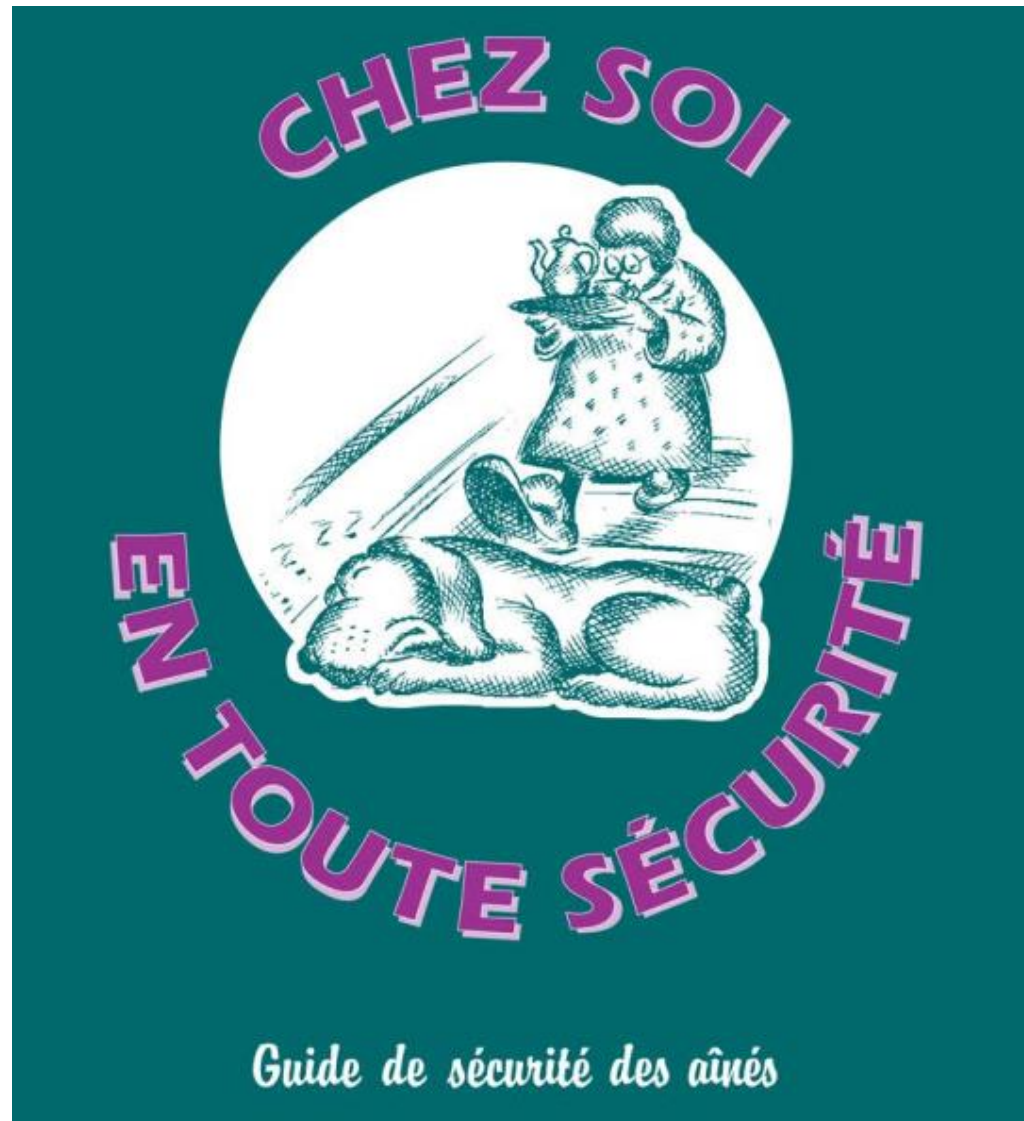


69 - Pour des aînés en sécurité



On est si bien chez soi, mais...

C'est souvent chez soi qu'on se sent le plus en sécurité. Pourtant, c'est dans leur domicile que bien des aînés sont victimes de blessures, la plupart à la suite de chutes. Les changements normaux liés au vieillissement affectent la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et la densité osseuse, ce qui peut augmenter le risque de blessures. Les blessures sont aussi plus graves chez les aînés parce que la guérison et le rétablissement sont plus lents.



Les blessures chez les aînés

Les chutes causent des blessures et la mort

Les chutes occupent le premier rang des causes de blessures chez les aînés du Canada.

Hospitalisations

Chaque année, les hospitalisations liées aux chutes représentent environ 85 % des hospitalisations pour blessures chez les aînés.

Coûts des soins de santé

En plus d'avoir des répercussions négatives sur la santé physique et mentale, les chutes sont associées à des coûts financiers importants

Où se produisent ces chutes?

La salle de bain et les escaliers sont des endroits particulièrement dangereux : puisque les risques de glisser ou de trébucher y sont plus grands.

La crainte de tomber

L'activité physique aide à prévenir les chutes.

Les effets du vieillissement

Le vieillissement a des conséquences différentes selon les personnes. Certains aînés font face à d'importantes limitations physiques alors que d'autres restent relativement actifs.

La vue

Les yeux s'adaptent moins vite aux changements d'intensité lumineuse et supportent moins bien l'éblouissement.

Le toucher, l'odorat et l'ouïe

La peau devient moins sensible à la chaleur, à la douleur et à la pression, ce qui peut empêcher, par exemple, de bien percevoir la température du robinet ou les inégalités du sol.

La densité des os

Les os perdent naturellement de leur densité avec l'âge. Cette perte (ostéoporose) est trop souvent accélérée par le manque d'activité physique et des carences alimentaires.

L'équilibre et la posture

L'équilibre est un mécanisme complexe qui fait intervenir la vue, l'ouïe, la force musculaire et la souplesse des articulations.

La mémoire

En général, un esprit vif a tendance à le rester. Les processus cognitifs et la mémoire peuvent prendre un peu plus de temps, mais il s'agit là de changements normaux dus au vieillissement. Voilà pourquoi il est utile de faire des listes et de se servir de petits trucs pour bien capter et retenir l'information.



La sécurité à la maison

Des choses en apparence inoffensives peuvent causer des chutes à la maison. Il suffit de les dépister, à la manière d'un détective, et de les corriger. Les listes de vérification qui suivent vous aideront à détecter les dangers dans votre domicile. Lorsque vous répondez NON à une question, prenez la résolution d'effectuer les changements nécessaires aussitôt que possible. Votre sécurité en dépend!

Listes de vérification :

À l'extérieur

	Oui	Non
• Vos entrées sont-elles bien éclairées à l'extérieur?	☐	☐
• Vos marches d'escalier, vos trottoirs et votre terrasse ont-ils des rampes et une surface antidérapante?	☐	☐
• Vos marches et trottoirs sont-ils en bonne condition et libres d'encombres, de neige et de végétation?	☐	☐
• Le seuil des portes menant à votre balcon ou terrasse est-il peu élevé?	☐	☐
• Pouvez-vous accéder facilement à votre boîte aux lettres?	☐	☐
• Votre numéro de porte est-il visible de la rue et bien éclairé le soir?	☐	☐

À l'intérieur

	Oui	Non
• Est-ce que toutes les pièces et les passages de la maison sont bien éclairés?	☐	☐
• Est-ce que toutes les carpettes et les petits tapis sont bien ancrés, pour les empêcher de glisser?	☐	☐
• Avez-vous enlevé les carpettes du haut et du bas des escaliers et des autres endroits passants?	☐	☐
• Est-ce que les endroits passants sont libres d'encombres?	☐	☐
• Gardez-vous vos animaux familiers à l'œil afin de ne pas trébucher sur eux?	☐	☐
• Si vous avez des planchers cirés, utilisez-vous une cire antidérapante?	☐	☐
• Avez-vous une trousse de premiers soins et savez-vous où elle se trouve?	☐	☐
• Y a-t-il une liste des numéros d'urgence près de tous les téléphones de la maison?	☐	☐



Installez un siège près de votre porte d'entrée, ce qui vous permet de vous asseoir pour mettre vos souliers et bottes.

Les escaliers

	Oui	Non
• Vos escaliers sont-ils bien éclairés et y a-t-il des interrupteurs en haut et en bas des escaliers?	☐	☐
• Est-ce que vos escaliers sont en bon état et libres d'encombrements?	☐	☐
• Vos marches ont-elles une surface antidérapante?	☐	☐
• Y a-t-il une rampe ou une main courante solide des deux côtés de vos escaliers?	☐	☐
• Retirez-vous vos lunettes de lecture avant d'utiliser les escaliers?	☐	☐



Pour mieux voir le bord des marches dans les escaliers en bois ou en ciment, vous pouvez peindre une ligne de couleur vive sur le bord de chaque marche ou sur le bord de la première et de la dernière marche.

Ne vous pressez jamais en montant ou en descendant l'escalier; cela est une des causes principales des chutes et blessures.

Incendie et matériaux dangereux

	Oui	Non
• Y a-t-il un détecteur de fumée à tous les étages de votre habitation?	☐	☐
• Vérifiez-vous vos détecteurs de fumée tous les six mois?	☐	☐
• Avez-vous préparé un plan d'évacuation de votre domicile en cas d'incendie?	☐	☐
• Si vous vivez en appartement, votre nom est-il inscrit sur le plan d'évacuation de votre bâtiment?	☐	☐
• Avez-vous un détecteur de monoxyde de carbone?	☐	☐
• Les produits inflammables et dangereux sont-ils bien étiquetés et rangés de façon sécuritaire?	☐	☐
• Si vous utilisez une chaufferette portative, est-elle placée loin des produits et objets inflammables?	☐	☐
• Utilisez-vous une barre multi-prises de sécurité pour éviter de surcharger vos prises de courant?	☐	☐
• Si votre domicile est âgé, avez-vous vérifié ou fait vérifier l'état de votre câblage électrique, de votre boîte de fusibles et de vos fils électriques et rallonges?	☐	☐
• Avez-vous un extincteur de feu et savez-vous comment l'utiliser?	☐	☐



Pour ne pas oublier de vérifier vos détecteurs de fumée deux fois par an, prenez l'habitude de le faire au moment où vous changez l'heure de vos horloges, au printemps et à l'automne.

La salle de bain

	Oui	Non
• Est-ce que vous vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire ou la douche?	☐	☐
• Est-ce que la température de votre chauffe-eau est fixée à 49 °C (120 °F) tel qu'il est recommandé?	☐	☐
• Est-ce que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant?	☐	☐
• Est-ce que le tapis à côté de votre bain ou de votre douche est antidérapant ou fixé solidement en place afin qu'il ne glisse pas?	☐	☐
• Avez-vous une veilleuse dans la salle de bain?	☐	☐
• La porte de la salle de bain est-elle munie d'un mécanisme qui permet de la débarrer de l'extérieur en cas d'urgence?	☐	☐
• Est-ce que vous avez des barres d'appui solidement fixées aux murs du bain ou de la douche?	☐	☐
• Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, avez-vous installé un siège de toilette surélevé et une barre d'appui?	☐	☐
• Si vous trouvez difficile de prendre votre douche debout, avez-vous pensé à installer un siège dans le bain ou la douche?	☐	☐

Avez-vous besoin d'un siège de toilette surélevé?



Attention! Certains produits de nettoyage pour le bain et les tuiles rendent les surfaces très glissantes. Il est préférable de les utiliser prudemment.



La cuisine

	Oui	Non
• Avez-vous rangé vos casseroles, vos boîtes de conserve et les aliments de base dans un endroit facile d'accès (hauteur entre les genoux et les épaules)?	☐	☐
• Avez-vous rangé les articles lourds dans les armoires du bas et les articles légers dans celles du haut?	☐	☐
• Avez-vous un escabeau stable (et équipé d'une rampe) pour atteindre les endroits élevés?	☐	☐
• Est-ce que les positions « MARCHE » et « ARRÊT » sont clairement indiquées sur les boutons de votre cuisinière?	☐	☐
• Vos mitaines isolantes sont-elles à portée de la main lorsque vous cuisinez?	☐	☐
• Évitez-vous de porter des vêtements aux manches amples lorsque vous cuisinez?	☐	☐
• Votre extincteur de feu est-il fixé à un mur de la cuisine qui se trouve éloigné de la cuisinière?	☐	☐
• Savez-vous comment fonctionne votre extincteur et vérifiez-vous régulièrement son état fonctionnel?	☐	☐



Il est préférable d'utiliser des mitaines isolantes plutôt que des poignées. Les mitaines permettent de tenir les plats plus solidement et on risque moins de se brûler les poignets. Si vous vous brûlez, mettez votre main dans l'eau froide (pas dans de la glace ou du beurre).

La chambre à coucher

- Y a-t-il un interrupteur à l'entrée de votre chambre à coucher?
- Y a-t-il une lampe ou un interrupteur près de votre lit?
- Gardez-vous une lampe ou une veilleuse allumée la nuit au cas où vous auriez à vous lever?
- Le trajet de la chambre à la salle de bain est-il dégagé?
- Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence près de votre lit?

Oui Non

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

Ajustez votre lit pour qu'il ne soit ni trop haut, ni trop bas.

Vous pouvez acheter et installer de courtes rampes de lit pour vous aider à vous lever et à sortir du lit.



Le trajet de votre chambre à la salle de bain est-il dégagé ?

Le garage, le sous-sol et l'atelier

	Oui	Nor
• Votre atelier et votre salle de lavage sont-ils bien éclairés?	☐	☐
• Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence au sous-sol?	☐	☐
• Gardez-vous vos planchers et votre banc de travail dégagés et propres afin de réduire les risques de trébucher et les risques d'incendie?	☐	☐
• Vos outils et vos appareils sont-ils en bon état?	☐	☐
• Votre atelier est-il bien aéré, hiver comme été?	☐	☐
• Avez-vous rangé les articles lourds sur les étagères du bas?	☐	☐
• Utilisez-vous une échelle en bon état et stable ou un escabeau avec rampe de sécurité pour atteindre les étagères du haut?	☐	☐
• Les produits chimiques (javellisants, produits de nettoyage, solvants, etc.) sont-ils bien identifiés?	☐	☐
• Les produits inflammables sont-ils rangés de façon sécuritaire (selon les instructions sur le contenant) et loin des sources de chaleur?	☐	☐
• Si vous avez un barbecue au gaz, votre bonbonne de propane est-elle entreposée à l'extérieur de la maison?	☐	☐



Lorsque vous utilisez une échelle, évitez de poser votre pied ou de vous asseoir sur les trois marches les plus hautes. Pour plus de stabilité, tenez-vous au centre, ne vous penchez pas vers les côtés et évitez de tirer ou de pousser quoi que ce soit.

Pour protéger les enfants en visite

(Grands-parents, prenez note!)

Oui Non

- Avez-vous retiré les produits ou les articles fragiles des surfaces qui sont à la portée des jeunes enfants? ☐ ☐
- Les capuchons de sécurité ne sont pas à l'épreuve des enfants. Les boîtes à pilules et les médicaments sont-ils tous rangés hors de la portée des enfants? ☐ ☐
- Les produits d'entretien et les produits chimiques (produits de nettoyage, peinture, solvants, alcool, etc.) sont-ils rangés dans une armoire munie d'un verrou, hors de la portée des enfants? ☐ ☐
- Les cosmétiques (dissolvant pour vernis à ongles, crèmes de beauté, bains de bouche, parfums, etc.) sont-ils hors de la portée des enfants? ☐ ☐
- Avez-vous rangé les petits objets hors de la vue et de la portée des jeunes enfants afin d'éviter tout risque de suffocation? ☐ ☐
- Avez-vous rangé les briquets, les allumettes et les bougies hors de la vue et de la portée des enfants? ☐ ☐
- Avez-vous installé des taquets de sécurité sur les portes de vos armoires de cuisine et de médicaments? ☐ ☐
- Vous êtes-vous procuré des barrières de sécurité pour barrer l'accès à l'escalier et aux autres endroits non sécuritaires? ☐ ☐
- Y a-t-il un loquet de sécurité sur vos portes de four et de lave-vaisselle? ☐ ☐
- Les fils de téléphone et de stores et les rallonges sont-ils hors de la portée des enfants? ☐ ☐
- Votre garage et votre atelier sont-ils munis d'un pêne ou d'un verrou à l'épreuve des enfants? ☐ ☐

Pour protéger les enfants en visite

CONSEIL



Si vous avez une piscine à la maison ou dans votre immeuble, soyez extrêmement vigilant lorsque vous avez des enfants en visite. Interdisez clairement l'accès et installez des loquets ou verrous de sécurité sur le haut des portes et des barrières donnant sur la piscine. Ne relâchez jamais votre surveillance lorsque les enfants sont autour de la piscine.



Claire Martin a longtemps pris soin de sa belle-mère malade. Elle avait à l'époque fait installer des barres d'appui et acheté un siège de bain.

Claire a depuis fait installer dans sa maison d'autres dispositifs de sécurité qu'elle trouve bien pratiques : un meilleur éclairage, des veilleuses, des rampes, et des robinets à manettes, qui sont plus faciles à manipuler. Comme toutes les fêtes familiales se déroulent dans sa grande maison, elle a aussi fait plusieurs changements pour la rendre plus sécuritaire pour ses petits-enfants. Quand Claire pense à l'avenir, elle se voit vivre encore longtemps chez elle.



La sécurité et la santé

Bien manger

Ce que nous mangeons contribue au maintien de notre corps, qui continue tout au long de la vie d'avoir besoin d'éléments nutritifs pour fonctionner correctement. Les carences alimentaires peuvent causer ou augmenter le risque d'ostéoporose, de maladies cardiaques, de diabète, d'arthrite, etc., et ainsi accroître votre risque de faire une chute. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* fournit des conseils généraux sur les aliments nécessaires pour conserver et améliorer sa santé en vieillissant. Ce *Guide* est disponible sur le site Web de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca) ou en composant le 1 800 O-Canada (voir la page 36).

Bien manger contribue à la santé du cœur, à la solidité des os et à une bonne résistance aux infections et aux blessures. Manger mal ou pas assez et sauter des repas peuvent causer des faiblesses et étourdissements, et augmenter votre risque de trébucher et de tomber. La meilleure façon de vous protéger est de manger régulièrement des repas équilibrés.

Alimentation

	Oui	Non
• Avez-vous lu <i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i> pour bien comprendre quels éléments nutritifs sont essentiels à votre santé?	☐	☐
• Mangez-vous une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires chaque jour?	☐	☐
• Mangez-vous différents types de fruits et de légumes?	☐	☐
• Choisissez-vous de préférence des produits à grain entier ou enrichis?	☐	☐
• Choisissez-vous souvent des viandes maigres, comme le poulet et le poisson, ainsi que les haricots, fèves et lentilles?	☐	☐
• Le fait de sauter des repas peut causer des faiblesses et des étourdissements. Mangez-vous à des heures régulières?	☐	☐



<https://riaq.ca/maya-baroudi-278>

Activité physique

	Oui	Non
• Avez-vous lu les <i>Conseils pour être actif — Conseils pratiques pour les aînés</i> ?	☐	☐
• Avez-vous consulté votre médecin récemment pour discuter de la possibilité d'augmenter votre niveau d'activité physique de façon appropriée?	☐	☐
• Faites-vous régulièrement des activités physiques appropriées qui stimulent votre cœur et vos muscles?	☐	☐
• Choisissez-vous de bouger quand l'occasion se présente? (la marche plutôt que la voiture, l'escalier plutôt que l'ascenseur, etc.)	☐	☐

Il y a aussi les histoires de...

- Claire
- Eleanor
- Margaret
- Pierre
- Stan
- Marie
- ...

Pour plus d'information...

Division des enfants, des aînés et du développement sain

Agence de la santé publique du Canada

Téléphone : 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

ATS/ATME: 1-800-926-9105

Internet: www.santepublique.gc.ca/aines

Autres publications

- *Chutes chez les aînés au Canada : deuxième rapport*
- *Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité*
- *La sécurité dans les escaliers*
- *Pensez sécurité! (affiche)*
- *Vous POUVEZ éviter les chutes!*
- *Les chutes... victime ou témoin, sachez comment réagir*
- *Que faire en cas de chutes... (affiche)*

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines.html>