



Comment prévenir les chutes ?

Lorsqu'on est âgé ou fragilisé, tomber n'est pas anodin. Découvrez dans ce guide plusieurs conseils pour éviter cette situation.

Clinique Post-Soins intensifs
Service des Soins intensifs



TABLE DES MATIÈRES

○ La chute : un problème fréquent	3
● Pourquoi risquez-vous de chuter?	4
Votre état de santé	4
Un environnement mal adapté	4
Sous-estimer les risques au quotidien	4
Un comportement à risque	4
● Comment réduire le risque de chute?	5
Préserver votre force physique et votre équilibre	5
Avoir une alimentation équilibrée	5
Aménager votre domicile et limiter les risques au quotidien	6
Prévoir des moyens d'alerte en cas de chute	7
Pensez aux aides à domicile	7
Porter des tenues et des chaussures adaptées	7
Prendre soin de vos pieds	8
Faire régulièrement contrôler votre vue	8
Utiliser votre outil d'aide à la marche correctement	8
Une aide à la marche vous a été conseillée?	8
Conseils pour l'usage d'une canne	9
Prendre vos médicaments	9
● Quels réflexes adopter lors d'une chute?	10
Vous n'êtes pas blessé?	10
Adoptez la bonne technique pour vous relever	10
Vous êtes blessé?	11
● L'après chute : en parler	11
○ Suis-je à risque de faire une chute?	12
Le risque de chute vous concerne? Adoptez la téléalarme	12
○ Vérifiez que vous êtes en sécurité à la maison	13

LA CHUTE : UN PROBLÈME FRÉQUENT

- **Chez les 65 ans et plus**, 1 personne sur 3 fait au moins une chute dans l'année.
- **Au-delà de 80 ans**, cette proportion s'élève presque à une personne sur deux.
- Plus de 60% des chutes se produisent **au domicile**.
- Dans 5 à 10% des cas, la chute donne lieu à une **intervention médicale ou chirurgicale** à cause du traumatisme engendré (ex : fracture, luxation).
- Ces traumatismes peuvent laisser des séquelles **qui réduisent la qualité de vie**. La probabilité de perdre son autonomie dans la vie quotidienne est **multipliée par trois après une chute**.

*Vous l'avez compris,
la prévention des
chutes est donc
très importante !*





POURQUOI RISQUEZ-VOUS DE CHUTER ?

Dans la majorité des cas, la chute résulte de plusieurs facteurs :

Votre état de santé

Une dénutrition, une faiblesse musculaire (baisse d'activité); de la fatigue; des troubles de la marche ou de l'équilibre; une maladie sous-jacente favorisant les chutes (maladie de Parkinson, épilepsie, ...); des problèmes de continence; un déficit sensoriel (baisse de vision/ ouïe...).

Un environnement mal adapté

Des obstacles dans les lieux de passage; un éclairage insuffisant; l'absence de poignées de maintien; un sol glissant.

Sous-estimer les risques au quotidien

Se précipiter; accomplir des travaux ménagers en hauteur; porter des chaussures ou des vêtements inadaptés; ne pas utiliser ses lunettes ou porter son appareil auditif.

Un comportement à risque

La consommation d'alcool; la prise de médicaments pouvant modifier la vigilance.

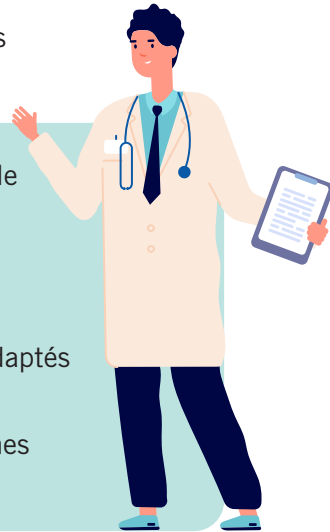
Agir sur ces facteurs peut limiter le risque de chute.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE CHUTE ?

Les chutes, les blessures et les fractures ne sont pas une fatalité.

Plusieurs éléments constituent une prévention simple mais souvent efficace :

- Pratique de l'exercice physique
- Un environnement adapté et sécurisé
- Des chaussures et des outils d'aide à la marche adaptés
- Un suivi médical régulier
- Une alimentation suffisante en calories, en protéines et en vitamine D



Si votre état de santé le permet et en concertation avec votre médecin et vos équipes soignantes, veillez à :

Préserver votre force physique et votre équilibre

- Restez actif et machez tous les jours pour rester souple et en forme.
- Pratiquez un programme d'exercice physique : réalisée en groupe, cette activité est plus ludique et conviviale, ce qui renforcera la motivation à long terme.

Avoir une alimentation équilibrée

- Adoptez une alimentation équilibrée, variée, suffisante en calories, en protéines et en calcium pour conserver vos forces.
- Demandez conseil à un diététicien au besoin.



Aménager votre domicile et limiter les risques au quotidien

Quelques aménagements simples suffisent à réduire le risque de chute dans votre logement :

- Dégagez le sol des couloirs et des escaliers, ainsi que les trajets que vous empruntez souvent. Par exemple entre votre chambre à coucher et la salle de bain.
- Les armoires, plans de travail (cuisines, tables, bureaux, etc.), prises électriques, interrupteurs, etc. doivent être facilement accessibles.
- Soyez attentif aux points d'appui : meubles, main courante, barre d'appui, etc. Vérifiez que ceux-ci soient stables et solides.
- Adaptez la hauteur des sièges et du lit.
- Positionnez les rangements à portée de main.
- Votre domicile doit bénéficier d'un éclairage performant.
- Prévoyez des moyens d'alerte en cas de chute.
- Un ergothérapeute peut évaluer votre logement et trouver des solutions personnalisées pour optimiser, en fonction de vos habitudes, les gestes de la vie quotidienne.

Prévoir des moyens d'alerte en cas de chute



Privilégiez les systèmes de téléalarme sous forme de bracelet-montre ou de collier.



Gardez un téléphone portable sur vous et enregistrez les numéros des personnes que vous pouvez contacter en cas de chute.

Pensez aux aides à domicile

Si vous rencontrez des difficultés à effectuer certaines tâches (toilette, courses, ménage, repas), **parlez-en à votre médecin**. Celui pourra vous orienter vers les services d'aide et de soins à domicile.



Porter des tenues et des chaussures adaptées



Portez des habits confortables, à votre taille et à bonne longueur.



Portez de bonnes chaussures :

- Vos chaussures doivent avoir la pointure correcte.
- Elles doivent maintenir le pied et le talon grâce à un contrefort à l'arrière (voir ci-contre).
- Préférez les chaussures avec un bout de pied large, une semelle fine, ferme et antidérapante.

Pour l'extérieur comme pour l'intérieur, portez des chaussures fermées, dans lesquelles votre pied est maintenu devant et derrière.

Ce type de chaussures est idéal :



Ce type de chaussure est à éviter !



Prendre soin de vos pieds



- Les douleurs et les déformations des pieds sont source d'instabilité pouvant causer une chute.
- Consultez votre médecin, un podologue ou une pédicure pour en parler.

Faire régulièrement contrôler votre vue



- Des verres inadaptés ou une maladie oculaire comme un glaucome ou une cataracte limitent la vision et augmentent le risque de chute.

Utiliser votre outil d'aide à la marche correctement

- Plusieurs aides techniques existent pour vous aider à marcher.
- Demandez conseil à votre médecin ou votre kinésithérapeute pour trouver celle qui sera la mieux adaptée.



Une aide à la marche vous a été conseillée ?

- S'il vous a été conseillé de vous déplacer avec une aide technique (cane, béquille, gadot): utilisez-la lors de chaque déplacement.
- Évitez de vous tenir au mobilier, parfois instable.
- Veillez à ce que votre aide technique comporte un embout antidérapant et qu'elle soit réglée correctement.
- Apprenez à l'utiliser avec un professionnel (kinésithérapeute, ergothérapeute).
- Certaines mutuelles interviennent pour ce type de matériel, demandez-leur conseil.

Conseils pour l'usage d'une canne

Comment positionner votre canne ?

- Utilisez votre canne dans la main du côté opposé à la jambe fragilisée.
- Si les deux jambes sont douloureuses et que vous ne possédez qu'une seule canne, utilisez la canne du côté où vous aurez le plus de force dans le bras.

Comment vous déplacer avec votre canne ?

- Gardez le coude près du corps, avancez simultanément la jambe douloureuse et la canne.
- Ne faites pas de mouvement démesuré, marcher normalement.
- Il est important de faire des pas réguliers (rythme et longueur des pas réguliers).

Comment utiliser votre canne dans les escaliers ?

- Montez ou descendez les escaliers marche par marche.



Prendre vos médicaments

- Demandez que votre médecin ou votre pharmacien contrôle régulièrement vos médicaments.
- Même en vente libre, certains médicaments peuvent causer des étourdissements, de la somnolence ou de l'instabilité physique. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.
- Apprenez à connaître vos médicaments : leurs effets désirés (pourquoi vous les prenez) et éventuellement leurs effets secondaires (pour mieux les détecter). N'hésitez pas à interroger votre médecin.

POUR
MONTER



- Placez la jambe non fragilisée sur la première marche.
- D'un même mouvement, penchez-vous légèrement en avant en amenant simultanément la canne et la jambe douloureuse sur cette première marche.
- Recommencez pour gravir une à une les marches.

POUR
DESCENDRE



- Placez-vous en haut des escaliers et placez la canne sur la première marche.
- Amenez la jambe douloureuse sur cette marche.
- Placez-y ensuite la jambe non fragilisée.
- Appuyez-vous bien sur la canne pour faire monter ou descendre la jambe fragilisée.

QUELS RÉFLEXES ADOPTER LORS D'UNE CHÛTE ?

Tout d'abord :

- Reprenez votre souffle et vérifiez si vous êtes blessé.
- Même si vous ne semblez pas être blessé, prenez votre temps avant de vous relever.

Vous n'êtes pas blessé ?

Adoptez la bonne technique pour vous relever :

1. Que vous soyez couché sur le ventre ou sur le dos, tournez-vous sur le côté.



4. Pliez une jambe et ramenez-la devant vous.



2. Mettez-vous à quatre pattes.



5. En poussant sur cette jambe et en vous aidant de votre point d'appui, redressez-vous.



3. Avec vos mains, prenez un point d'appui devant vous.



6. Reposez-vous.





Il ne faut jamais sous-estimer la gravité d'une chute.

Un avis médical s'impose même en l'absence de symptômes sévères.

Vous êtes blessé ?

N'essayez pas de vous relever :

- Appelez votre entourage à l'aide.
- Si vous êtes seul, composez le **112** ou appuyez sur votre téléalarme.

L'APRÈS CHUTE : EN PARLER

Après avoir été victime d'une chute, n'hésitez pas à parler de votre expérience et de ce qu'elle engendre en vous.

En effet, la peur d'une nouvelle chute est un facteur aggravant le risque d'en refaire une.

Parler de votre expérience peut vous aider à surmonter cette peur et à prendre les mesures nécessaires pour éviter les chutes futures.



SUIS-JE À RISQUE DE FAIRE UNE CHUTE ?

OUI

NON

Avez-vous fait une chute au cours des 12 derniers mois?		
Ressentez-vous parfois un manque d'équilibre?		
Avez-vous des difficultés à vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ou ressentez-vous une baisse de force musculaire au niveau des membres inférieurs?		
Avez-vous peur de tomber lorsque vous êtes debout ou que vous marchez?		

Résultats

Si vous avez répondu **OUI** à l'une des questions ci-dessus, le risque de chute vous concerne.

Prenez contact avec votre médecin.

Le risque de chute vous concerne ? Adoptez la téléalarme

La téléalarme améliore votre sécurité.

Portée sur un bracelet ou un collier, elle permet de donner facilement l'alerte en cas de chute.



PENSEZ-Y

- Le dispositif doit être porté 24h/24, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Le dispositif est étanche : vous pouvez le porter dans votre bain ou sous la douche.
- Si vous habitez seul, la personne alertée doit posséder une clé de votre domicile.



VÉRIFIEZ QUE VOUS ÊTES EN SÉCURITÉ À LA MAISON

- Une personne de confiance possède un double de vos clés.
- À côté de votre téléphone, vous avez une liste de personnes à contacter en cas d'urgence (famille, médecin, pompiers, service d'urgences).
- Vous avez mis une liste de vos médicaments dans votre portefeuille et cette liste est à jour.
- Vos lunettes sont toujours adaptées à votre vue.
- Vos chaussures et vos pantoufles sont en bon état, confortables, maintiennent le pied à l'arrière, comportent une semelle antidérapante et sont faciles à enfiler.
- Vous parvenez à sortir et à vous réinstaller facilement au lit.
- Vous vous relevez des WC sans difficulté.
- Vous vous levez facilement de votre fauteuil et des chaises de salle à manger.
- Vous empruntez les escaliers en toute sécurité.

- Rien ne traîne dans les espaces de circulation et dans les escaliers.
- Vous êtes en sécurité quand vous effectuez votre toilette.
- L'éclairage est suffisant dans toutes les pièces de la maison.
- Vous allumez quand vous vous relevez la nuit pour vous rendre aux toilettes.
- Les objets dont vous vous servez au quotidien sont facilement accessibles (les habits, les ustensiles de cuisine et de salle de bain, la télécommande, etc.).
- Si vous avez des difficultés à vous mouvoir dans votre intérieur (lit, sol, salle de bain, WC, fauteuil, cuisine), vous réaménagez votre espace de vie pour vous mouvoir plus aisément.
- Vous connaissez la technique pour vous relever du sol plus facilement.
- Vous pensez à reprendre une activité physique adaptée à vos capacités.
- Vous continuez à manger équilibré même si votre appétit diminue.





Editeur responsable :
CHU de Liège
Avenue de l'Hôpital, 1
4000 Liège
Juin 2025