

# Info | Chutes

## Pourquoi prévenir le risque de chutes ?

Si vous présentez une fragilité osseuse, le plus souvent en rapport avec une ostéoporose, une chute banale peut être à l'origine d'une fracture.

Il est donc important en cas d'ostéoporose de prévenir le risque de chutes.

## Comment savoir si je suis à risque de chute ?

Le risque de chutes augmente avec l'âge.

La première question que peut vous poser votre médecin pour savoir si vous êtes à risque de chutes est de vous demander **si vous avez fait une chute au cours des 12 derniers mois**.

Si c'est le cas, vous êtes à risque de refaire une chute.

**D'autres éléments augmentent le risque de chutes** (on parle de « facteurs de risque de chutes ») :

- si vos activités de la vie quotidienne ou votre mobilité sont réduites ;
- certaines maladies (maladie de Parkinson, démences, dépression, incontinence) ;
- si votre force est diminuée, notamment au niveau des membres inférieurs, et si vous avez des troubles de la marche et de l'équilibre ;
- si votre vision est diminuée ;
- si votre traitement habituel comporte plus de 4 médicaments ;
- si vous consommez de l'alcool avec excès ;
- si vous êtes dénutris ;
- si vous avez besoin d'une aide (par exemple, une canne) ;
- si votre habitat est mal adapté.

**Votre médecin peut également être amené à vous faire quelques tests simples au cours d'une consultation**, afin d'évaluer votre force musculaire et votre équilibre.

## Comment diminuer le risque de chutes ?

- 1. Pratiquer une activité physique régulière** afin d'améliorer la force musculaire, l'équilibre et la coordination. Par exemple, le Tai-Chi ou la natation.
- 2. Faites vérifier régulièrement votre vue** (faites contrôler vos lunettes si vous en avez), **ainsi que le bon fonctionnement de vos appareils auditifs** si vous en possédez.
- 3. Certains médicaments favorisent les chutes** : médicaments contre l'hypertension artérielle, somnifères, tranquillisants, etc. Discutez-en avec votre médecin.
- 4. Faites attention à votre habillement** :
  - préférez des chaussures fermées, tenant le pied, à talon bas et avec une semelle large ;
  - évitez les pantalons trop larges et trop longs ;

**5. Faites attention à votre intérieur (et faites le aménager si besoin) :**

- préférez les sièges à accoudoirs, pas trop bas, sans roulettes ;
- veillez au bon éclairage de toutes les parties de votre habitation ;
- soyez vigilant dans la salle de bain et les toilettes, où surviennent la plupart des chutes : n'hésitez pas à faire installer des barres d'appui, mettez des antidérapants dans la baignoire ou la douche, préférez une moquette à un revêtement dur ;
- prévoyez les éventuels levers nocturnes : éclairage accessible, absence d'obstacle sur le trajet des toilettes ;
- placer les objets dont vous vous servez tous les jours dans des endroits facilement accessibles ;
- ne laissez pas trainer des fils électriques, éviter les tapis ;
- ne cirez pas le parquet, surtout les escaliers.

**6. En plus de ces conseils, votre médecin peut être amené à vous prescrire une kinésithérapie afin de renforcer votre force musculaire et améliorer votre équilibre.**

**7. Parfois, en cas de risque important, il peut être utile d'utiliser un protecteur de hanche, prescrit par votre médecin.**