

## À bas les mythes liés 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. Les chutes ne concernent pas seulement les personnes plus frêles.

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

Voici **dix mythes** liés 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.

### **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. C'est faux ! Au contraire, faire de l'activité physique permet de demeurer indépendant grâce au maintien de la force et de l'endurance musculaire. De plus, 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 surviennent 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 mains courantes 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. L'avis de votre médecin pourrait toutefois être nécessaire.

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

Réalité: Certains types de médicaments peuvent augmenter le risque de chutes. La médication affecte les personnes de différentes façons et peut parfois 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 important pour les chutes. Le vieillissement est associé à certains déficits au niveau de la vue. Le risque de chute est plus que doublé chez les aînés avec des problèmes de vision par rapport à ceux sans déficit visuel. Il est donc important de faire examiner 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: Les outils d'aide à la marche sont très importants pour maintenir ou améliorer votre indépendance et votre mobilité. Cependant, il faut s'assurer qu'ils soient ajustés et utilisés de la bonne façon.

### **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 et à votre médecin. Cela permet de trouver des solutions afin de prévenir les chutes.

### **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. Cela 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.