

Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée

Données démographiques :

Au 1er janvier 2014, la France avait 66 millions d'habitants. (1)

Les habitants âgés d'au moins 65 ans représentent 18 % de la population.
Dont 9,1 % d'habitants d'au moins 75 ans .

Aujourd'hui l'espérance de vie est supérieure à 82 ans. (85,4 F et 79,2 H)

Et si l'on se réfère aux prévisions des démographes, en 2050 la pyramide des âges affichera 33% de la population française qui aura plus de 60 ans. (2)

C'est une révolution démographique qui s'annonce, avec 200 000 centenaires au minimum. Dix fois plus qu'aujourd'hui. (3)

Causes de mortalité en France :

Les tumeurs constituent la première cause de mortalité.

En second, les maladies de l'appareil circulatoire et les maladies cérébro-vasculaires.

Et en troisième position *les accidents en tout genre.* (4)

Les chutes :

Les chutes sont la 1ère cause de mortalité, par accident de la vie courante, chez les plus de 65 ans.

Chaque année 9 300 personnes âgées de plus de 65 ans décèdent des suites d'une chute.

On estime que les 3/4 des décès provoqués par chute surviennent chez les plus de 75 ans. (5)

Les chutes tuent plus que les accidents de la route.

3465 personnes ont perdu la vie en 2015 sur les routes de France, tout âge confondu. (6)

Elles ne sont pas toutes mortelles, mais peuvent entraîner des douleurs, des lésions impliquant une perte de mobilité et un sentiment de peur de «tomber à nouveau» (50 000 fractures du col du fémur sont comptabilisées chaque année)

Le recours aux urgences hospitalières, suite à une chute est estimé à 450 000 chez les plus de 65 ans.

Ce chiffre n'est peut être que la pointe de l'iceberg.

En sachant que de nombreuses chutes à domicile ou en institutions n'entraînent pas systématiquement une hospitalisation.

On estime qu'une personne sur trois de plus de 65 ans fait une chute chaque année et la moitié des plus de 85 ans.

Deux fois sur trois, ces chutes surviennent au domicile.

Même en l'absence de traumatisme immédiat, l'incapacité à se relever est de mauvais pronostic. Car les complications métaboliques liées à un séjour au sol prolongé au-delà d'une heure multiplient par cinq la mortalité dans les 6 mois. (7)

Le vieillissement de la population contribuera donc à augmenter le nombre des chutes à l'avenir.

Les causes des chutes

Elles ont des origines très diverses et varient en fonction des personnes.

Globalement il est possible de dégager *un facteur lié au processus naturel du vieillissement* : ostéoporose, arthrose, proprioception diminuée, dégradation du système vestibulaire, hypotension orthostatique, troubles cognitifs....

Mais aussi *des facteurs comportementaux* : prise médicamenteuse, dénutrition, déshydratation, manque d'exercice, peur de re-chuter, pas d'utilisation de moyens auxiliaires (canne, chaussures adaptées...)..

Ainsi que *des facteurs environnementaux* : dans le cadre du domicile (baignoire glissante, tapis, jardin mal entretenu, éclairage insuffisant, lit inadapté....) et en dehors (trottoir, entretiens inadéquates de la voirie...)

Prévention des chutes :

Il est certain qu'un certain nombre de décès sont associés à des causes « évitables ».

Il faut parfois agir sur l'environnement domestique, en faisant des adaptations au domicile (barres d'appui, téléalarme, suppression des tapis, des fils, éclairage adapté,) pour prévenir des dangers potentiels.

Toutes les astuces et aménagements sont faciles à mettre en oeuvre.

Une modification des comportements à risque et une meilleure hygiène de vie permettraient d'en réduire sensiblement le nombre.

On peut agir en diminuant l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol.

L'entraînement permettra d'acquérir des automatismes.

Car le meilleur moyen de savoir que faire en cas de chute, est de s'entraîner aux bons gestes avant la chute.

Bien évidemment la pratique d'une activité physique adaptée régulière et continue, est indispensable.

Pour entretenir les fonctions d'équilibration : solliciter l'appareil vestibulaire, stimuler la proprioception, effectuer du renforcement musculaire des membres inférieurs, travailler les changements d'appuis, stimuler la vision panoramique, augmenter la capacité de concentration, de coordination, pratiquer des parcours d'équilibre, des ateliers....

Il est nécessaire aussi, de repérer les personnes à risque.

L'interrelation entre tous les acteurs est indispensable (famille, entourage, professionnels médicaux ou paramédicaux, sociaux, référents d'activité physique adaptée à l'âge....)

« Faisons en sorte que la chute ne soit plus une fatalité. »

(1) INSEE Recensement démographique

(2) «L'Atlas de la France du futur» Ed. Autrement de Benoist Simmat, 2016

(3) L'INSEE dans son hypothèse haute va même jusqu'à 380 000 centenaires

(4) Centre d'Epidémiologie sur les causes médicales de décès

(5) INPES

(6) INSERM

(7) INVS Institut National de Vieille Sanitaire. Dernière mise à jour le 29/10/2013

Martine Lemarchand

<http://www.gymdoucesenior.fr>

<https://www.facebook.com/gymdoucesenior/>