FEUILLET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS. N'hésitez pas à reproduire et à faire circuler ce feuillet.

Prévention des chutes : Comment réduire vos risques

Que pouvez-vous faire pour prévenir les chutes?

1. Soyez actif

Les exercices qui renforcent l'équilibre, la souplesse et la résistance peuvent contribuer à prévenir les chutes, à vous aider à récupérer après une chute et à améliorer votre état de santé général.

Par exemple :

- La marche, le vélo, les cours d'aquaforme, le pickleball, le jardinage.
- Exercices avec des poids légers, tai-chi

Essayez d'effectuer **150 mins** d'activité physique par semaine (30 minutes, 5 jours par semaine).
+
Exercices d'équilibre et de renforcement **deux ou trois fois** par semaine

- Renseignez-vous sur les programmes ou les cours proposés dans votre communauté.
- Si vous craignez de tomber ou si vous avez du mal à vous déplacer, visionnez des vidéos d'exercices à domicile que vous pouvez faire dans un fauteuil ou sur un lit.
  Consultez les ressources.

Si vous hésitez à entamer une nouvelle activité, consultez votre équipe soignante.

2. Effectuez le bilan de vos médicaments

- Certains médicaments peuvent perturber votre équilibre ou vous donner des vertiges, vous rendre somnolent ou confus et augmenter le risque de chutes.
- Indiquez à votre médecin tous les médicaments que vous prenez, sans oublier les médicaments en vente libre, les produits naturels et le cannabis.

3. Rendez votre domicile plus sécuritaire

- Utilisez la liste de contrôle pour la prévention des chutes à domicile pour éviter de tomber chez vous.
  Consultez les ressources
- Si vous vivez seul ou si vous craignez de tomber, envisagez d'utiliser un dispositif d'alerte médicale.
- Pour de plus amples renseignements : https://seniorsbulletin.ca/best-medical-alert-systems-canada

Autres aspects à prendre en considération

- **Vision et audition** : les altérations de la vue et de l'ouïe peuvent avoir des répercussions sur l'équilibre et l'attention. Passez un examen de la vue et un test auditif une fois par an.
- **Pieds et chaussures :** Des douleurs aux pieds ou des maladies telles que l'arthrite, le diabète ou la neuropathie peuvent gêner la marche. Portez des chaussures adaptées.
- **Dispositifs d'aide à la mobilité :** les cannes et les marchettes peuvent améliorer l'équilibre si elles sont utilisées correctement. Consultez votre équipe soignante.
- **Alimentation saine et hydratation :** procurez-vous un apport suffisant en vitamine D et en calcium pour préserver la solidité de vos os. Buvez de l'eau en quantité suffisante pour éviter de vous sentir fatigué, faible ou étourdi.
- **Sommeil :** informez votre équipe soignante si vous avez du mal à trouver le sommeil, si vous prenez des somnifères ou si vous vous sentez fatigué pendant la journée.
- **Alcool :** la consommation d'alcool augmente le risque de chute. Envisagez de réduire votre consommation ou d'arrêter.

RESSOURCES

Vieillir activement Canada
https://www.activeagingcanada.ca/fr
Activité physique pour personnes âgées (anglais, français et 12 autres langues)

Finding Balance Alberta
Stay Independent. Prevent Falls.
https://findingbalancealberta.ca/

- Home Safety Checklist. Spot the Hazard. https://findingbalancealberta.ca/wp-content/uploads/Spot-the-Hazard-Booklet-WEB2.pdf

Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries (STEADI) Older Adult Fall Prevention
Ressources pour les patients et les aidants :
www.cdc.gov/steadi/patient-resources/index.html

© La Fondation pour l'éducation médicale continue **www.fmpe.org** novembre 2025

Sources: 1) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries (STEADI). https://www.cdc.gov/steadi/; **2) Parachute. Falls in seniors.** https://parachute.ca/en/injury-topic/fall-prevention-for-seniors/.

La Fondation pour l'éducation médicale continue