



Fiche prévention

Prévenir les chutes chez les seniors

Chez les plus de 65 ans, les chutes constituent l'accident le plus fréquent et aussi l'un des premiers motifs d'hospitalisation et d'admission aux urgences. Pour les seniors, les chutes sont malheureusement souvent à l'origine de complications graves, avec des conséquences néfastes quant à l'autonomie et au bien-être des victimes. Pourtant, la mise en place de certaines mesures simples de prévention et de sécurité pourrait permettre de limiter ce risque !

Le saviez-vous ?

- Les chutes représentent 80 % des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans (450 000 chutes) et la première cause de décès accidentel des personnes âgées (9 000 décès)⁽¹⁾.
- Une personne de plus de 65 ans sur trois chute au moins une fois par an, avec des conséquences plus ou moins graves.
- Après une chute, le risque de tomber à nouveau dans la même année est multiplié par 20⁽³⁾.
- ¾ des chutes ont lieu au domicile ou à proximité et 15 % sur la voie publique⁽²⁾.
- Le risque de chute augmente avec l'âge. Chaque année, les chutes touchent⁽³⁾ :
 - 35 % des personnes âgées de 65 à 79 ans ;
 - 45 % des personnes de 80 à 89 ans ;
 - 55 % des personnes de plus de 90 ans.

► Pourquoi les seniors sont-ils particulièrement exposés au risque de chute ?

Plusieurs raisons expliquent le risque accru de tomber chez les personnes âgées :

- **un état de santé fragilisé** : troubles de l'équilibre, vertiges, diminution de la mobilité des articulations, faiblesse musculaire, maladie, prise médicamenteuse...
- **certaines attitudes ou habitudes de vie particulières** : alimentation insuffisante avant ou après un effort physique ou ne répondant pas aux besoins, consommation excessive d'alcool, prise de risque, peur de tomber...
- **un environnement intérieur inadapté** (domicile non aménagé, pièces encombrées) **ou extérieur potentiellement dangereux** (verglas, neige...).

Cependant, pour réduire le risque de chute chez les personnes âgées et éviter des blessures parfois graves pouvant conduire au décès, quelques recommandations et précautions peuvent s'avérer efficaces.

► Aménagez votre domicile pour le sécuriser

- Libérez les lieux de passage en supprimant tous les objets ou meubles gênants, en fixant au mur câbles et fils électriques ou en utilisant des range-fils (boîtiers de rangement des câbles).
- Veillez à bien éclairer les lieux de passage en multipliant lampes, lampadaires et plafonniers pour bénéficier d'une lumière généreuse et éviter les zones d'ombre à risque. En cas de problème de vue, pensez aussi signaler le bord des marches d'escalier avec des bandes réfléchissantes et anti-dérapantes.
- Si vous avez un jardin, gardez les allées bien balayées, sans tuyaux d'arrosage, pots, ni plantes dans les passages.
- Faites attention aux sols glissants (parquet, carrelage...). Si possible, changez-les pour des revêtements antidérapants. Et, préférez toujours porter des chaussures avec des semelles antidérapantes.

- Méfiez-vous également des tapis aux bords relevés, des descentes de lit et tapis de bain, qui peuvent vous faire trébucher. Les enlever s'avère la meilleure solution. À défaut, choisissez des articles en matières antidérapantes.
- Soyez toujours très prudent en empruntant un escalier, notamment à l'extérieur en cas de pluie.
- Améliorez l'accessibilité de vos objets en rangeant vos affaires à portée de main.
- Pour vous redresser, vous asseoir ou vous relever plus facilement, adaptez votre mobilier et mettez en place des points d'appui solidement fixés : rampes, barres d'appui...
- Sécurisez particulièrement votre salle de bains et les toilettes : installez un revêtement antidérapant dans la baignoire ou la douche, un marchepied pour vous aider à entrer et sortir facilement de la baignoire, un siège fixé au mur pour vous laver assis, un rehausseur de toilettes...

► Adoptez les bonnes habitudes

- Levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise, afin d'éviter la survenue d'une hypotension artérielle, d'étourdissements et de vertiges.
- Si vous doutez de votre équilibre, utilisez une canne (voire un déambulateur) pour sécuriser votre marche, à votre domicile comme à l'extérieur.
- Prenez soin de vos pieds et veillez également à vous chauffer convenablement.
- Demandez à votre entourage de vous aider dans les tâches à risque. Consultez votre mairie ou votre centre communal d'action sociale (CCAS) pour connaître les possibilités d'aide-ménagère.
- Apprenez à vous relever même si vous n'êtes jamais tombé et équipez-vous si possible d'une téléalarme pour prévenir vos proches ou les secours en cas de problème.

► Prenez soin de votre santé au quotidien

- Surveiller son état de santé est essentiel pour prévenir les chutes. Chez votre médecin traitant, faites contrôler régulièrement tension artérielle, rythme cardiaque et équilibre. Le suivi de l'état de vos muscles et articulations (arthrose des hanches, arthrose des genoux...) est également important, pour programmer une éventuelle rééducation (ex. : séances de kinésithérapie).
- Faites vérifier aussi votre vue afin qu'on vous prescrive, si besoin, une correction ou un traitement adaptés (DMLA, glaucome, cataracte...).
- Faites tester votre audition : bien entendre est indispensable pour rester vigilant, surtout à l'extérieur de chez vous.
- Prenez également soin de vos pieds pour vous assurer une marche indolore et plus sécurisée.
- Conservez ou commencez une activité physique adaptée à votre âge et votre état de santé (marche, gymnastique douce...). L'activité physique permet à la fois de travailler l'équilibre, l'endurance, la souplesse et le renforcement musculaire. L'équilibre réduit le risque de chute et renforce l'autonomie et la qualité de vie. La souplesse contribue à préserver l'élasticité des muscles et l'endurance à accroître la tonicité du corps.
- Mangez régulièrement et privilégiez une alimentation équilibrée. Consommez notamment des aliments riches en protéines (viande, œufs, poissons), en calcium et en vitamine D, pour maintenir vos muscles et vos os en bon état. Pensez aussi à modérer votre consommation d'alcool.

Le Abeille Assurances

Le contrat **Abeille Protection Accident** vous couvre ainsi que vos proches en cas d'atteinte à l'intégrité physique et psychique (invalidité permanente dès 1 %) ou de décès consécutif à une chute ou un autre accident de la vie privée. Ce contrat peut prendre en compte notamment les pertes de gains professionnels futurs, les frais d'aménagement du logement et du véhicule et les frais d'obsèques. Le montant de l'indemnisation peut atteindre **jusqu'à deux millions d'euros selon le préjudice subi**.

Pour en savoir plus, demandez conseil à votre Agent Général Abeille Assurances.

Sources :

(1) EPAC 2017

(2) Ameli.fr

(3) Santé Publique France.

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 01/06/2022. Réf : 19293-0622 - Crédits photo : GettyImages.

Abeille IARD & Santé : Société anonyme d'Assurances Incendie Accidents et Risques Divers au capital de 178 771 908,38 €

Entreprise régie par le Code des assurances Siège social : 13 rue du Moulin Bailly - 92270 Bois-Colombes - 306 522 665 RCS Nanterre