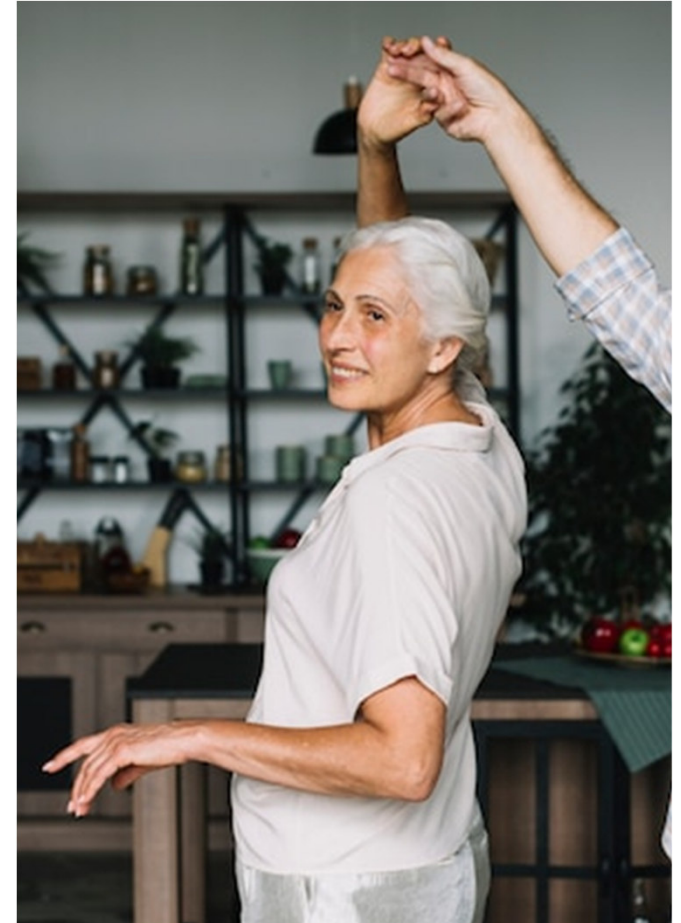
- au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine
- des exercices de musculation au moins deux fois par semaine
- des exercices pour renforcer l'équilibre (ex: Tai chi, danse)
- plusieurs heures d'activité physique d'intensité légère, comme se tenir debout.

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h \(65 ans et plus\)](#)

De nombreuses activités physiques sont bénéfiques pour prévenir les chutes:

- La danse
- Le Tai chi
- Le judo
- L'entraînement musculaire
- L'aquaforme
- Le yoga

Et toute autre activité qui travaille la souplesse, l'équilibre et la force musculaire.



Que faire si vous tombez?

- ✓ Restez calme!
- ✓ Prenez votre temps avant de vous relever
- ✓ Assurez-vous de ne pas être blessé
- ✓ Communiquez avec Info-Santé 811 (au Québec) ou le Service téléphonique d'info-santé (en Ontario), si vous n'êtes pas certain de ce que vous devez faire
- ✓ Informez votre professionnel de la santé de votre chute

[Comment se relever après une chute.pdf \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

PIED:
Un programme de prévention
des chutes offert en Outaouais



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Les meilleures pratiques en prévention des chutes

Au Québec, le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est inscrit dans le **Programme national de santé publique 2015-2025** comme service à déployer pour prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile.

Programme évalué et démontrant **une amélioration significative entre l'évaluation initiale et l'évaluation finale** pour l'ensemble des épreuves d'équilibre, de limite de stabilité et d'appréciation de la force musculaire des membres inférieurs (Bégin et coll., 2014).



PIED en action!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

BUT

Prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

- Conçu pour avoir l'intensité des interventions cliniques, tout en étant accessible aux personnes aînées vivant à domicile.

(Trickey et coll., 2002)

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

OBJECTIFS:

Améliorer l'équilibre et la force des jambes

Contribuer à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus vulnérables aux fractures (poignets, hanches et colonne)

Développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires

Améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes

Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

DESCRIPTION

- **Un programme GRATUIT, offert partout dans la région;**
- Durée de 12 semaines (2x par semaine)
- Animé par des professionnels en réadaptation physique
- 10 capsules de prévention des chutes portant sur :
 - Les saines habitudes de vie
 - Les comportements sécuritaires
 - La façon d'aménager son domicile
 - La prise de médicaments
 - L'ostéoporose
- Exercices à domicile (1 X par semaine).

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

CLIENTÈLE CIBLE

- Personnes de 55 ans et plus autonomes
- Vivant à domicile
- Ayant fait une chute depuis 12 mois et/ou préoccupé par les chutes (peur de tomber)
- Qui sont motivées et capables de suivre un programme d'exercices en groupe 2 fois par semaine pendant 12 semaines.

Ce programme n'est pas approprié pour...

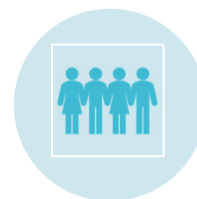
Les aînés qui ont de la difficulté à faire des exercices debout ou qui présentent d'importants problèmes de santé.

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

LE PROCESSUS D'INSCRIPTION



Auto-inscription par les participants



Les personnes intéressées appellent au numéro propre à leur région ou écrivent à l'adresse courriel



Boîte vocale où il faut laisser son nom et numéro de téléphone



Retour d'appel pour compléter le questionnaire et confirmer l'inscription

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Quelques
ressources
pour aller plus
loin

Des programmes d'exercices qui peuvent être faits dans le confort de votre maison:

- [Le GO pour bouger – Move 50+ \(move50plus.ca\)](http://move50plus.ca) - disponible en 10 langues.
- [Move 50+ – Mon objectif Vieillir en forme \(move50plus.ca\)](http://move50plus.ca) - français seulement.
- [SAFE | Accueil | Exercices pour aînés \(safe-seniors.com\)](http://safe-seniors.com) – anglais et français.

Quelques ressources pour aller plus loin

- [Prévention des chutes - Santé publique Ottawa \(santepubliqueottawa.ca\)](http://santepubliqueottawa.ca)
- [Être actif - Santé publique Ottawa \(santepubliqueottawa.ca\)](http://santepubliqueottawa.ca)
- [Prévention des chutes - CISSS de l'Outaouais \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)
- [Pour l'hiver: bottes, crampons et bâtons de marche](#)
- [Prévenir les chutes à la maison \(chumontreal.qc.ca\)](http://chumontreal.qc.ca)

Références

Agence de santé publique du Canada (2022). Rapport de surveillance sur les chutes chez les aînés au Canada. Repéré dans: [Rapport de surveillance sur les chutes chez les aînés au Canada - Canada.ca](#)

Institut de la statistique du Québec. Enquête québécoise sur la santé de la population (2020-2021). Disponible sur: Infocentre, Institut national de santé publique du Québec.

Institut national de santé publique du Québec (2004, mis à jour en 2019). *Cadre de référence. La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile*. Ministère de la Santé et des services sociaux, Québec.

Organisation mondiale de la santé (2021). *Chutes*. Repéré dans: [Chutes \(who.int\)](#)

**Fin de la
présentation**

Merci de votre participation!