

# Autonome jusqu'à un âge avancé

Liste de contrôle pour l'habitat, entraînement et mobilité





De nombreuses chutes peuvent être évitées. Prenez les choses en main! Aménagez votre environnement de manière sûre, et entraînez votre force et votre équilibre.

# 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, bouger régulièrement en complétant cet exercice 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 trouverez dans la brochure:

- 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 et votre équilibre. 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?

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.

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.

- **Avez-vous été victime d'une chute au cours des 12 derniers mois?**
- **Avez-vous des problèmes d'équilibre?**
- **Manquez-vous d'assurance lorsque vous marchez, ou avez-vous peur de tomber?**



# Évaluez votre risque de chute

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

J'ai fait une chute au cours des 12 derniers mois.	<b>oui</b> (2)	<b>non</b> (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.	<b>oui</b> (2)	<b>non</b> (0)
Je me sens quelquefois peu sûr lorsque je marche.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Lorsque je me déplace chez moi, je me tiens aux meubles.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
J'ai peur des chutes.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Pour me lever d'une chaise, je dois m'aider de mes mains.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
J'ai de la peine avec les différences de niveaux (par ex., passer de la chaussée au trottoir).	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Je dois souvent accélérer le pas pour aller aux toilettes.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Mes pieds ont perdu de leur sensibilité.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Je prends des médicaments qui me rendent parfois fatigué ou qui me donnent le vertige.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Je prends des médicaments pour mieux dormir ou pour améliorer mon moral.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
Je me sens souvent triste et déprimé.	<b>oui</b> (1)	<b>non</b> (0)
<b>Total</b>		

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 anti-dérapants peuvent avoir de grands effets. Généralement, vous pouvez effectuer vous-même ces adaptations toutes simples dans votre logement.

Soumettez votre habitat à la liste de contrôle et 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.

Comment éviter les chutes chez soi?  
Vous l'apprendrez dans la vidéo sur [www.bien-equilibre.bpa.ch](http://www.bien-equilibre.bpa.ch).

Pour modifier votre habitat, adressez-vous à votre architecte ou au Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés:  
[www.construction-adaptee.ch](http://www.construction-adaptee.ch)  
tél. 044 299 97 97



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.		
La lumière automatique (détecteur de mouvement) reste-elle allumée suffisamment longtemps?		
Les couloirs et autres lieux de passage sont-ils exempts d'obstacles et de risques de trébuchement?		
Utilisez-vous une aide à monter (escabeau) solide pourvue de pieds en caoutchouc et d'une poignée pour se tenir?		
Votre téléphone est-il aisément accessible et est-il facile de s'en servir?		

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?		
Les chemins d'accès sont-ils exempts de risques de trébucher?		
La boîte à lettres est-elle facile d'accès?		

Escaliers	oui	non
Les escaliers sont-ils pourvus de mains courantes ininterrompues faciles à saisir (vaut aussi pour des paliers avec peu de marches)?		
Les bords avant des marches sont-ils marqués bien visiblement?		
Les escaliers sont-ils libres d'objets?		
Même mouillées, les marches sont-elles antidérapantes?		

<b>Tapis</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>
--------------	------------	------------

Les tapis sont-ils pourvus d'une sous-couche antidérapante?

Avez-vous fixé les coins qui se dressent avec du ruban adhésif?

<b>Séjour</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>
---------------	------------	------------

La hauteur des sièges permet-elle de se lever et de s'asseoir facilement?

Les meubles et les étagères sont-ils stables? Au besoin, pouvez-vous vous appuyer dessus?

Les meubles sur roulettes (TV, par ex.) sont-ils bloqués afin qu'ils ne bougent pas si vous vous appuyez dessus?

Les câbles sont-ils attachés ensemble et guidés le long des murs?

<b>Cuisine</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>
----------------	------------	------------

Les ustensiles que vous utilisez souvent sont-ils facilement accessibles et rangés à une hauteur confortable?

Le revêtement de sol est-il antidérapant?

<b>Chambre à coucher</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>
--------------------------	------------	------------

La hauteur du lit vous permet-elle d'y entrer et d'en sortir confortablement et sans danger?

L'interrupteur est-il facilement accessible depuis votre lit pour que vous puissiez allumer la lumière si vous devez vous lever la nuit?

Le téléphone est-il à portée de main?

Salle de bain	oui	non
La baignoire et/ou la douche sont-elles pourvues de bandes ou d'un tapis antidérapants?		
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?		
Le revêtement de sol et/ou le tapis de la salle de bains sont-ils antidérapants?		
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?		

## A faire

Plan d'action	Echéance	Réglé
Par ex., placer le téléphone de manière à ce qu'il soit facilement accessible	XX.XX.XXXX	✓
Par ex., poser des sous-tapis antidérapants		

# Entraînement

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 et l'équilibre peuvent être entraînés jusqu'à un âge avancé. S'exercer régulièrement (plusieurs fois par semaine) en augmentant petit à petit la difficulté selon son état de santé apporte des améliorations notables.

## Commencez à vous entraîner dès aujourd'hui

Quelques conseils d'activité physique:

- Vous trouverez trois exercices de base avec de nombreuses variantes possibles dans la brochure gratuite du bpa «Bien équilibré au quotidien – Force et mobilité avec le programme d'entraînement 3x3» sur [www.commander.bpa.ch](http://www.commander.bpa.ch) ou par téléphone au **031 390 22 22**. Les exercices vous sont aussi montrés dans une vidéo sur [www.bien-equilibre.bpa.ch](http://www.bien-equilibre.bpa.ch).



- Prenez conseil auprès d'un spécialiste (physiothérapeute, par ex.) en ce qui concerne les exercices et les formes d'entraînement appropriés.
- Informez-vous auprès de Pro Senectute, la Ligue suisse contre le rhumatisme, le fitness de votre quartier ou d'autres prestataires. On trouve souvent des offres spéciales pour l'entraînement de la force et de l'équilibre. Suivez un cours, avec un ami, par exemple. Les effets préventifs du tai-chi, de la rythmique Jaques-Dalcroze, de la méthode Feldenkrais ou de la danse sont reconnus.
- Bougez quotidiennement. Vous trouverez des informations sur une activité physique bénéfique pour la santé des aînés sur le site de l'Office fédéral du sport (OFSP): [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > **Documentation > Documents de base** ou en appelant le **058 467 64 48**.

#### **Renseignez-vous sur les offres disponibles près de chez vous:**

Pro Senectute: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), tél. 021 925 70 10

Ligue suisse contre le rhumatisme: [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch), tél. 044 487 40 00

Association suisse de physiothérapie: [www.sitedespaticients.ch](http://www.sitedespaticients.ch)

#### **Sociétés de gymnastique**

Fédération suisse de gymnastique: [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch), tél. 062 837 82 11

Fédération suisse des centres fitness: [www.sfg.ch](http://www.sfg.ch) > **Centres de fitness et de santé, tél. 0848 893 802**

Frauensportverband: [www.frauensportverband.ch](http://www.frauensportverband.ch), tél. 043 810 05 62

Satus: [www.satus.ch](http://www.satus.ch), tél. 031 380 18 40

Vitaswiss: [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch), tél. 041 417 01 60

# Autres mesures

## 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, un dispositif antidérapant à fixer sur les chaussures augmente la sûreté du pas.
- Des pieds sains vous permettent de marcher en sécurité et sans douleur. Prenez-en régulièrement soin!



## Moyens auxiliaires, lunettes

- Si vous devez utiliser des moyens auxiliaires (aides pour marcher, pour se tenir), demandez conseil à un spécialiste (ergothérapeute, physiothérapeute, commerce spécialisé).
- Faites régulièrement contrôler votre vue et vos lunettes

## Protège-hanches

Pour prévenir les fractures du col du fémur, les personnes dont le risque de chute est élevé auraient avantage à porter un protège-hanches. Prenez conseil auprès d'un spécialiste.



### **Appel d'urgence**

- Si vous habitez seul, faites-vous conseiller au sujet de l'installation d'un système d'appel d'urgence et déposez une clé de votre logement chez un voisin.
- Enregistrez les numéros d'urgence importants dans votre téléphone.



### **Médicaments**

Faites contrôler vos médicaments par votre médecin ou votre pharmacien, surtout si vous prenez des somnifères, des psychotropes ou plusieurs médicaments simultanément.

## Alimentation, vitamine D et médicaments

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 pharmacien relativement à la préparation et au dosage qu'il vous faut;
- boire du lait ou manger des produits laitiers trois à quatre fois par jour: avec la vitamine D, le calcium qu'ils contiennent aident 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.

- 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

Vous trouverez d'autres conseils dans la feuille d'info «L'alimentation de la personne âgée» sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) ou en appelant gratuitement le service d'information nutritionnelle de la SSN Nutrinfo®, tél. 031 385 00 08.





## Les 3 principaux conseils



- 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 tous les jours, entraînez votre force et votre équilibre, et veillez à une alimentation équilibrée et à un apport protéinique suffisant.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.031 Rester mobile – Des conseils pour votre sécurité en voiture
- 3.133 Fatigue au volant – Arriver sain et sauf, aussi de jour
- 3.143 Bien équilibré au quotidien – Force et mobilité avec le programme d'entraînement 3 x 3

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Partenaires:** Via ([www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via)); Association Suisse des Ergothérapeutes ([www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)); physioswiss ([www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)); Pro Senectute Suisse ([www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)); Ligue suisse contre le rhumatisme ([www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)); Société Professionnelle Suisse de Gériatrie ([www.sfgg.ch](http://www.sfgg.ch)); Crois-Rouge suisse ([www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)); Association suisse des services d'aide et de soins à domicile ([www.spitex.ch](http://www.spitex.ch))



En collaboration avec  
des cantons



Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité



**Photos:** Andrea Campiche (p. 1, 3, 4 et 15); Felix Bohn (p. 6, la poignée)

© bpa 2014, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC