



Autonome jusqu'à un âge avancé

Habitat, entraînement et mobilité

Particulièrement importante pour les personnes âgées, une activité physique régulière contribue à améliorer la qualité de vie. Même si vous n'avez jamais été fan de sport, essayez! Vous pourriez bien y prendre goût! Vous en ressentirez bientôt les bienfaits.



Rester autonome

Aidez-nous à éviter les chutes! Car une chute à un âge avancé a, la plupart du temps, des conséquences graves et peut engendrer la perte de l'autonomie. Chaque année, en Suisse, quelque 80 000 personnes de plus de 65 ans sont victimes de chutes qui entraînent des blessures parfois graves, voire la mort.

Pour rester debout sur ses deux jambes aussi longtemps que possible, un exercice régulier, complété par un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre, est aussi important qu'un habitat sûr.

Réalisée en collaboration avec des organisations partenaires, la présente brochure du BPA vous donne de judicieux conseils.

Voici ce que vous y trouverez:

- Évaluez votre risque de chute en répondant à quelques questions. pp. 4 et 5
- A l'aide de la liste de contrôle, examinez les risques de chute dans votre habitat et déterminez les modifications à apporter. pp. 7, 8 et 9
- Entraînez votre force, votre équilibre et votre forme mentale! Une activité physique régulière et un entraînement spécifique sont extrêmement efficaces jusqu'à un âge avancé. pp. 10 et 11
- Autres conseils sur l'alimentation, les médicaments ou les chaussures, par ex. pp. 12, 13 et 14

Quel est mon risque de chute?

Le risque de chute augmente avec l'âge. Répondez aux trois questions ci-dessous et évaluez votre risque de chute. Nous parlons ici de chutes qui ont lieu en marchant normalement ou dans les escaliers, et non de chutes qui ont lieu lors d'activités sportives.

- Avez-vous été victime d'une chute au cours des 12 derniers mois?
- Manquez-vous d'assurance en position debout ou en marchant?
- Avez-vous peur de tomber?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, faites le test à la page suivante ou adressez-vous à votre médecin pour clarifier votre situation.



Évaluez votre risque de chute

Dans chaque cas, cochez la réponse correspondante (oui ou non).

| | | |
|---|---------|---------|
| J'ai été victime d'une chute au cours des 12 derniers mois. | oui (2) | non (0) |
| On m'a recommandé d'utiliser une canne ou un déambulateur pour me déplacer en sécurité, ou j'utilise déjà une canne ou un déambulateur. | oui (2) | non (0) |
| Je me sens quelquefois peu sûr lorsque je marche. | oui (1) | non (0) |
| Lorsque je me déplace chez moi, je me tiens aux meubles. | oui (1) | non (0) |
| J'ai peur des chutes. | oui (1) | non (0) |
| Pour me lever d'une chaise, je dois m'aider de mes mains. | oui (1) | non (0) |
| J'ai de la peine avec les marches (par ex., passer de la chaussée au trottoir). | oui (1) | non (0) |
| Je dois souvent accélérer le pas pour aller aux toilettes. | oui (1) | non (0) |
| Mes pieds ont perdu de leur sensibilité. | oui (1) | non (0) |
| Je prends des médicaments qui me rendent parfois fatigué ou qui me donnent le vertige. | oui (1) | non (0) |
| Je prends des médicaments pour mieux dormir ou pour améliorer mon moral. | oui (1) | non (0) |
| Je me sens souvent triste et déprimé. | oui (1) | non (0) |
| Total | | |

Source: Rubenstein et al., 2011: version adaptée avec l'accord des auteurs

Faites maintenant le total de vos points.

4 points ou plus

Vous avez potentiellement un risque de chute.

Nous vous recommandons d'en parler à votre médecin ou à un autre spécialiste (par ex., le service d'aide et de soins à domicile).

Liste de contrôle pour l'habitat

De petites modifications comme mettre des ampoules plus puissantes, placer le téléphone à un endroit où il est facilement accessible ou poser des sous-tapis antidérapants peuvent avoir de grands effets. Ce sont généralement de petites adaptations que vous pouvez effectuer vous-même dans votre logement.

Soumettez votre habitat à la liste de contrôle, si nécessaire avec une personne de confiance ou un spécialiste. Éliminez les endroits où vous pourriez tomber ou trébucher. La présente brochure ne traite pas de modifications architecturales plus importantes qui, le

plus souvent, ne sont possibles que pour les propriétaires de leur logement.

Si, sur la base de la liste de contrôle, vous trouvez plusieurs endroits dangereux que vous ne pouvez pas modifier, nous vous recommandons de vous faire conseiller par un professionnel. Adressez-vous, par exemple, au service d'aide et de soins à domicile, à un ergothérapeute, à Pro Senectute ou à la Croix-Rouge de votre canton de domicile. Pour modifier votre habitat, vous pouvez vous adresser à un architecte que vous connaissez.



Habitat en général

| | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Toutes les pièces sont-elles bien éclairées? Cela vaut aussi pour les locaux annexes, les escaliers et l'accès au logement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les couloirs et autres lieux de passage sont-ils exempts d'obstacles et de risques de faux pas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Utilisez-vous un escabeau solide pourvu de pieds en caoutchouc et d'une poignée pour se tenir? Est-il aisément accessible? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Votre téléphone est-il aisément accessible et est-il facile de s'en servir? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous enregistré les numéros d'urgence dans votre téléphone? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Accès à l'habitat

| | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| En cas de neige, de verglas ou de feuilles mortes, les chemins d'accès en sont-ils toujours immédiatement débarrassés? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les chemins d'accès sont-ils exempts de risques de trébucher? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La boîte à lettres est-elle facile d'accès? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Escaliers

| | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Les escaliers sont-ils pourvus de mains courantes ininterrompues faciles à saisir? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les nez de marches sont-ils marqués bien visiblement? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les escaliers sont-ils libres d'objets? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Même mouillées, les marches sont-elles antidérapantes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La lumière automatique (détecteur de mouvement) reste-elle allumée suffisamment longtemps? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tapis

Oui Non

| | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Les tapis sont-ils pourvus d'une sous-couche antidérapante? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous fixé les coins qui se dressent avec du ruban adhésif? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Séjour

Oui Non

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| La hauteur des sièges permet-elle de se lever et de s'asseoir facilement? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les meubles et les étagères sont-ils stables? Au besoin, pouvez-vous vous appuyer dessus? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les meubles sur roulettes (TV, par ex.) sont-ils bloqués afin qu'ils ne bougent pas si vous vous appuyez dessus? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les câbles sont-ils attachés ensemble et guidés le long des murs? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Cuisine

Oui Non

| | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Les ustensiles que vous utilisez souvent sont-ils facilement accessibles et rangés à une hauteur confortable? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Le revêtement de sol est-il antidérapant? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Chambre

Oui Non

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| La hauteur du lit vous permet-elle d'y entrer et d'en sortir confortablement et sans danger? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L'interrupteur est-il facilement accessible depuis votre lit pour que vous puissiez allumer la lumière si vous devez vous lever la nuit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Le téléphone est-il à portée de main? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Salle de bain

| | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| La baignoire et/ou la douche sont-elles pourvues de bandes ou d'un tapis antidérapants? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La baignoire et/ou la douche sont-elles pourvues de poignées pour vous aider à y entrer et à en sortir? Les WC sont-ils équipés d'une poignée pour vous aider à vous relever? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Le revêtement de sol et/ou le tapis de la salle de bains sont-ils antidérapants? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Connaissez-vous les moyens auxiliaires disponibles comme les sièges spéciaux pour la douche ou la baignoire, les planches de bain pour entrer et sortir plus facilement de la baignoire, ou les rehausseurs de WC? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mesures à prendre

Avez-vous répondu «non» à certaines questions?

Établissez un plan pour éliminer les risques. Votre logement sera ainsi plus sûr.

| Plan d'action | échéance | réglé |
|--|----------|-------|
| Exemple: installer une poignée dans la baignoire / la douche | 15 juin | ✓ |
| Exemple: poser des sous-tapis antidérapants | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Entraînez votre équilibre, votre force et votre forme mentale!

Vous vous fatiguez plus vite lorsque vous marchez et vous vous sentez quelquefois chancelant sur vos jambes? C'est un fait: avec l'âge, la force musculaire et l'équilibre diminuent, ce qui augmente le risque de chute.

Ce que vous pouvez faire

La force, l'équilibre et la forme mentale peuvent être entraînés jusqu'à un âge avancé. S'exercer régulièrement en augmentant petit à petit la difficulté selon son état de santé apporte des résultats prouvés, améliore la confiance en soi et permet de conserver la mobilité et l'autonomie jusqu'à un âge avancé.

Commencez à vous entraîner dès aujourd'hui

Les programmes proposés sur equilibre-en-marche.ch sont adaptés à tous – que l'on soit bien entraîné ou très faible. Même les personnes limitées dans leur motricité, ayant été hospitalisées ou malades, ou qui n'ont plus bougé depuis longtemps peuvent commencer par le niveau d'entraînement «Facile». Dans ce cas nous vous recommandons de vous faire conseiller par un spécialiste.



Equilibre-

en-marche.ch



Vous trouverez les informations suivantes sur equilibre-en-marche.ch:

- Offres de cours près de chez vous selon les critères de equilibre-en-marche.ch et donc conformes au label de qualité.
- Test de mobilité en auto-évaluation et des exercices tests sur la force des jambes et l'équilibre. Un programme d'exercices personnalisé vous sera proposé sur la base des résultats du test.
- Trois programmes d'entraînement constitués d'exercices de différents niveaux («Facile», «Standard» et «Plus») pour votre entraînement complémentaire à la maison. Les programmes peuvent être également téléchargés et imprimés.
- Exercices en vidéo pour le niveau d'entraînement «Standard». La version imprimée peut également être commandée.
- Exercices de forme mentale avec un entraînement cognitif et moteur.
- Informations sur les facteurs de réussite et sur le contenu d'un entraînement efficace pour les seniors.
- Informations sur la prévention des chutes.

Entraînez-vous si possible trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes. L'idéal est de prendre un à deux cours par semaine conformes au label de qualité equilibre-en-marche.ch et entraînez-vous en plus une à deux fois chez vous.

Equilibre-en-marche.ch est soutenu par Pro Senectute Suisse, Promotion Santé Suisse et le BPA. Les autres partenaires spécialisés Physioswiss et la Ligue suisse contre le rhumatisme participent également activement au contenu. L'association de ces organisations spécialisées permet de vous proposer des cours d'entraînement conformes au label equilibre-en-marche.ch, dont l'efficacité a été testée et qui correspondent à l'état actuel des connaissances.

Autres mesures

Contrôle de la vue

Bien voir avec netteté est important. Faites contrôler régulièrement votre vue, la santé de vos yeux et vos lunettes. Votre opticien ou votre ophtalmologue vous conseillera également si votre vision baisse fortement, par exemple en raison d'une cataracte, d'un glaucome ou d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge. La plupart des cantons proposent des centres de conseil pour les personnes malvoyantes où l'on peut essayer un large éventail de moyens auxiliaires.



Contrôle des médicaments

Faites contrôler vos médicaments par votre médecin ou votre pharmacien pour savoir s'ils augmentent le risque de chute. Ce contrôle est recommandé surtout si vous prenez des somnifères, des psychotropes ou plusieurs médicaments simultanément. Il est également nécessaire si vos médicaments vous fatiguent ou vous donnent le vertige.



Comportements à risque

- Ne consommez de l'alcool qu'avec modération et jamais pendant ou avant des activités exigeantes
- Recourez à la rampe lorsque vous utilisez les escaliers

Chaussures, pieds

- Portez des chaussures fermées à votre pointure, pourvues de semelles antidérapantes et qui offrent un bon maintien. Ceci vaut aussi pour les pantoufles!
- En cas de neige et de verglas, des crampons à fixer sur les chaussures augmentent la sûreté du pas.
- Des pieds sains vous permettent de marcher en sécurité et sans douleur. Prenez-en régulièrement soin!



Moyens auxiliaires, appel d'urgence

- Pour prévenir les fractures du col du fémur, les personnes dont le risque de chute est élevé auraient avantage à porter temporairement un protège-hanches. Demandez conseil à un spécialiste.
- Si vous habitez seul, l'installation d'un système d'appel d'urgence peut s'avérer judicieux. Faites-vous conseiller par un spécialiste et déposez une clé de votre logement chez un voisin.
- Enregistrez les numéros d'urgence importants dans votre téléphone.

Aides à la marche

Si vous devez utiliser des moyens auxiliaires (canne, déambulateur), demandez conseil à un spécialiste (ergothérapeute, physiothérapeute, commerce spécialisé).



Alimentation et vitamine D

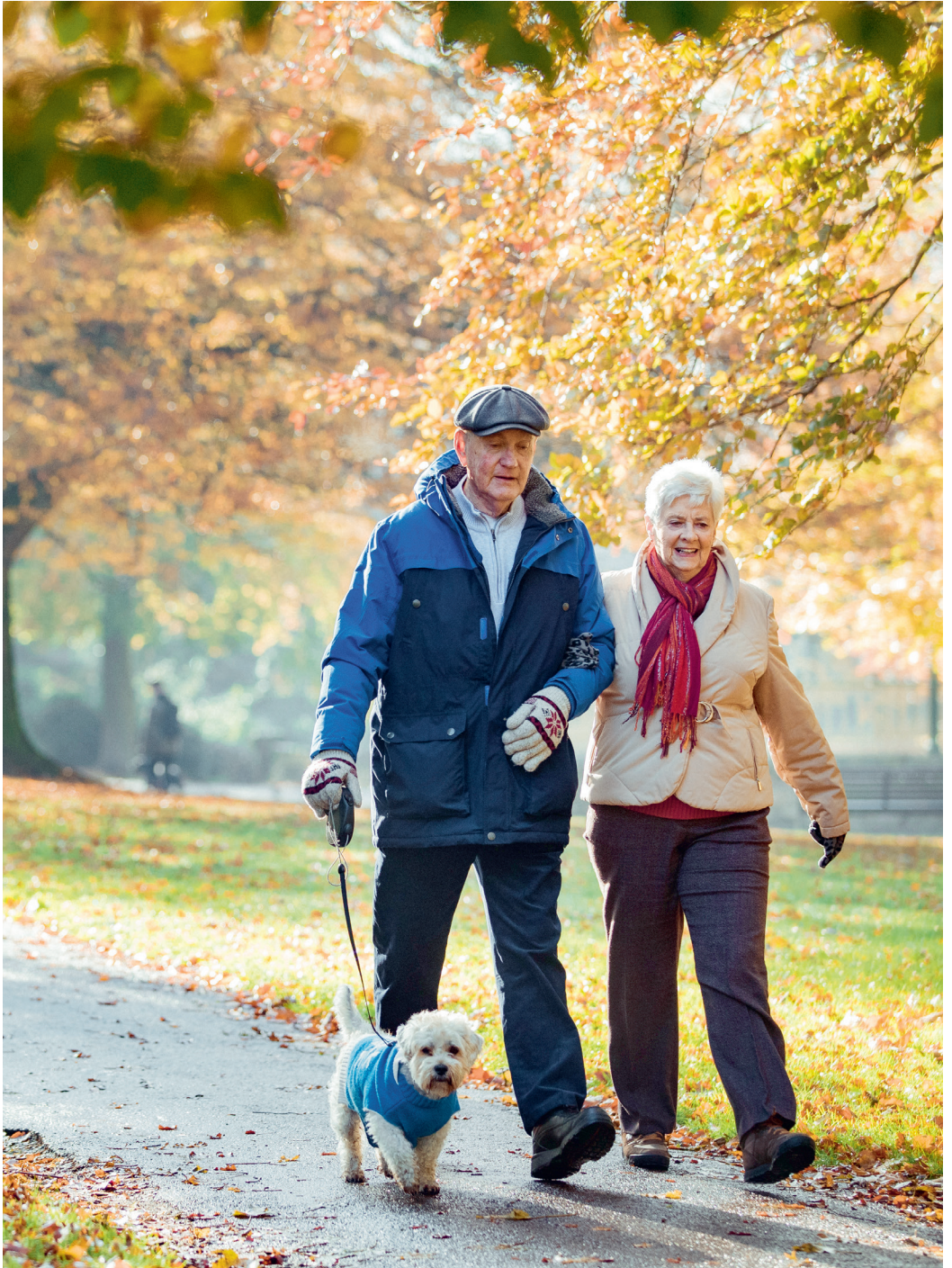
Une alimentation équilibrée aide à maintenir un corps sain et en forme. Pour fortifier vos os et vos muscles, nous vous recommandons aussi de:

- prendre de la vitamine D: renseignez-vous auprès de votre médecin, droguiste ou pharmacien quant à la préparation et au dosage adaptés;
- consommer des aliments riches en calcium (produits laitiers, eau riche en calcium et alternatives végétales). Le calcium qu'ils contiennent aide à préserver vos os;
- manger, en plus, quotidiennement une portion d'une denrée alimentaire riche en protéines comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs, le tofu, le quorn, le seitan, le fromage ou le séré;
- manger régulièrement des légumes secs (par ex. lentilles, haricots);
- boire quotidiennement 1 à 2 litres de boissons non sucrées: à chaque repas ou collation, buvez au moins 1 verre.

Conseils complémentaires sur l'alimentation

Feuilles d'info «Alimentation à partir de 60 ans» et «Manger sainement pour rester en bonne santé. Alimentation à partir de 65 ans» à télécharger sur sge-ssn.ch/documentation.





Pour votre sécurité

- Si vous craignez être sujet aux chutes, parlez-en à votre médecin.
- Pour faciliter votre quotidien et prévenir les chutes, aménagez votre habitat en fonction de vos besoins.
- Bougez au quotidien et alimentez-vous sainement pour rester mobiles et autonomes.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

bpa.ch

Partenaires:

Association Suisse des Ergothérapeutes (www.ergotherapie.ch); GERONTOLOGIE CH (gerontologie.ch); Promotion Santé Suisse (promotionsante.ch); pharmaSuisse (pharmasuisse.org); Physioswiss (www.physioswiss.ch); Pro Senectute Suisse (www.pro-senectute.ch); Ligue suisse contre le rhumatisme (www.ligues-rhumatisme.ch); Société Professionnelle Suisse de Gériatrie (www.sfgg.ch); Société Suisse pour l'Optique et l'Optométrie SSOO (sbao.ch); Croix-Rouge suisse (www.redcross.ch); Association suisse des services d'aide et de soins à domicile (www.spitex.ch); Parachutes (stoppsturz.ch)

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

Bureau de prévention
des accidents

Case postale, 3001 Berne
info@bpa.ch