

Comment évaluer et prévenir le risque de chute chez les seniors?

ÉQUILIBRE A partir de 65 ans, le risque de chuter avec de lourdes conséquences augmente drastiquement. Mieux comprendre les facteurs de risques permet d'agir pour prévenir les accidents et améliorer le bien-être des personnes

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Avez-vous peur de tomber? Avez-vous déjà chuté au cours de l'année écoulée? Ressentez-vous une instabilité lorsque vous vous tenez debout ou que vous marchez? Si vous répondez oui à l'une de ces trois questions, vous êtes déjà concerné par un risque de chute et des mesures de prévention vous aideraient à éviter l'accident. Le Bureau de prévention des accidents dénombre 280 000 chutes par an, dont 71% de plain-pied, et parmi celles qui sont mortelles 95% concernent les plus de 64 ans. Le Dr Pierre-Alain Buchard préside la Ligue valaisanne contre le rhumatisme. Il nous rend attentifs: «Avec le vieillissement considérable de la population, nous passerons de 3 à 12% de personnes de plus de 80 ans en Valais d'ici 2050, et avec la fragilisation osseuse liée à l'âge, les professionnels de la santé seront de plus en plus concernés par ce thème.» Il vaut donc mieux prévenir que guérir des chutes dont les conséquences et les coûts peuvent être dramatiques: fractures, immobilisation de longue durée, hospitalisation et perte totale d'autonomie.

Les facteurs de chute sont multiples

Le médecin rappelle: «La majorité des chutes ont lieu à domicile, et lorsque la personne est en mouvement.» Mais pourquoi chute-t-on? Tout d'abord en raison de facteurs intrinsèques liés au patient: l'âge, la faiblesse musculaire, des troubles de la marche ou de l'équilibre. Une mauvaise vue ou une perte de l'audition engendrent aussi une sous-estimation du risque. Le Dr Buchard ajoute: «La précipitation à faire les choses provoque des accidents tout comme la consom-

mation excessive de certains médicaments.» L'effet sédatif des antidépresseurs ou des somnifères réduit la vigilance. La médication qui abaisse la pression artérielle peut perturber aussi l'équilibre. Viennent ensuite tous les facteurs externes: les seuils, les escaliers, les tapis non fixés, les câbles qui traînent etc. La salle de bains

«LA MAJORITÉ DES CHUTES ONT LIEU À DOMICILE, LORSQUE LA PERSONNE EST EN MOUVEMENT.»

DR PIERRE-ALAIN BUCHARD
PRÉSIDENT DE LA LIGUE VALAISANNE
CONTRE LE RHUMATISME

chute pour soigner les conséquences négatives de celle-ci.» Morgane Duc insiste sur la collaboration interdisciplinaire pour optimiser la prévention. Des questionnaires spécifiques sont à disposition des professionnels pour mieux investiguer et personnaliser les conseils. Elle partage son expérience: «Le médecin par la médication, le pharmacien ou encore l'ergothérapeute peuvent ensemble aider à réduire les risques et favoriser une prévention ciblée. Il importe que la personne concernée et ses proches osent en parler pour mieux être accompagnés.» L'élan du patient reste central, il est responsable d'agir quand il le peut. En tant que physiothérapeute, «je peux proposer de travailler la force

avec un sol mouillé favorise les glissades. Le Dr Buchard souligne que «la peur de tomber après une première chute peut paradoxalement générer un cercle vicieux. Par crainte, le patient restreint ses activités, diminue sa condition physique et augmente son risque de tomber.»

Sécuriser son habitat et bouger plus

La chute chez les aînés n'est pas une fatalité assure le BPA qui a développé le programme Equilibre-en-marche. Ergothérapeute de formation, Françoise Bruchez est ambassadrice de ce programme, et bénévole pour Pro Senectute Valais. Pour elle: «Agir sur ce que l'on peut changer, notamment son environnement et sa condition physique, est la meilleure des préventions.» Elle suggère d'anticiper des moyens auxiliaires adaptés à chacun et à sécuriser son

habitat, par exemple avec une main courante ou un meilleur éclairage.

«Le programme insiste sur trois axes: renforcer la musculature des jambes, travailler l'équilibre statique et dynamique, et ce 30 minutes trois fois par semaine.» La spécialiste recommande d'intégrer ces exercices dans une activité quotidienne, chez soi ou lors de sorties. «On peut, par exemple, utiliser sa chaise pour se lever sans les mains.» Plus la personne aura du plaisir avec des mouvements variés, meilleurs seront les bénéfices. Joindre un groupe améliore aussi le lien social, stimule la motivation et le partage d'expériences. Dans le cadre du BPA, Françoise Bruchez peut intervenir sur demande pour un cours individuel de gymnastique à domicile. Le Dr Pierre-Alain Buchard souligne que «La prévention avant la première chute est essentielle mais bien souvent les patients sont peu réceptifs. Si la chute provoque une fracture, l'hôpital propose un suivi ambulatoire au sein de la filière ostéoporose en collaboration avec le service d'orthogériatrie». Il conclut que selon une étude scientifique anglaise, les coûts liés aux chutes ont diminué de 26% grâce à des mesures de prévention. ●



L'AVIS DE L'EXPERT

Saisir l'opportunité d'évaluer son risque de chute

Morgane Duc participera comme physiothérapeute à l'événement «Equilibre-en-marche» qui se tiendra le 26 septembre à Monthey. «C'est une opportunité unique pour tous. Des conférences et des ateliers mettront en évidence les principaux facteurs de risque de chute. Les participants auront l'occasion de s'évaluer et d'être conseillés par des professionnels.» La jeune femme connaît bien cette thématique, pour avoir rédigé en 2021 son travail de master sur les pratiques des physiothérapeutes en matière de prévention du risque des chutes chez les personnes âgées. Elle estime que «sa profession a un rôle essentiel à jouer en posant les bonnes questions au patient qui arrive au cabinet après la

musculaire et l'équilibre tant statique que dynamique et le bénéfice de mon intervention sera meilleure si la personne se fixe elle-même un objectif». Elle invite aussi à suivre sur «Ça bouge à la maison», tous les jours à 10h sur Canal9, ou de s'inspirer d'exercices en ligne pour réduire les chutes. ●

«Equilibre-en-marche»,
13 h 30-18 h 00, le 26.09.2023 à Monthey
Infos: www.psvalais.ch/equilibreenmarche



MORGANE DUC
PHYSIOTHÉRAPEUTE HES
À SIERRE

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal
de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

