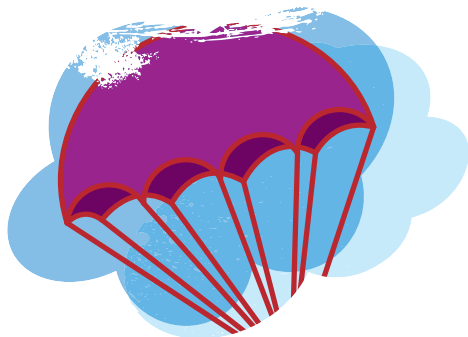


Prévention des chutes

Partez du bon pied!



Saviez-vous que la chute est l'accident qui se produit le plus souvent chez les personnes de 65 ans et plus?

Celles affaiblies par une maladie, une chirurgie ou une perte d'autonomie y sont également très vulnérables.

De plus, le tiers des personnes âgées de 50 ans et plus subiront au moins une fracture causée par la fragilité de leurs os. Comment faire tomber les risques de chutes?

Qui peut tomber? Vous! Si...

- Vous avez plus de 65 ans.
- Vous êtes peu actif physiquement.
- Votre alimentation n'est pas équilibrée.
- Vous fumez ou avez une consommation d'alcool excessive.
- Vous avez une maladie chronique (diabète, MPOC, arthrite rhumatoïde, hypertension ou autre).
- Vous prenez un médicament qui augmente le risque de tomber (consulter votre médecin ou pharmacien).
- Vous avez des troubles de vision.
- Votre domicile n'est pas aménagé de façon sécuritaire.

Qui peut subir une fracture en tombant? Vous! Parce que :

- Vous avez déjà eu une fracture ou vous souffrez d'ostéoporose.
- Vous avez un parent qui a eu une fracture de hanche.
- Vous êtes une femme de plus de 50 ans.
- Votre consommation en calcium et vitamine D est insuffisante.
- Vous avez perdu beaucoup de poids sans le vouloir durant la dernière année.

À retenir! Êtes-vous tombé plus de deux fois cette année?

Limitez-vous vos activités de peur de tomber?

Parlez-en à votre médecin ou adressez-vous au

CLSC de votre territoire.

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Quoi faire pour rester sur vos pieds?

■ Adoptez de saines habitudes de vie :

- Bougez pour maintenir votre force et votre mobilité.
- Faites au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Vous pouvez partager cette durée en plusieurs séances, d'au moins 10 minutes.
- Pensez à inclure des activités de renforcement au moins deux jours par semaine (ex. : porter des sacs d'épicerie, lever des poids, monter des escaliers, etc.).
- Pour maintenir ou améliorer l'équilibre, pratiquez des activités comme le tai chi, la danse, les quilles ou la marche rapide.
- Ayez une alimentation équilibrée.
- Évitez les excès de sel, d'alcool et de tabac.
- Vérifiez avec votre médecin si les suppléments de calcium et vitamine D sont indiqués pour vous.
- Faites réviser vos médicaments par votre médecin.
- Faites examiner votre vue régulièrement (au moins une fois par année).
- Portez vos lunettes ou votre appareil auditif.
- Portez des souliers à semelles non glissantes et qui tiennent bien les pieds.

■ Aménagez votre domicile de façon sécuritaire :

- Gardez une veilleuse allumée la nuit.
- Évitez l'encombrement des pièces et ne laissez rien sur le plancher; enlevez ou faites enlever les petits tapis.
- Évitez les fils qui traînent (ex. : téléphone, télévision).
- Utilisez un tapis antidérapant dans le bain.
- Faites installer des barres d'appui dans la salle de bain (à l'entrée du bain).
- Faites installer une rampe à votre escalier.
- Pensez à faire déneiger et déglacer votre entrée.

Des ressources pour vous accompagner

- **Programme P. I. E. D.** (Programme intégré d'équilibre dynamique - exercices en groupe visant la prévention des chutes, gratuit) : 450 462-5168
- **Aînés en mouvement** • 450 465-2609 ou www.lebougeaines.com
- **Programmation des municipalités en activité physique**
 Ville de Brossard : 450 923-6311
 Ville de Longueuil (arrondissements de Saint-Hubert, Greenfield Park et LeMoyne) : 450 463-7185
 Ville de Saint-Lambert : 450-466-3890
- **Clubs de marche** : 450 462-5168