

La prévention des chutes... mythe ou réalité?

Johanne Filiatrault, erg., Ph. D.

Professeure agrégée

École de réadaptation, Faculté de médecine, Université de Montréal

Chercheuse

Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

*Dans le cadre du Colloque organisé par
l'Association québécoise des retraités du Québec
8 octobre 2015*

Plan de la présentation

1. Introduction
2. Connaître les facteurs de risque de chutes... la clé pour mieux prévenir
3. Les moyens de réduire les risques de chutes et leurs conséquences
4. Quelques données probantes sur la prévention des chutes
5. Étude en cours sur un nouveau programme ciblant la peur de tomber et ses conséquences
6. Conclusion

INTRODUCTION

Les chutes chez les aînés...

Incidence élevée:

1/3 des personnes de 65 ans et plus chutent chaque année

Conséquences néfastes:

mortalité, perte d'autonomie et de qualité de vie, coûts pour le système de santé

Vieillessement de la population



Priorité de santé publique au Québec



**CONNAÎTRE LES FACTEURS
DE RISQUE DE CHUTES... LA CLÉ POUR
MIEUX PRÉVENIR**

Les facteurs de risque de chutes



- La personne
- L'environnement

Les facteurs de risque de chutes



- La personne
(facteurs intrinsèques, comportements, modes de vie)
- L'environnement
(domicile, autres lieux privés et publics, extérieur)

Facteurs intrinsèques

- Âge, sexe, histoire de chutes
- Altération des capacités motrices
- Problèmes de santé
- Déficits cognitifs
- Déficits visuels
- Hypotension orthostatique
- Incontinence urinaire
- Dépression
- Peur de tomber
- ...

Comportements et modes de vie

- Mauvaise gestion de sa santé et de sa médication
- Sédentarité, mauvaise alimentation
- Se hâter
- Grimper sur une chaise ou un meuble pour atteindre un objet
- Chaussures peu sécuritaires
- Non utilisation ou utilisation inappropriée des aides à la marche, lorsque requises
- ...

Facteurs environnementaux

- Au domicile
- À l'extérieur du domicile
 - Lieux publics et privés fréquentés
 - Environnement extérieur
- Environnement social

Facteurs environnementaux



La prévention... une solution à bien des maux !



La prévention... une solution à bien des maux !

Selon les études, **plus du tiers des chutes et des traumatismes** qui y sont liés pourraient être prévenus grâce à des programmes agissant sur des facteurs de risque particuliers.

LES MOYENS DE RÉDUIRE LES RISQUES DE CHUTES ET LEURS CONSÉQUENCES

Les moyens de réduire les risques de chutes



- Les moyens liés à la personne



- Les moyens liés à l'environnement



Bien gérer sa santé et sa médication

- Déclarer une chute à son médecin
- Bien connaître les effets de ses médicaments, les consommer selon les indications de son médecin/pharmacien
- Consulter son médecin et les autres professionnels de la santé selon ses besoins





Adopter un mode de vie sain

- Faire de l'activité physique
- Bien manger pour avoir des os et des muscles en santé
- Consommer de l'alcool avec modération
- Bien s'entourer





Adopter des comportements sécuritaires

- Être vigilant durant ses déplacements
- Se relever lentement de la position assise ou couchée
- Utiliser les barres d'appui et mains courantes
- Utiliser les aides à la marche si requis





Adopter des comportements sécuritaires

- Porter des souliers confortables et bien ajustés
- Porter des lunettes bien ajustées à sa vue
- Éviter de grimper sur des chaises/meubles pour atteindre un objet hors de portée
- Demander de l'aide au besoin





Rendre son domicile sécuritaire

- S'assurer que les aires de circulation soient sécuritaires (désencombrement, tapis bien fixés, dégâts d'eau)
- Rendre la salle de bain sécuritaire (barres d'appui, tapis antidérapant)
- Rendre les escaliers sécuritaires (mains courantes et luminosité adéquate)
- ...



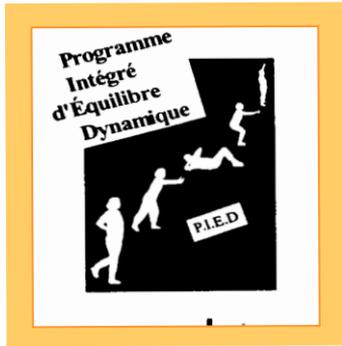
Rapporter aux autorités les risques notés dans les lieux publics

- Trottoirs accidentés
- Trous dans la chaussée
- Temps de traverse insuffisant aux intersections
- Problèmes de déneigement
- Glace sur les trottoirs
- Absence de mains courantes
- ...

QUELQUES DONNÉES PROBANTES SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

Quelques interventions efficaces

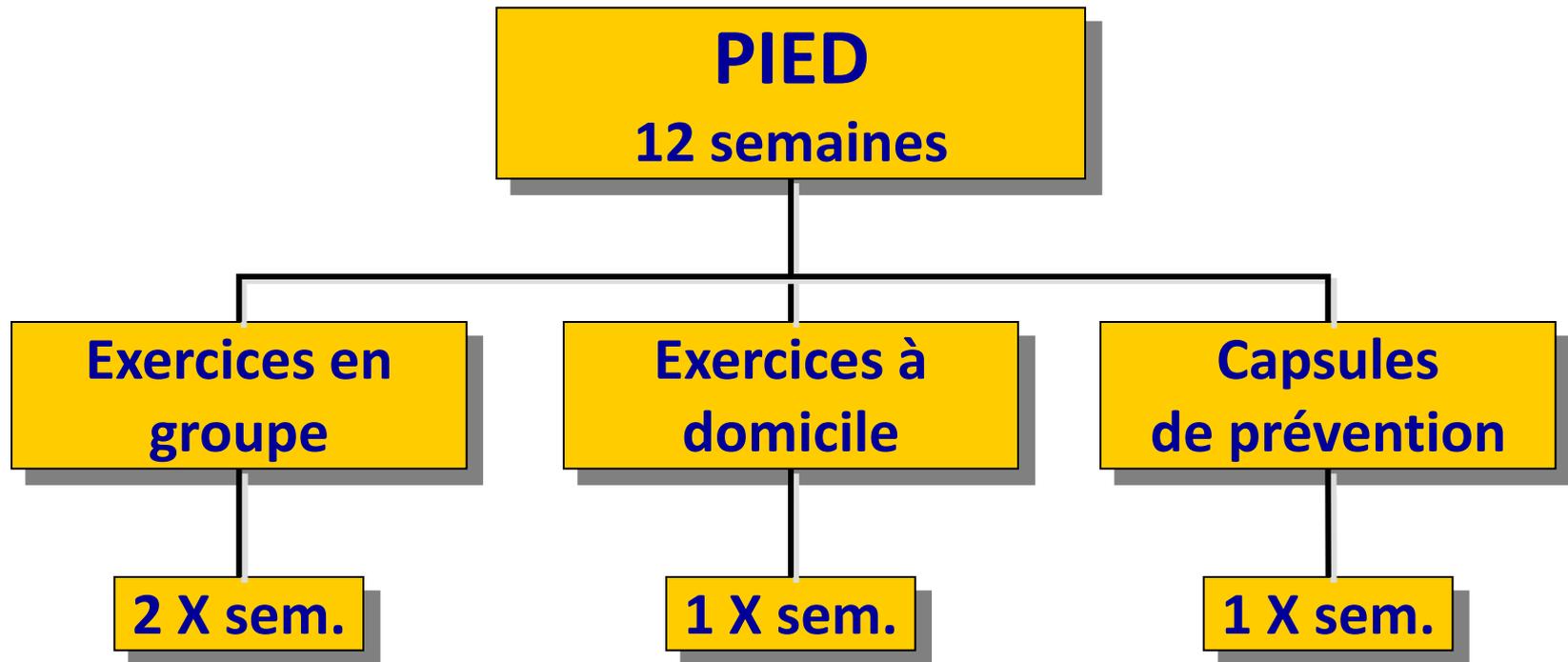
- **Programme de tai chi** offert en groupe à raison de 2 séances/sem. combiné à de la pratique à domicile, durant 15 semaines
- **L'évaluation individualisée par un professionnel de la santé** des facteurs de risque et l'intervention multifactorielle
- **L'évaluation du domicile et le suivi par un professionnel de la santé** pour les aînés qui ont déjà fait une chute



Le programme PIED

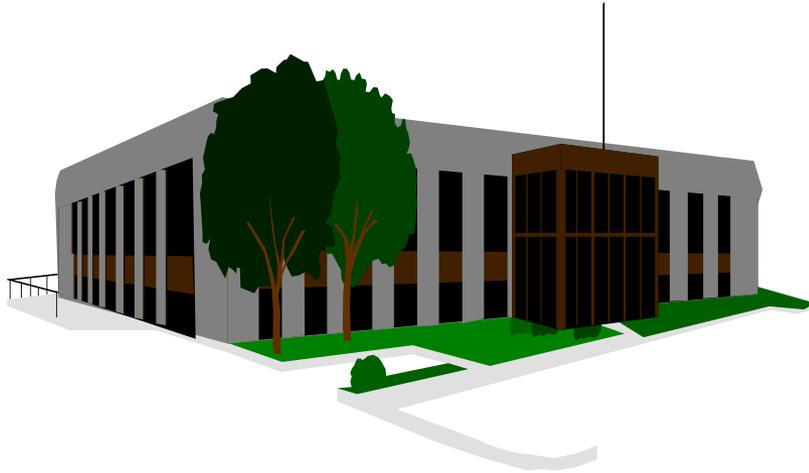
Programme multifactoriel visant à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes vivant à domicile qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

Composantes de PIED



Source: Adapté de Trickey, F. et coll. (2002). *Programme intégré d'équilibre dynamique – PIED. Guide d'animation*. Montréal, QC: Direction de santé publique de Montréal.

Où est offert le programme PIED? Par qui?

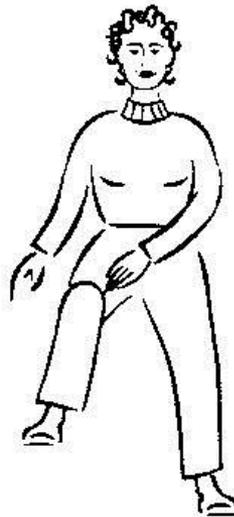
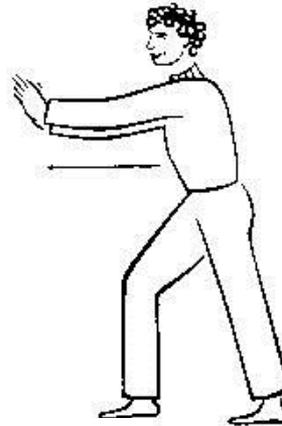
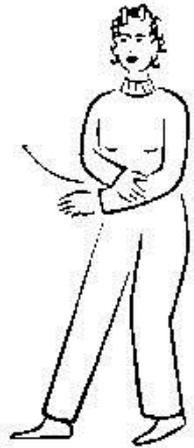


CLSC



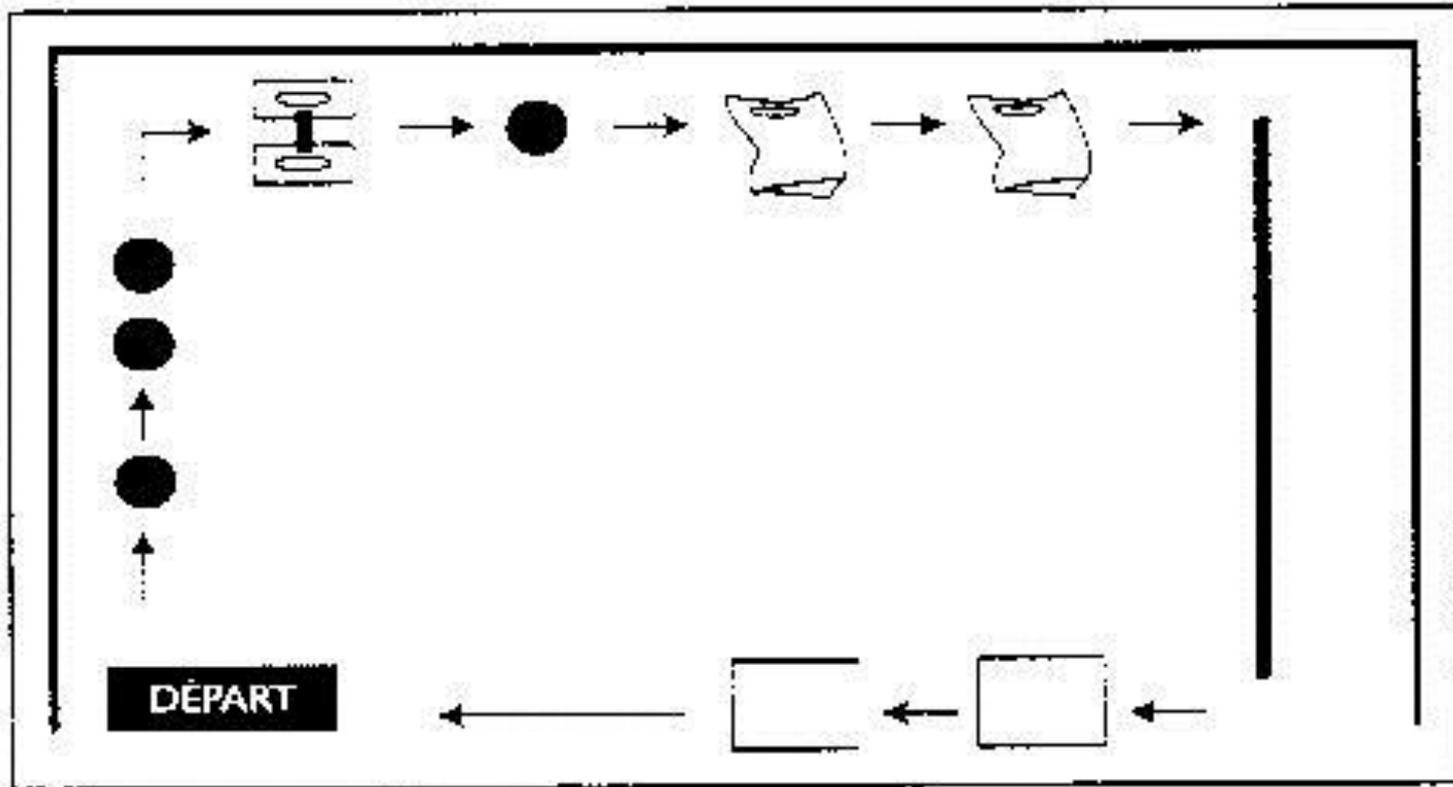
Centre communautaire

Exercices d'équilibre



Source: Trickey, F. et al. (2002). *Programme intégré d'équilibre dynamique – PIED. Guide d'animation*. Montréal, QC: Direction de santé publique de Montréal.

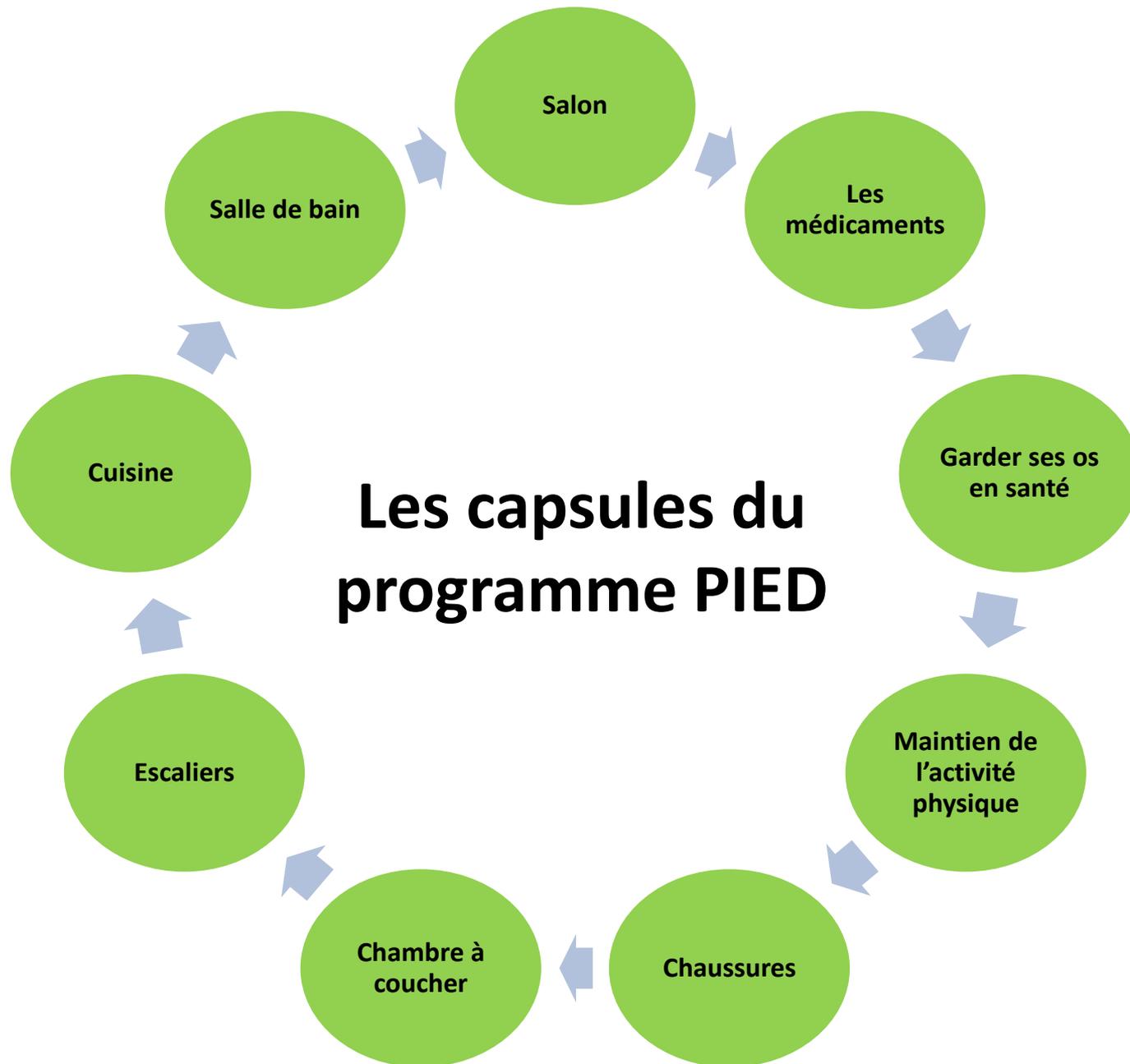
Exercices d'équilibre



Source: Trickey, F. et al. (2002). *Programme intégré d'équilibre dynamique – PIED. Guide d'animation*. Montréal, QC: Direction de santé publique de Montréal.

Exercices à faire à la maison

- Compléter l'entraînement en groupe
- Stimuler le maintien de la pratique d'exercices à la fin du programme



Étude sur le programme PIED

- Étude quasi-expérimentale réalisée auprès de 200 aînés par une équipe de recherche (direction: Dre Yvonne Robitaille, 2002 à 2012)
- Objectif principal: Évaluer les effets du programme sur l'équilibre des participants lorsque celui-ci est offert dans des conditions naturelles

Impact du programme PIED

Changement sur le plan de l'équilibre

	PIED (n = 98)		Témoins (n = 102)
<i>Équilibre statique (s)</i>			
- Unipodal, yeux ouverts, G	5,3	★	- 2,4
- Unipodal, yeux ouverts, D	4,7	★	0,6
- Unipodal, yeux fermés, G	0,7	★	- 0,2
- Tandem statique	5,8	★	2,7
<i>Limites de stabilité (cm)</i>			
- Functional Reach	0,6		- 0,1
<i>Mobilité (s)</i>			
- Marche en tandem	4,9	★	2,9

Source: Robitaille, R. et al. (2005). *American Journal of Public Health*, 95(11), 2049-2056.

Autres résultats

- Impact positif sur la **perception de son équilibre**
- **Maintien des gains d'équilibre** 9 mois après la fin du programme
- Impact positif sur la **diversité des activités physiques** pratiquées

ÉTUDE SUR UN NOUVEAU PROGRAMME CIBLANT LA PEUR DE TOMBER ET SES CONSÉQUENCES



Étude sur un nouveau programme

- Nouveau programme à l'étude au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal
- Étude financée par le Fonds de recherche du Québec – Société et Culture



Vivre en Équilibre

- Un programme de promotion de la santé des aînés ciblant **la peur de tomber et ses conséquences sur les activités**
- Conçu pour être **offert en groupe par des pairs** ayant reçu une formation



Avantages de l'approche par les pairs

- Données probantes appuyant le **succès de cette approche** en promotion de la santé
- **Meilleure réceptivité** aux messages de promotion de la santé
- **Bienfaits à la fois pour les participants et les pairs** en termes de santé

Conclusion

- Il est possible de prévenir les chutes
- La prévention des chutes, c'est l'affaire de tous !

MERCI !

Liens internet utiles

- www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/index-fra.php#p
- www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/chutes-aines/depliant_pied.pdf
- www.iugm.qc.ca/avantage.html