

## À bas les mythes reliés aux chutes chez les aînés

Plusieurs personnes croient que les chutes font partie du vieillissement normal alors que la majorité des chutes peut être évitée. En réalité, toute personne a la possibilité de réduire ses risques de chutes en demeurant active, car les chutes ne concernent pas seulement les gens plus frêles et malades.

L'activité physique, la gestion de la médication, la vérification de la vision et faire des modifications dans son environnement pour le rendre plus sécuritaire sont tous des actions que l'on peut faire pour prévenir les chutes.

Voici **dix mythes** reliés aux chutes chez les aînés:

### **Mythe 1 : « Les chutes arrivent aux autres, pas à moi! »**

Réalité: Plusieurs personnes pensent que ça n'arrive qu'aux autres, mais en réalité, une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois par année. En Outaouais, environ 30 % des personnes de 65 ans et plus font au moins une chute par année.

### **Mythe 2 : « Les chutes sont des événements normaux qui arrivent en vieillissant. »**

Réalité: Chuter ne fait pas partie du vieillissement normal. Demeurer actif, bien gérer sa médication, faire évaluer sa vue et s'entourer d'un environnement sécuritaire sont des stratégies efficaces pour prévenir les chutes.

### **Mythe 3 : « Si je limite mes activités, je ne tomberai pas. »**

Réalité: Certaines personnes croient que la meilleure manière d'éviter les chutes est de limiter les activités et de demeurer à la maison. Ce n'est pas vrai! Au contraire, faire de l'activité physique permet de demeurer indépendant grâce au maintien de votre force et endurance musculaire. Sans compter que les activités sociales sont bonnes pour la santé en général!

### **Mythe 4 : « Pourvu que je reste à la maison, je préviendrai les chutes. »**

Réalité: Au Québec, les données démontrent que 70 % des chutes causant une blessure arrivent à la maison. Il est donc important de s'assurer que le domicile soit sécuritaire. Est-ce que l'éclairage est adéquat? Est-ce qu'il y a des rampes pour les escaliers? Est-ce qu'il y a des barres d'appui dans la salle de bain?

### **Mythe 5 : « Une fois perdues, ma force et ma flexibilité musculaires ne peuvent être regagnées. »**

Réalité: Bien que nous perdions de la masse musculaire en vieillissant, l'exercice peut partiellement contrer cette perte. Il n'est jamais trop tard pour débiter un programme d'exercices, même si vous n'avez jamais été actif auparavant.

### **Mythe 6 : « Prendre des médicaments ne peut pas augmenter mon risque de chuter. »**

Réalité: Prendre certains types de médicaments peut augmenter le risque de chutes. La médication affecte les gens de manières différentes et peut vous rendre étourdi ou somnolent. Il est important de se renseigner au sujet des effets secondaires ainsi que des interactions possibles. Votre médecin et votre pharmacien doivent être au courant de tous les médicaments que vous prenez, même les produits naturels.

### **Mythe 7 : « Je n'ai pas besoin de faire vérifier ma vue tous les ans. »**

Réalité: La perte de vision est un facteur de risque clé pour les chutes. Le vieillissement est associé à de multiples déficits au niveau de la vue. Les gens avec les problèmes de vision ont plus que le double de chance de chuter par rapport aux personnes sans déficit visuel. Il est donc important de faire vérifier sa vue au moins une fois par année.

### **Mythe 8 : « L'utilisation d'une canne ou d'une marchette me rendra plus dépendant(e). »**

Réalité: Des outils d'aide à la marche sont très importants pour maintenir et améliorer votre indépendance et votre mobilité. Cependant, il faut faire en sorte qu'ils sont ajustés et utilisés de la bonne manière.

### **Mythe 9 : « Je n'ai pas besoin de parler de mes craintes de tomber à personne. Je ne veux pas les alarmer inutilement et je veux garder mon indépendance. »**

Réalité: La prévention des chutes est un effort d'équipe. Il est important d'en parler à votre entourage, même à votre médecin. C'est en parlant que l'on trouve des solutions et que l'on prévient le pire.

### **Mythe 10 : « Je n'ai pas besoin de parler à un autre adulte plus âgé (ex : parents, conjoint(e), etc.) si je suis inquiet(ète) de son risque de tomber. Ce pourrait le vexer et ce n'est pas de mes affaires. »**

Réalité: Il est important d'en parler, vous pourriez prévenir une perte d'indépendance ou des blessures sérieuses reliées à une chute.