

# 10 astuces pour éviter les chutes

par LiNote

## #1 - Aménager toutes les pièces

Pour sécuriser le domicile de votre proche, repérez les pièges qui pourraient lui faire perdre l'équilibre dans chacune des pièces :

### Salle de bains

- installer des aides techniques pour entrer et sortir de la douche (ou de la baignoire) plus facilement : barre d'appui, tabouret de douche, planche de baignoire...
- placer un tapis antidérapant au fond de la baignoire
- remplacer le tapis de bain par un tapis antidérapant
- appliquer un produit antidérapant sur le carrelage de la salle de bains et dans la douche

### Séjour

Pour savoir comment aménager le séjour, voici un article qui liste les 10 points à améliorer : <https://linote.fr/blog/reduire-le-risque-de-chute-dans-le-sejour>

### Cuisine

Dans cette pièce, les chutes sont souvent dues à une perte d'équilibre qui survient lorsque la personne âgée essaie d'attraper un objet placé trop haut ou trop bas.

Pour éviter cette situation, vous pouvez donc :

- retirer tout ce qui se trouve dans les rayonnages les plus hauts
- placer tous les ustensiles utilisés quotidiennement dans un endroit à porté de main : tiroirs, plan de travail...

**Note** : si vous ne pouvez vraiment pas retirer tout ce qui se trouve en hauteur, équipez votre proche d'aides techniques adaptées : marchepied stable et antidérapant, petit escabeau sécurisé avec un montant pour se maintenir, etc.

## Chambre

Pour que votre proche puisse se lever de son lit facilement, vérifiez que :

- **que son lit est à la bonne hauteur :**
  - s'il est trop bas, installez des cales sous les pieds du lit pour le rehausser.
  - s'il est trop haut, remplacez le matelas par un modèle plus fin ou remplacez les pieds du lit par des plus petits.
- **que son matelas est suffisamment ferme :** cela évite que votre proche ne s'enfonce trop lorsqu'il est assis au bord du lit.
- **que l'éclairage est suffisant :** assurez-vous que sa lampe de chevet éclaire suffisamment la pièce pour que votre proche voit bien où il met les pieds.
- **qu'il n'y a pas de piège au sol :**
  - fixez les fils électriques le long des murs.
  - remplacez la descente de lit par un tapis antidérapant.

## Escalier

Des aménagements peuvent aider votre proche à monter et descendre les escaliers de manière plus sécurisée :

- **pour ne pas perdre l'équilibre :** en s'appuyant sur une main courante, un déambulateur d'escalier, un rampe d'escalier sécurisé, etc.
- **pour ne pas glisser :** grâce à des nez de marche antidérapants, des bandes adhésives antidérapantes, etc.
- **pour mieux voir où il met les pieds :** en installant des rubans led sur les contremarches de l'escalier ou sur la main courante.

## Extérieur

Pour que votre proche se déplace sans danger autour de chez lui, assurez-vous que :

- **les escaliers sont sécurisés :** présence de barres d'appui, de rampes d'escalier et de bandes antidérapantes sur chaque nez de marche pour éviter les glissades.
- **les allées sont stables :** les chemins en graviers sont très dangereux puisqu'ils glissent sous les pieds. Si vous le pouvez, remplacez-les par des dalles rugueuses.
- **les allées sont toujours bien dégagées :** attention aux plantes rampantes envahissantes et aux feuilles mortes qui s'accumulent dans les allées..
- **les zones de passage sont bien éclairées :** l'idéal est d'installer des lampes à éclairage automatique qui se rechargent le jour.

## #2 - S'assurer que votre proche est bien équipé

L'environnement de votre proche n'est pas le seul facteur de risque, ce qu'il porte sur lui a beaucoup d'impact :

- **Ses lunettes** doivent toujours être à sa vue : prenez régulièrement rendez-vous chez un ophtalmologue. La vue des personnes âgées change très rapidement, particulièrement chez les personnes diabétiques.
- **Ses audioprothèses** doivent être suffisamment efficaces pour lui permettre d'être vigilant, notamment lorsqu'il se déplace en dehors de chez lui.
- **Ses vêtements** ne doivent pas être trop longs pour ne pas risquer de marcher dessus et glisser.
- **Ses chaussures et chaussons** doivent être à sa taille et bien maintenir le pied. Dans l'idéal, choisissez des chaussures :
  - fermées à l'arrière
  - sans lacet pour ne pas risquer de marcher dessus
  - avec des talons bas (2 à 3 cm)
  - avec des semelles antidérapantes fines mais fermes
  - avec un bout rond pour que les orteils aient suffisamment de place pour assurer leur rôle stabilisateur

## #3 - Lui faire prendre de nouvelles habitudes

Après 65 ans, les pertes d'équilibre et l'hypotension sont fréquents. Ces symptômes apparaissent la plupart du temps lors de changements de position rapides.

Encouragez donc votre proche à prendre de nouvelles habitudes pour éviter les étourdissements :

- s'asseoir quelques secondes au bord de son lit avant de se lever le matin
- se lever lentement de sa chaise ou de son fauteuil, particulièrement après les repas
- s'asseoir pour effectuer des gestes qui peuvent déséquilibrer, comme faire sa toilette ou enfiler ses chaussures par exemple.
- utiliser une canne ou un déambulateur si les pertes d'équilibre sont fréquentes

**Note** : les animaux de compagnie doivent eux aussi prendre de bonnes habitudes. Apprenez au chien de votre proche à ne pas rester dans ses jambes pour éviter qu'il ne le fasse trébucher.

## #4 - L'inciter à manger équilibré

Une alimentation équilibrée est primordiale pour garder de la force musculaire et des os solides :

- **Manger régulièrement** : trois repas par jour accompagnés d'un goûter ou d'une collation en milieu d'après-midi.
- **Boire régulièrement** : la déshydratation est courante chez les personnes âgées puisqu'elles ne ressentent que très tardivement la sensation de soif.  
Incitez donc votre proche à boire 1 à 1,5 litres d'eau par jour en variant les boissons : bol de café ou chicoré le matin, jus de fruit, tisane ou thé l'après-midi et soupe le soir par exemple.
- **Avoir une alimentation riche en...**
  - **protéine** : viande, oeuf, poisson.
  - **calcium** : l'assurance maladie recommande aux personnes âgées de consommer deux produits laitiers différents chaque jour : lait, yaourt, fromage blanc, fromage, etc.
  - **vitamine D** : les produits riches en vitamines D sont les poissons gras (thon, maquereau, hareng, sardine, saumon), le jaune d'œuf et les huiles enrichies en vitamine D. Après 50 ans, il est recommandé d'en consommer une à deux fois par jour.  
*Note : la vitamine D est surtout fabriquée lors de l'exposition au soleil.  
Encouragez votre proche à sortir régulièrement dehors, ou à défaut, à s'installer juste à côté d'une fenêtre ouverte.*

Pour être certain que votre proche **mange et boit suffisamment**, vérifiez son poids une fois par mois : s'il a varié de 2 kg ou plus, alertez son médecin traitant.

Lorsque le risque de déshydratation est grand (fortes chaleurs, maladie, choc affectif, etc.), vérifiez son poids toutes les semaines si vous le pouvez. Une perte de poids importante (1 à 2 kg) en peu de temps est le signe d'un manque d'eau.

---

### Guide de la nutrition créé pour les aidants de personnes âgées

Vous trouverez dans ce guide des astuces pour faire boire votre proche, pour lui donner envie de manger, des idées de menus adaptés, des conseils pour gérer l'alimentation des personnes diabétiques ou atteintes de la maladie d'Alzheimer...  
(à télécharger sur le blog : [linote.fr/blog/10-astuces-pour-eviter-les-chutes](http://linote.fr/blog/10-astuces-pour-eviter-les-chutes))

## #5 - L'encourager à entretenir sa condition physique

Pour prévenir la perte musculaire, l'ostéoporose, les pertes d'équilibre et de mobilité des articulations, votre proche doit régulièrement faire de l'exercice physique.

**Bonne nouvelle : pratiquer une activité physique ce n'est pas forcément faire du sport**

! Votre proche peut par exemple :

- faire quelques mouvements qui améliorent le sens de l'équilibre, debout ou assis sur une chaise
- faire du bricolage ou du jardinage
- marcher 30 minutes jour, en une ou plusieurs fois
- pratiquer des sports doux : danse, yoga, aquagym, marche nordique, tai chi...
- participer à des cours de gym douce adaptée aux seniors

## #6 - Trouver des activités stimulantes

Travailler son esprit est tout aussi important que pratiquer une activité physique : un esprit vif permet d'avoir de bons réflexes en cas de perte d'équilibre, ou bien d'éviter un obstacle pour ne pas trébucher.

Différentes activités peuvent stimuler votre proche :

- **Apprendre et découvrir de nouvelles choses** : s'intéresser à l'actualité, lire des livres ou des magazines qui traitent de sujets qui l'intéressent (le jardinage, la science, la pêche, etc.). Si votre proche voit moins bien qu'avant et éprouve des difficultés à lire, vous pouvez lui faire découvrir les livres audio.
- **Les jeux de réflexion** : jeux de cartes, de chiffres, de lettres, etc.
- **Les activités créatives** : le dessin, la peinture, la musique, le tricot, etc.
- **Les sorties culturelles** : des associations comme [ARTZ](#) et les CCAS des maires organisent un peu partout en France des sorties pour les personnes âgées isolées.

## #7 - Contrôler son état de santé régulièrement

Les problèmes de santé peuvent être à l'origine de pertes de connaissance et donc de chutes dangereuses. Chaque année, programmez un rendez-vous chez son médecin traitant pour contrôler :

- sa tension artérielle
- son rythme cardiaque
- son arthrose (hanches, genoux...)
- son sens de l'équilibre

Le médecin pourra, si besoin, prescrire des séances auprès d'un kinésithérapeute, un psychomotricien ou ajuster les prescriptions médicamenteuses.

### Prendre soin de ses pieds

L'assurance maladie recommande aux personnes âgées de montrer leurs pieds à un podologue-pédicure ou à leur médecin traitant au moins une fois par an.

### Prendre soin de sa bouche

L'articulation de la mâchoire participe à l'équilibre. La perte des dents sans remplacement, les prothèses non ajustées ou trop usées favorisent une instabilité et augmentent le risque de chutes. Il est donc conseillé de consulter un dentiste une fois par an.

Pour en savoir plus : [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)

## #8 - Éviter la surmédication

Les troubles de l'équilibre, de l'attention et les risques de somnolence peuvent dû à certains médicaments : somnifères, anxiolytiques, antiarythmiques, etc.

**La surmédication**, c'est-à-dire le fait de prendre plus de 4 médicaments en même temps, **multiplie par deux le risque de chute** chez les personnes âgées.

Il est donc important d'indiquer à son médecin traitant ou au pharmacien tous les médicaments que prend votre proche, y compris ceux disponibles sans ordonnance.

## # 9 - Eviter les situations à risque

Pour que votre proche ne se retrouve pas dans une situation dangereuse, le mieux à faire est de prendre les devants en faisant certaines tâches à sa place (ou en faisant appel à une société de services à la personne), notamment pour :

- le ménage en hauteur : laver les vitres, faire la poussière sur les meubles, etc.
- le jardinage en hauteur : tailler la haie, cueillir des fruits dans les arbres, etc.

Mais aussi de lui rappeler de...

- ne pas aller dehors lorsque la nuit commence à tomber (on peut facilement se faire piéger l'hiver lorsque les journées raccourcissent)
- ne pas sortir les jours de verglas ou de neige
- ne pas se déplacer sans ses lunettes ou ses appareils auditifs

## #10 - Apprendre à se relever pour minimiser les conséquences d'une chute

Dans la majorité des cas, c'est le fait de rester allongé au sol qui est dangereux, plus que la chute en elle-même. C'est donc primordial d'apprendre à votre proche à se relever :



**1** - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



**2** - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



**3** - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.



**4** - Mettez-vous à quatre pattes.



**5** - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

*Explications extraites de la brochure "Bouger en toute sérénité"  
disponible sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)*

Des ateliers "Equilibre & prévention des chutes" ont lieu partout en France, aussi bien en ville qu'à la campagne. Prix : 20€ les 12 séances.

- Pour trouver un atelier : <https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>
- Pour trouver un moyen de locomotion adapté : [linote.fr/blog/14-solutions-de-transports-pour-les-seniors](http://linote.fr/blog/14-solutions-de-transports-pour-les-seniors)