



## Prévention des chutes chez les personnes âgées qui vivent à la maison

🕒 paru le 13/08/2021 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 12/07/2021 • dernière vérification de mise à jour le 08/06/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Vous avez 65 ans ou plus, vous vivez à la maison et vous êtes tombée 2 fois ou plus au cours de l'année écoulée, avec ou sans blessures ? Vous souffrez de troubles de l'équilibre et de la [marche](#) ?

Si oui, vous avez plus de risque de tomber. Dans ce cas, prévenir les chutes peut être utile.

En effet, les conséquences des chutes peuvent être très diverses :

- lésions cutanées ;
- entorses ;
- blessures à la tête ;
- fractures, par exemple de la [hanche](#), du [poignet](#) ;
- hospitalisation, mise en maison de repos ;
- peur de tomber, ce qui fait que :
  - vous évitez certaines activités ;
  - vous avez moins de contacts sociaux ;
  - vous avez moins confiance en vous ;
  - votre qualité de vie diminue.

Pour prévenir les chutes, il vaut mieux travailler en équipe :

- différents prestataires de soins (médecin généraliste, kinésithérapeute, ergothérapeute,...) se consultent et collaborent ;
- ils discutent avec vous, votre famille et les personnes qui vous aident (vos aidants proches) ;
- ils peuvent évaluer votre risque de chute, en tenant compte des facteurs de risque existants ( *voir ci-dessous*) pour :
  - identifier vos éventuels besoins spécifiques ;
  - conseiller certaines interventions pour prévenir les chutes ;
  - vérifier si ces interventions ont eu un effet satisfaisant.

### Les personnes âgées tombent-elles souvent ?

Sur 10 personnes de plus de 65 ans qui vivent à la maison, 2 à 4 tombent au moins une fois par an. Un grand nombre d'entre elles font même des chutes répétées. En cas de [démence](#), ce chiffre est encore plus élevé.

### Quels sont les facteurs de risque ?

Généralement, il existe plusieurs facteurs de risque de chute. Il est important de les identifier. Cela permettra aux prestataires de soins de proposer une intervention adaptée à votre situation.

Parmi les facteurs de risque, nous retrouvons :

- des facteurs liés à l'état de santé de la personne âgée;
- des facteurs externes.

### Facteurs liés à l'état de santé de la personne âgée

- Troubles de :
  - l'équilibre ;
  - la force musculaire ;
  - la mobilité.
- Peur de tomber ;
- Problème mental, par exemple de la confusion, un déclin mental ;
- Déficit en vitamine D ;
- Chute de la tension artérielle lorsque la personne se met debout (hypotension orthostatique) ;
- [Problème de vue](#) ;
- Douleur ;
- Perte involontaire d'urines ([incontinence urinaire](#)) ;
- Comportement à risque, par exemple de la précipitation ou de l'imprudence durant la marche ou les déplacements.

### Facteurs externes

- Certains médicaments :
  - calmants ;
  - somnifères ;
  - médicaments pour les troubles psychiques.
- Prendre plusieurs médicaments (polymédication) ;
- Isolement social ;
- Environnement quotidien à risque :
  - sol ;
  - tapis ;
  - mauvais éclairage ;
  - chaussures inadaptées.

### En quoi consiste un programme de prévention des chutes ?

Une prévention efficace des chutes nécessite une coopération entre les différents prestataires de soins, vous, votre famille et les personnes qui vous aident (vos aidants proches). Le programme de prévention des chutes est ciblé sur :

- votre risque de chute et les facteurs physiques et psychologiques qui jouent un rôle ;
- un environnement quotidien sûr ;
- une activité physique suffisante ;
- des dispositifs d'aide possibles.

### Analyse des chutes

L'équipe de prévention des chutes analyse votre risque de chute en :

- vous posant des questions, souvent à l'aide de différents questionnaires ;
- faisant un examen physique. Par exemple, on observe votre équilibre, comment vous marchez et comment vous vous déplacez ;
- en se rendant chez vous pour voir votre environnement quotidien.

En prenant en charge ces risques, l'équipe essaie de diminuer votre risque de chute.

### Que peut faire votre médecin ?

Le médecin se concentre principalement sur les facteurs liés à votre état de santé qui augmentent votre risque de chute. Il vous oriente vers la personne appropriée de l'équipe de prévention des chutes pour une évaluation et/ou une intervention spécifique.

### Vérification de vos médicaments

Plus vous prenez de médicaments, plus votre risque de chute est élevé. Votre médecin peut voir avec vous s'il est nécessaire d'adapter votre traitement ou de diminuer le nombre de médicaments. Il est important de prendre votre médicament correctement et au bon moment.

### Contrôle de la pression artérielle

Parfois, vous pouvez avoir une chute de tension lorsque vous vous levez (hypotension orthostatique). Ce n'est pas grave, mais cela peut vous faire tomber. Votre médecin vous conseillera de ne pas vous lever trop brusquement, mais lentement et en vous appuyant sur quelque chose.

### Gestion de la douleur

Si vous souffrez de douleurs, vous avez plus de risques de tomber. Votre médecin évaluera :

- la cause de vos douleurs ;
- comment traiter ces douleurs.

### Examen de la vue

Si vous avez des problèmes aux yeux et des troubles de la vue, votre médecin vous orientera vers l'ophtalmologue pour un contrôle annuel.

Il faut généralement du temps pour s'habituer à de nouveaux verres de lunettes, surtout si ce sont des verres progressifs. Soyez donc prudent, faites attention à ne pas tomber.

En cas de [cataracte](#), une intervention chirurgicale, surtout sur le premier œil, a un effet positif sur votre risque de chute.

### Attention aux facteurs de risque psychologiques

Si vous souffrez d'un trouble psychologique, par exemple une dépression, votre capacité à évaluer les choses est diminuée et votre risque de chute est plus élevé. Votre médecin essaiera de vous offrir le meilleur soutien possible.

### Activité physique

L'exercice physique est utile pour tous, mais encore plus pour vous si votre risque de chute est élevé.

En fonction de vos possibilités et de vos préférences, votre médecin vous donnera des conseils généraux sur l'activité physique. Par exemple :

- soyez actif à la maison ;
- faites au moins 30 minutes d'exercice d'intensité modérée par jour, dont au moins 10 minutes d'affilée. Vous pouvez marcher, faire du vélo, ... Un exercice d'intensité modérée est un exercice qui vous permet encore de parler. Marcher 8 000 pas par jour est un bon objectif ;
- si vous voulez faire des exercices plus intensifs, il est préférable de faire 20 minutes, 3 fois par semaine ;
- faites, chaque semaine, des exercices qui renforcent vos muscles et votre équilibre, surtout si vous avez peur de tomber.

Votre médecin vous prescrira un programme d'exercices spécifiques généralement sous la supervision d'un kinésithérapeute :

- en groupe ou individuellement ;
- dans le but de :
  - maintenir et/ou améliorer votre mobilité ;
  - entraîner votre équilibre, votre force, votre souplesse et votre endurance et pour faire face à d'éventuelles difficultés de marche.

## Environnement et sécurité

Il est important que votre environnement quotidien soit plus sûr. Pour ce faire, votre médecin peut vous adresser à un.e kinésithérapeute ou ergothérapeute (*voir plus loin*).

### Que peut faire votre kinésithérapeute ?

Afin de réduire le risque de chute, l'aide d'un kinésithérapeute est souvent recommandée.

### Informations et conseils

Après évaluation, votre kinésithérapeute vous donnera

- des informations sur
  - votre risque de chute ;
  - les facteurs qui augmentent votre risque de chute ;
  - les dispositifs d'aide à la marche (cane, déambulateur ou gadot, ...)
  - les dispositifs de protection antichute (barres pour s'appuyer,...)
  - les systèmes d'alarme.
- des conseils :
  - faire des exercices ;
  - bouger ;
  - comment vous remettre debout après une chute.

Il peut également vous orienter vers un ergothérapeute pour cela.

### Exercices

Votre kinésithérapeute

- vous motivera à faire suffisamment d'exercice. En effet, l'activité physique diminue le nombre de chutes et la nécessité d'une intervention médicale ;
- vous donnera des infos ou des conseils sur des programmes d'exercices spécifiques, adaptés à votre situation, comme le tai chi ou un club de randonnées par exemple.
- mettra en place un programme d'exercices spécifiques qui diminuent le risque de chute. Ce sont des exercices à intégrer dans vos activités de tous les jours et que vous pouvez faire chez vous, par exemple :
  - des exercices d'équilibre ;
  - des exercices pour renforcer vos muscles ;
  - des exercices pour être plus souple et plus mobile ;
  - des exercices qui favorisent votre endurance, votre vitesse de réaction et votre condition physique.

Le programme d'exercice tient compte :

- de votre demande d'aide ;
- de vos capacités physiques ;
- d'un environnement d'exercice sûr.

### Que peut faire votre ergothérapeute ?

La prévention des chutes diminue le risque de chute, mais il peut rester un risque. Parfois, vous pouvez tout simplement avoir peur de tomber. L'ergothérapeute peut vous aider à réaliser vos activités quotidiennes le mieux possible, en tenant compte de votre risque de chute.

L'ergothérapeute peut :

- évaluer votre environnement quotidien ;
- vous donner des conseils :
  - un environnement quotidien plus sûr, par exemple éviter les marches, les tapis, les sols glissants, etc.
  - des chaussures appropriées :
    - talon inférieur à 2,5 cm ;
    - surface d'appui entre la semelle et la plante du pied aussi grande que possible ;
    - pas de semelles antidérapantes, sauf si les sols de votre maison sont glissants.

- du matériel d'aide à la marche :
  - canne ;
  - tribune ;
  - déambulateur, ....
- du matériel d'aide à domicile :
  - poignées et rampes dans la maison et dans la douche ;
  - rehausseur WC, ...
- examiner avec vous l'utilité d'un :
  - système d'alarme.
    - Une telle alarme détecte une chute et avertit immédiatement quelqu'un pour qu'on puisse vous aider.
  - protecteur de hanche
    - Un protecteur de hanche est un rembourrage qui diminue le risque de fracture s'il est porté correctement.

### En savoir plus ?

- [Prévenir les chutes et les blessures, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)
- [Prévention des chutes – Santé publique Ottawa](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Gymsana](#)

### Sources

#### Sources principales

- [Guide de pratique clinique belge 'La prévention des chutes chez les personnes âgées résidant à domicile' \(28.09.2018\) – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T115430, Falls in Older Adults; [updated 2018 Dec 05, cited 06.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T115430>. Registration and login required.
- [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)
- [valpreventie-ouderen.nl](http://valpreventie-ouderen.nl)
- [www.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.veiligheid.nl/valpreventie)

#### Autres sources

- [Efficacité d'une intervention multifactorielle, d'un programme d'exercices et d'un supplément en vitamine D comme stratégie de prévention des chutes chez les personnes âgées habitant à domicile ? \(15.03.2021\) - Minerva](#)
- [Réunion de consensus 'Usage du calcium et de la vitamine D' \(05.2015\) – INAMI – Institut national d'assurance maladie-invalidité](#)
- [Recommandations aux patients 'Le rôle de la vitamine D et du calcium dans la prévention de l'ostéoporose et des fractures »' \(25.11.2016\) – INAMI – Institut national d'assurance maladie-invalidité](#)