



F 1080 / 4\*700 / OD / 04.2021

**POUR  
NOTRE PROCHAINE  
BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488 :  
give rheumaliga 5

Un don de 5 francs nous aide déjà à poursuivre la diffusion gratuite de nos brochures.

Conseil, mobilité,  
accompagnement :  
nous aidons les personnes  
souffrant de rhumatismes  
à mieux vivre au quotidien.

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

# Comment éviter les chutes

Vous ne pouviez pas  
mieux tomber !



© Francesca Schellhaas, photocase.de



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

“ Les chutes font partie de la vie.  
Une personne de plus de  
65 ans sur trois tombe au moins  
une fois par an. ”

“ Il n’y a pas de honte à  
tomber. Parlez ouvertement  
de vos chutes, même si  
elles semblent bénignes. ”

“ Tout senior actif peut rendre  
sa démarche plus sûre  
grâce à des exercices de  
mobilité et d’équilibre. ”

“ La Ligue suisse contre le  
rhumatisme aide les seniors à  
prévenir les chutes à leur  
domicile. ”



### Plus de 60 ans et la forme

Nous devenons toujours plus vieux, et nous restons en forme et mobiles toujours plus longtemps. En général, nous atteignons l’âge de la retraite en meilleure santé que les générations qui nous ont précédés. Il est donc d’autant plus important de ne pas négliger un aspect essentiel du vieillissement : plus nous prenons de l’âge, plus **nous courons le danger de tomber**. Qui peut prétendre être aussi agile à 60 ans qu’à 20 ans ?

Les conséquences d’une chute sur des os fragilisés par l’âge peuvent être graves. **Le risque de chute peut néanmoins être évité**. La formule tient en quelques mots : bouger sainement, habiter futé, manger équilibré.



© graffik, fotolia.com

© Norma Cornes, Shutterstock.com



## Chuter est humain

Chez les personnes de plus de 65 ans, 8 accidents sur 10 sont dus à une chute. Celle-ci n'est généralement pas provoquée par un faux pas lors d'un déplacement : **50 % des chutes se produisent à domicile.** Et cela concerne un senior sur trois au moins une fois par an.

On ne parle pas ici des obstacles classiques qui nous font perdre l'équilibre. Selon les statistiques, **la plupart des chutes surviennent « sur sol plat »**, souvent en marchant. Cela nous tire dans le genou, le sol se dérobe sous nos pieds et nous perdons l'équilibre... Tomber du lit, en se couchant ou en se levant, est aussi une cause fréquente de blessure due à une chute.

Le tapis ou le sol en vinyle amortira peut-être le choc, mais pas suffisamment si une personne est fragilisée par l'ostéoporose.

## Quand les os deviennent cassants

Vers l'âge de 40 ans, la masse osseuse commence à diminuer d'environ 1 % par an. Si le système osseux se déséquilibre plus que la normale, cela entraîne une forte réduction de la masse osseuse : **c'est l'ostéoporose.** Les os deviennent cassants et perdent de leur solidité. Comme ce phénomène n'engendre aucune douleur, le diagnostic intervient souvent trop tard.

En Suisse, **près de 20 % des femmes et 7 % des hommes** de plus de 50 ans souffrent d'ostéoporose. Ces personnes sont d'autant plus exposées au risque de se blesser en tombant.

■ Testez votre risque d'ostéoporose sur [www.ligues-rhumatisme.ch/](http://www.ligues-rhumatisme.ch/)  
**Osteoporoserisiko**



## Les conséquences d'une chute

Une chute peut fondamentalement changer la vie d'une personne âgée. Non seulement elle peut être plus fréquemment sujette à des fractures, les os devenant plus fragiles avec l'âge, mais les conséquences d'une chute sont également plus graves que lorsque l'on est jeune.

Les blessures typiques provoquées par une chute sont les **fractures du poignet, de l'avant-bras ou des hanches**. La fracture du col du fémur est aussi un classique.

Selon les statistiques, près d'un tiers des personnes qui ont subi une fracture du col du fémur lors d'une chute ne peuvent pas rentrer chez elles. Parmi les autres personnes, un tiers a besoin d'une canne ou d'un autre moyen auxiliaire à long terme. **Il n'est donc pas rare qu'une chute rime avec perte d'indépendance.**

## Ce qui nous fait tomber

Deux facteurs contribuent au risque de chute. Les facteurs de risques externes découlent des conditions de logement. Un câble qui traîne, des pantoufles inappropriées ou des tapis glissants peuvent nous faire chuter. Un éclairage insuffisant ou le manque de mains courantes peut aussi être fatal.

Les facteurs de risques internes concernent **la forme physique, psychique et mentale d'une personne**. Le risque de chute augmente quand la force musculaire décline, quand des perturbations de la marche apparaissent ou quand les capacités visuelles et auditives diminuent. Les problèmes d'équilibre et les vertiges en font aussi partie. Lorsque l'on ne peut plus marcher tout en se concentrant sur une deuxième tâche, par exemple parler, le risque de chute s'accroît. C'est la même chose lorsque l'on se trouve dans un état psychique fragile ou que l'on ne mange pas assez pendant une trop longue période.



## « La sécurité au quotidien »

Souhaitez-vous connaître votre risque de chute? Voulez-vous recevoir des conseils pour savoir que faire au quotidien pour éviter les chutes? Alors inscrivez-vous au programme « La sécurité au quotidien » de la Ligue suisse contre le rhumatisme. **Des physiothérapeutes et des ergothérapeutes spécialement formés viennent chez vous** évaluer votre risque de chute et prendre avec vous les premières mesures pour les prévenir.

Au terme de leur visite, outre des conseils sur les gestes à effectuer et les obstacles à éliminer, vous savez de quelles mesures supplémentaires vous devez discuter, le cas échéant, avec votre médecin de famille, la personne qui s'occupe de vos soins à domicile ou vos proches.

Certaines assurances-maladie prennent en charge le montant forfaitaire de 500 CHF pour un tel conseil « antichute » individuel.

- Intéressé(e) par un conseil individuel pour éviter les chutes? Remplissez le talon ci-joint ou contactez-nous au 044 487 40 00 ou encore à l'adresse [sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch).

### Peur de tomber

Même si cela ne leur est jamais arrivé, beaucoup de personnes âgées ont peur de tomber. Ce sont souvent des personnes vivant seules, en majorité des femmes. Elles se sentent peu sûres, ont peur de tomber (parfois retomber) et s'isolent entre leurs quatre murs. C'est le cercle vicieux, car le retrait social augmente encore le risque de chute.



© GNEs, Shutterstock.com  
© die\_Minir\_photocase.com

## Comment éviter les chutes

Soyons honnêtes avec nous-même ! Est-ce que j'ai de la peine à garder mon équilibre ? Est-ce que je me sens peu sûr(e), voire inquiet-ète quand je marche ? Si oui, il est temps de parler d'un possible risque de chute avec son médecin. Les raisons peuvent être les suivantes :

**Diminution de la force musculaire :** à partir de l'âge de 50 ans, la masse musculaire de notre corps fond de 1 à 2 % par an. A partir de 60 ans, le processus s'accélère encore. S'il devait par trop s'accroître, la personne âgée constatera une perte conséquente de sa force musculaire. On parle alors de sarcopénie.

- Pratiquer une activité physique et la musculation (**exercices 1 et 2, pp. 17–18**) et veiller à avoir une alimentation équilibrée et riche en protéines aident à lutter contre une diminution de la masse musculaire excessive due à l'âge.

**Perturbation de la marche :** plus la marche est perturbée, plus le risque de chute est élevé. Même de faibles irrégularités dans la longueur des pas peuvent avoir des conséquences importantes. Une seule différence de 1,7 cm peut doubler le risque de chute.

- Avoir une démarche régulière, cela s'exerce.  
**Exercice 4, p. 20.**

**Pertes d'équilibre et vertiges :** une personne de plus de 65 ans sur trois a régulièrement des vertiges. La moitié des personnes de plus de 70 ans souffre tous les ans d'une chute due à des vertiges. Il n'est pas rare qu'un dysfonctionnement de l'organe de l'équilibre dû à l'âge en soit à l'origine.

- Les troubles de l'équilibre et les vertiges se soignent généralement bien. Parlez-en à votre médecin.



© anoli, fotolia.com



© lasedesigner, fotolia.com

## Comment éviter les chutes

**Médicaments :** un traitement comprenant la prise de plusieurs médicaments peut perturber l'équilibre de la personne. Les interactions et les effets secondaires d'un médicament peuvent être bénins. Néanmoins, plus on prend de médicaments, plus le risque d'interactions et d'effets secondaires augmente.

- En cas d'effets secondaires indésirables, les médicaments peuvent être changés sur ordonnance médicale.

**Quand une tâche, c'est assez, deux c'est trop :** la capacité à faire deux choses à la fois, par exemple marcher en parlant, diminue avec l'âge. Le risque de chute, lui, augmente. Nos réflexes ne nous permettent plus d'éviter automatiquement les situations à risques.

- Exercez votre capacité à effectuer deux choses à la fois à l'aide des **exercices 3 et 4, pp. 19 – 20.**

**Etat d'esprit :** nous remarquons tous que nos capacités physiques et mentales déclinent avec l'âge. Nous ruminons les choses qui « ne vont plus » au lieu de nous réjouir de celles qui fonctionnent encore bien. Or une attitude négative a un effet défavorable sur la santé.

- Selon les statistiques, les personnes qui prennent la vie du bon côté vivent non seulement mieux, mais aussi plus longtemps.

**La vue qui baisse :** nos yeux subissent aussi les effets du temps. Presque tous, nous souffrons de troubles de la vue en vieillissant, que ce soit de la cataracte ou d'une dégénérescence de la rétine. Ces maux entraînent une vision floue, un champ de vision rétréci ainsi que des troubles de l'adaptation aux changements d'intensité lumineuse.

- Faites régulièrement contrôler vos yeux, portez des lunettes bien adaptées et veillez à disposer d'un bon éclairage.



© Thomas Vogel, iStock



© Steve Morway, fotolia.com

## Comment éviter les chutes

**L'ouïe qui décline :** une personne de plus de 65 ans sur trois a des problèmes d'audition. Une légère déficience auditive augmente déjà le risque de chute par trois. Le système nerveux est soumis à un effort tel que les neurones impliqués dans la gestion de l'ouïe ne peuvent pas être mobilisés pour effectuer simultanément une autre tâche.

- Portez si nécessaire un appareil auditif. Ces dispositifs se sont nettement améliorés ces dernières années.

### Sport et ostéoporose

La natation, qui soustrait le corps à la pesanteur, se prête moins aux personnes souffrant d'ostéoporose. Les activités physiques provoquant des à-coups préjudiciables au capital osseux sont à éviter. Le cours d'ostéogym de la Ligue suisse contre le rhumatisme offre une bonne alternative (plus d'informations : p. 21).

## Bouger sagement

Le Réseau suisse Santé et activité physique «hepa.ch» recommande au moins 2,5 heures d'activité physique par semaine sous forme d'activités quotidiennes ou 1,25 heures de sport ou d'activité physique d'intensité élevée.

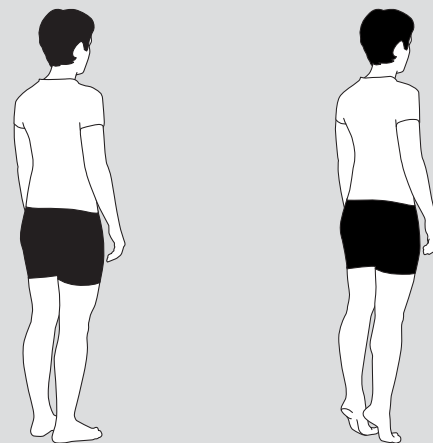
**Il n'y a pas besoin de prendre un abonnement au fitness du quartier.** Faire 10 à 15 minutes de vélo ou de marche rapide par jour permet déjà de remplir la moitié de cet objectif. Et si on prend les escaliers au lieu de l'ascenseur, si l'on travaille au jardin quelques minutes chaque soir, voilà que les exigences sont aussitôt atteintes. Toute activité de dix minutes entraînant un léger essoufflement, mais ne faisant pas forcément transpirer, est considérée comme une activité physique de moyenne intensité.

Il est aussi possible de répartir les efforts physiques sur la semaine : 3 fois une ½ heure à intensité moyenne et 1 fois une ½ heure à intensité élevée (jogging, vélo rapide ou ski).





© photocase.com



## Programme d'exercices à faire chez soi

Les exercices proposés dans cette brochure peuvent vous aider à entraîner votre force musculaire, votre équilibre et votre capacité à effectuer deux choses à la fois.

### **Attention toutefois à ne pas vous blesser!**

N'hésitez pas, au début, à vous tenir à un mur ou à un objet fixe pour tous les exercices en position debout.

Essayez de réaliser ces exercices aussi souvent que possible. Ne placez pas la barre trop haut. Mieux vaut vous entraîner brièvement mais régulièrement, plutôt qu'une seule fois, mais longtemps. L'idéal est de pratiquer les exercices deux à trois fois par semaine. Avec le temps, vous pourrez augmenter le nombre de répétitions.

## 1 Fitness pour les mollets

### **Objectif**

Renforcer les muscles des mollets.

### **Position de départ**

Tenez-vous debout, le buste droit, les pieds écartés dans l'alignement des hanches, les genoux très légèrement fléchis.

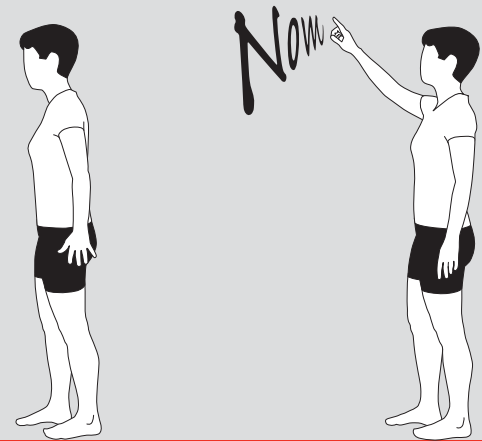
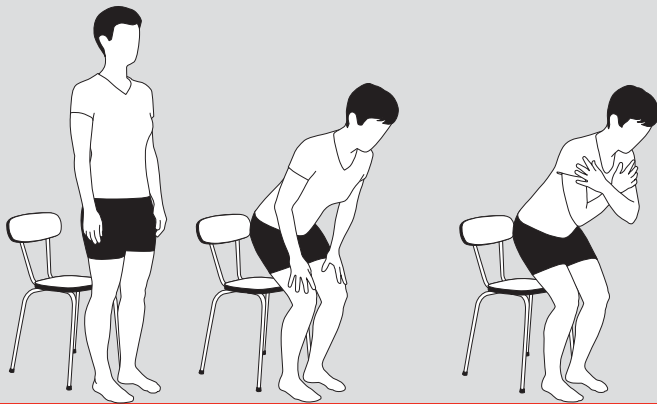
### **Exercice**

- Relevez puis abaissez les talons toutes les secondes.
- Le regard fixe l'horizon.

Niveau de difficulté supplémentaire : réaliser l'exercice sur un seul pied.

### **Répétitions**

10 à 20 fois (séries de 3 répétitions).



## 2 Des cuisses solides

### Objectif

Renforcer les muscles des cuisses.

### Position de départ

Tenez-vous debout dos à une chaise, le buste droit, les pieds écartés dans l'alignement des hanches, les genoux très légèrement fléchis.

### Exercice

- Pliez les genoux et asseyez-vous.
- Relevez-vous, si possible sans prendre appui sur vos bras.

Niveaux de difficulté supplémentaire :

- 1 - croisez les bras devant le buste.
- 2 - pliez les genoux sans vous asseoir, puis relevez-vous.

### Répétitions

10 à 20 fois (séries de 3 répétitions).

## 3 Garder l'équilibre

### Objectif

Entraîner l'équilibre et améliorer la capacité à faire deux choses en même temps.

### Position de départ

Tenez-vous debout, le buste droit, les pieds légèrement décalés et les jambes légèrement ouvertes.

### Exercice

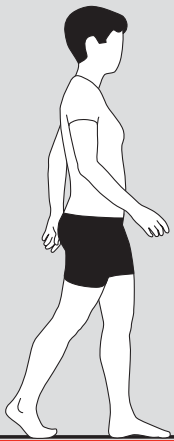
- Gardez votre équilibre tout en balançant vos bras.

Niveaux de difficulté supplémentaire :

- 1 - écrivez un mot dans le vide avec votre main.
- 2 - mettez un pied devant l'autre, la pointe des orteils du pied arrière contre le talon du pied avant.

### Répétitions

4 x 20 secondes de chaque côté, entrecoupé de courtes pauses.



## 4 | Maintenir sa trajectoire

### Objectif

Entraîner l'équilibre lors de la marche, améliorer la capacité à faire deux choses en même temps.

### Position de départ

Tenez-vous debout, le buste droit et visez une ligne aussi longue que possible devant vous (5 mètres environ).

### Exercice

- Marchez sur la ligne à un rythme normal. (Plus simple: ne marchez pas sur la ligne, mais le long de la ligne).
- Le regard fixe l'horizon.

Niveaux de difficulté supplémentaire :

- 1 - marchez sur la ligne en mettant un pied directement devant l'autre (en pas de saucisson).
- 2 - marchez en croisant vos pieds d'un côté et de l'autre de la ligne.
- 3 - marchez en comptant par trois à l'envers : 100, 97, 94, 91...

### Répétitions

4 x 20 à 60 secondes, entrecoupé de courtes pauses.

## Cours des liges régionales

Que ce soit l'ostéogym, le café Balance, le tai chi, la salsa, le foxtrot, la méthode Feldenkrais ou la rythmique selon Dalcroze, régulièrement pratiquées, de telles activités permettent d'acquérir un meilleur contrôle de son corps.

### Ostéogym

Le programme de gymnastique ostéogym aide les personnes atteintes d'ostéoporose à retrouver le plaisir de bouger. Les exercices sont pratiqués en groupe, sous la supervision d'un physiothérapeute.

### Café Balance

Les personnes qui participent à ce cours de rythmique améliorent leur démarche et leur équilibre tout en cultivant l'aspect convivial.

Contactez votre ligue régionale contre le rhumatisme.



© CRS, Roland Blättner

## Habiter futé

Les risques de chute sont plus élevés si une personne souffre d'un problème physique (ou psychique, ou mental) et que, en même temps, son logement présente des obstacles (tapis glissants, pantoufles inappropriées, par exemple). Jetez un œil critique sur votre lieu de résidence. Éliminez les possibles obstacles :

- ❶ + ❷ sécurisez et marquez les marches d'escalier et les seuils de portes avec des bandes antidérapantes ;
- ❸ placez le téléphone à un endroit facilement accessible ;
- ❹ évitez les nappes trop longues ;
- ❺ sécurisez les tapis avec un support antidérapant, et fixez les coins ;
- ❻ dissimulez les câbles dans les meubles ou des cache-câbles ;
- ❼ ne déposez aucun objet sur le sol (journaux, jouets pour animaux, chaussures) ;
- ❽ faites installer des poignées et des mains courantes supplémentaires ;
- ❾ veillez à disposer d'un bon éclairage.

La Croix-Rouge propose un système d'alarme. S'il vous arrive quoi que ce soit, il vous suffit d'appuyer sur l'émetteur pour demander de l'aide. Plus d'informations sur [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) → une-sécurité-de-tous-les-instants ou par tél. 031 387 74 90.

### Dans les salles d'eau, salles de bain ou douches, veillez à avoir

- un éclairage suffisant sans être, pour autant, éblouissant ;
- un tapis de sol antidérapant et absorbant ;
- des bandes antidérapantes dans la baignoire ou la douche ;
- un tabouret de douche ;
- des poignées supplémentaires ;
- des portes qui peuvent s'ouvrir depuis l'extérieur.

Le Bureau de prévention des accidents fournit aussi des informations sur la prévention des chutes sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch) → Prévention des chutes.



© Avalon\_Studio, iStock

© Baweg, photocase.com



## Habiter futé

Ne prenez pas de risques inutiles et utilisez des moyens auxiliaires pour vous aider !

- A la maison aussi, portez des chaussures fermées et stables.
- Utilisez des lunettes bien adaptées et si besoin un appareil auditif.
- Utilisez une longue-main avec pince pour attraper les objets hors de votre portée.
- Utilisez des aides-habilleurs.

### Moyens auxiliaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Bandes antidérapantes, aides-(des)habilleurs, poignées et autres moyens auxiliaires peuvent être commandés sur [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) et par téléphone au 044 487 40 10, ou achetés auprès de votre ligue régionale contre le rhumatisme.

## Manger équilibré

Parce que notre métabolisme ralentit, l'appétit aussi diminue avec l'âge. L'envie de manger moins peut entraîner des carences. Même si, en vieillissant, on observe une diminution des besoins en énergie, ceux en nutriments essentiels, en particulier **les protéines, le calcium et la vitamine D**, restent inchangés.

De bons apports en :	Protéines	Calcium
Céréales complètes		X
Eau minérale à teneur élevée en calcium		X
Fruits secs		X
Graines, par ex. sésame, pavot		X
Légumes verts, par ex. chou frisé, brocoli		X
Légumineuses, par ex. lentilles, pois	X	
Noix, amandes	X	X
Poisson	X	
Produits à base de soja, par ex. tofu, lait de soja	X	
Produits laitiers, par ex. fromage, lait, yoghourt	X	X
Pseudo-céréales riches en protéines, par ex. sarrasin, quinoa	X	
Viande maigre et volaille	X	



© zmeel, iStock

© Gina Sanders, fotolia.com



## Manger équilibré

La vitamine D est importante pour l'absorption du calcium. Elle joue un rôle essentiel pour conserver des os solides. Le corps peut produire de **la vitamine D** grâce à la lumière du soleil. Toutefois, la production de vitamine D par la peau diminue avec l'âge. Comme peu d'aliments fournissent des quantités appréciables de vitamine D (poissons gras, foie ou jaune d'œuf), **la prise d'un complément alimentaire est recommandée**, pour les personnes âgées, par exemple sous la forme de gouttes (dose journalière de 800 UI).

Il ne s'agit pas de changer des habitudes alimentaires qui vous conviennent. L'important est de continuer à garder un poids sain, à se nourrir de manière équilibrée et à se sentir bien. La Société suisse de nutrition met à disposition une feuille d'information sur «L'alimentation de la personne âgée» sur son site Internet ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)).

Si vous manquez d'appétit, n'hésitez pas à faire plusieurs petits repas par jour. A partir de 60 ans, les seniors peuvent aussi recourir au service de repas à domicile de Pro Senectute ([www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) → Aide à domicile) et de leurs partenaires. **Il faut également boire en suffisance.** Il est recommandé d'absorber un à deux litres de liquide par jour.

- Votre apport en calcium est-il suffisant ?  
Faites le test sur :  
**[www.ligues-rhumatisme.ch/Calciumrechner](http://www.ligues-rhumatisme.ch/Calciumrechner)**

### Informations complémentaires sur le sujet

Rendez-vous sur la plateforme [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) pour encore plus d'exercices, d'offres de cours et de connaissances générales sur le thème des chutes.