



# Conseils de vie active pour les aînés

Les résultats pratiques des recherches de pointe appliqués à l'activité physique pour les aînés, en langage simple, destinés aux dispensateurs de soins et aux animateurs. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA).

## La prévention des chutes chez les aînés

par Mark Speechley, Ph. D., université de Western Ontario

### Coalition d'une Vie Active pour les Aîné(e)s

33, chemin Laird  
 Toronto (Ontario)  
 M4G 3S9  
 Sans frais : 1 800 549-9799  
 Tél. : (416) 423-2163  
 Téléc. : (416) 423-2112  
 Courriel : alcoa2@istar.ca  
 www.alcoa.ca

*Il est possible d'obtenir des exemplaires supplémentaires de Recherche en bref de la CVAA ainsi que les références du présent article sous forme imprimée et électronique au bureau de la CVAA ou de télécharger le tout à partir du site www.ALCOA.ca.*

*La reproduction totale ou partielle du présent document et autorisée et encouragée, sous réserve, que sa provenance soit attribuée à Recherche en bref de la CVAA et aux auteurs énumérés dans la publication.*

*La CVAA remercie sincèrement Santé Canada pour son soutien financier.*

English on reverse

**L'**un de vos amis ou un des membre de votre famille est peut-être tombé récemment, à moins que vous-même soyez tombé. Les conséquences peuvent être graves : fracture du poignet, de la jambe ou de la hanche, ou même blessure à la tête. La convalescence peut être longue, en particulier pour les aînés. Certaines blessures peuvent restreindre vos mouvements et vos activités quotidiennes et vous empêcher de mener une vie aussi autonome que vous le souhaiteriez.

Les chutes peuvent avoir bien des origines, qu'il s'agisse d'un trouble médical ou d'un dérapage dans le bain. Les recherches démontrent qu'il est possible de prévenir ou de traiter de nombreuses causes de chute.

### **Vous devez être particulièrement attentif si :**

- vous êtes tombé depuis un an ou si vous êtes presque tombé mais que vous avez réussi à reprendre pied.
- vous prenez des médicaments sur ordonnance contre la dépression, l'anxiété ou pour vous aider à dormir.
- vous avez parfois l'impression de perdre l'équilibre en raison d'une faiblesse dans les jambes.

- vous vous sentez parfois étourdi ou pris de vertige lorsque vous vous assoyez ou que vous vous levez.
- vous sentez de l'inconfort ou de la douleur aux pieds lorsque vous marchez.
- vous avez récemment commencé à prendre un nouveau médicament.
- vous devez faire examiner votre vision depuis un certain temps.
- vous avez des problèmes avec vos pieds, comme des durillons (cors aux pieds), qui vous empêchent de sentir le sol aussi bien qu'avant.



## Les mesures qui peuvent réduire les risques de chute

*Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées.*

- Discutez de la question avec votre médecin ou avec un dispensateur de soins.
- Faites vérifier votre vision tous les ans et changez vos lunettes au besoin.
- Élaborez un programme adéquat et sûr pour demeurer actif. Les bénéfices d'une vie active sur la santé sont constamment appuyés par la recherche.
- Examinez avec votre médecin ou un intervenant de soins spécialisé les doses et le nombre de médicaments sur ordonnance que vous prenez.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré.
- Installez des barres d'appui pour vous aider à entrer ou sortir du bain.
- Obtenez l'aide et les conseils d'un ergothérapeute ou d'un physiothérapeute agréé.
- Rendez votre maison ou votre appartement sûr en retirant les objets susceptibles de vous faire trébucher ou glisser.

## L'activité physique et la prévention des chutes

Les recherches démontrent que l'activité physique, la lumière du soleil et les activités sociales nous font du bien. Combinées avec un régime alimentaire sain, surtout avec des suppléments de vitamine D et de calcium, les activités de musculation peuvent contribuer à maintenir la solidité de vos os et à réduire le risque de fracture en cas de chute.

En particulier, le tai?chi et l'entraînement en force représentent deux types d'exercice dont l'utilité est démontrée pour prévenir les chutes car ils augmentent la force de vos jambes, de vos chevilles et de vos pieds. Ils peuvent aussi contribuer à allonger vos enjambées et à conserver un bon sens de l'équilibre.

- Si vous entreprenez un programme d'activité physique, discutez de vos projets avec votre médecin ou avec un autre intervenant de la santé.

## Avez-vous envisagé l'utilisation de protecteurs des hanches ?

Ces protecteurs de plastique se placent dans des poches situées dans vos sous-vêtements, juste au-dessus de vos hanches. Plusieurs excellentes études démontrent qu'ils réduisent le risque de fracture de la hanche en cas de chute mais que, tout comme les ceintures de sécurité, ces protecteurs peuvent être un peu inconfortables au début. Et tout comme les ceintures de sécurité, vous devez les porter pour qu'ils vous protègent.

- Assurez-vous que votre programme d'activité physique met l'accent sur la sécurité et peut être adapté à vos besoins. C'est particulièrement important si vous adoptez une activité que vous n'avez jamais pratiquée.
- Devenez actif et demeurez-le pour renforcer vos jambes, vos pieds et vos chevilles, ainsi que pour améliorer votre flexibilité et votre équilibre.
- Obtenez les conseils d'un animateur qualifié.

Votre club de l'âge d'or ou votre unité de santé publique (CLSC au Québec) peut probablement vous aider à trouver un programme d'activité physique pour les aînés. S'il n'existe pas de programme de ce genre dans votre collectivité, vérifiez si vous pouvez inciter le club de l'âge d'or, le centre des loisirs, le collège ou l'université de votre localité à en offrir un.

