Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 11

Artikel: Des trucs pour éviter les chutes!
Autor: J.-R.P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826548

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des trucs pour éviter les chutes!

Attention, 70% des accidents touchant les seniors sont des chutes. Et, chaque année, 900 ont des suites mortelles. Ces chutes sont dues à la fatigue, au désordre, à l'ignorance, au stress ou à la négligence. La plupart d'entre elles sont évitables, pour peu que l'on prenne quelques précautions.

Les accidents dus aux chutes interviennent principalement à la maison (91,3%), contre 4,6% dans la rue. Cela s'explique aisément par le fait que l'acuité visuelle diminue avec l'âge. Une personne âgée de 60 ans a besoin de huit fois plus de lumière qu'une de 20 ans. Il paraît donc judicieux de choisir un très bon éclairage dans son appartement.

Les escaliers représentent également un important danger potentiel. Si l'on ne peut éviter de grimper au grenier ou de descendre à la cave, on doit en revanche libérer les escaliers de tous objets encombrants, qui sont autant de pièges. Les harasses de bouteilles, les appareils ménagers comme les aspirateurs ou les planches à repasser n'ont pas leur place dans la cage d'escalier.

Naturellement, les sols trop bien cirés, les revêtements mouillés et les tapis mal ajustés peuvent entraîner des chutes qui laisseront des séquelles. Plus de la moitié des chutes se produisent non pas sur une échelle ou sur un échafaudage, mais sur une surface plane. Les semelles lisses sur une surface encaustiquée vous feront sans doute ressembler à une patineuse artistique. Mais gare à l'atterrissage!

Et puisque nous en sommes au chapitre artistique, évitez de jouer les acrobates en «aguillant» une chaise sur une table pour changer une ampoule. Neuf fois sur dix vous mettrez votre équilibre en danger, alors qu'une bonne échelle ferait nettement mieux l'affaire.

Cela étant, il faut savoir que l'exercice physique développe la souplesse, la force et l'endurance. N'hésitez pas à faire un peu de marche quotidiennement, de la gymnastique, de la natation ou même de la danse, qui développe les capacités de coordination et d'endurance.

Huit conseils de sécurité

1. Sur le trottoir, tenez-vous le plus éloigné possible de la chaussée. En cas de malaise, le moindre écart peut avoir des conséquences fatales.
2. Observez les autres usagers de la route (cyclistes, motocyclistes, automobilistes), surtout avant et pendant une traversée de la chaussée.
3. Marquez un arrêt au bord du trottoir et assurez-vous, d'un coup d'œil à gauche et à droite, que vous pouvez traverser la route sans danger.
4. Empruntez les passages pour piétons, les passerelles et les passages souterrains, même lorsqu'ils se trouvent à plus de 50 mètres de distance.
5. Traversez toujours une chaussée par le chemin le plus court. Ne vous arrêtez pas et ne revenez pas sur vos pas, même si le feu passe à l'orange.
6. Ne débouchez pas à l'improviste entre les autos parquées. Les véhicules sont prioritaires, si vous traversez la route à côté d'un passage protégé.
7. Si un véhicule s'arrête pour vous accorder la priorité, prenez garde aux voitures qui pourraient le dépasser et à la circulation en sens inverse.
8. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, n'hésitez pas à demander le secours d'une personne de bonne volonté, avant de traverser la chaussée.

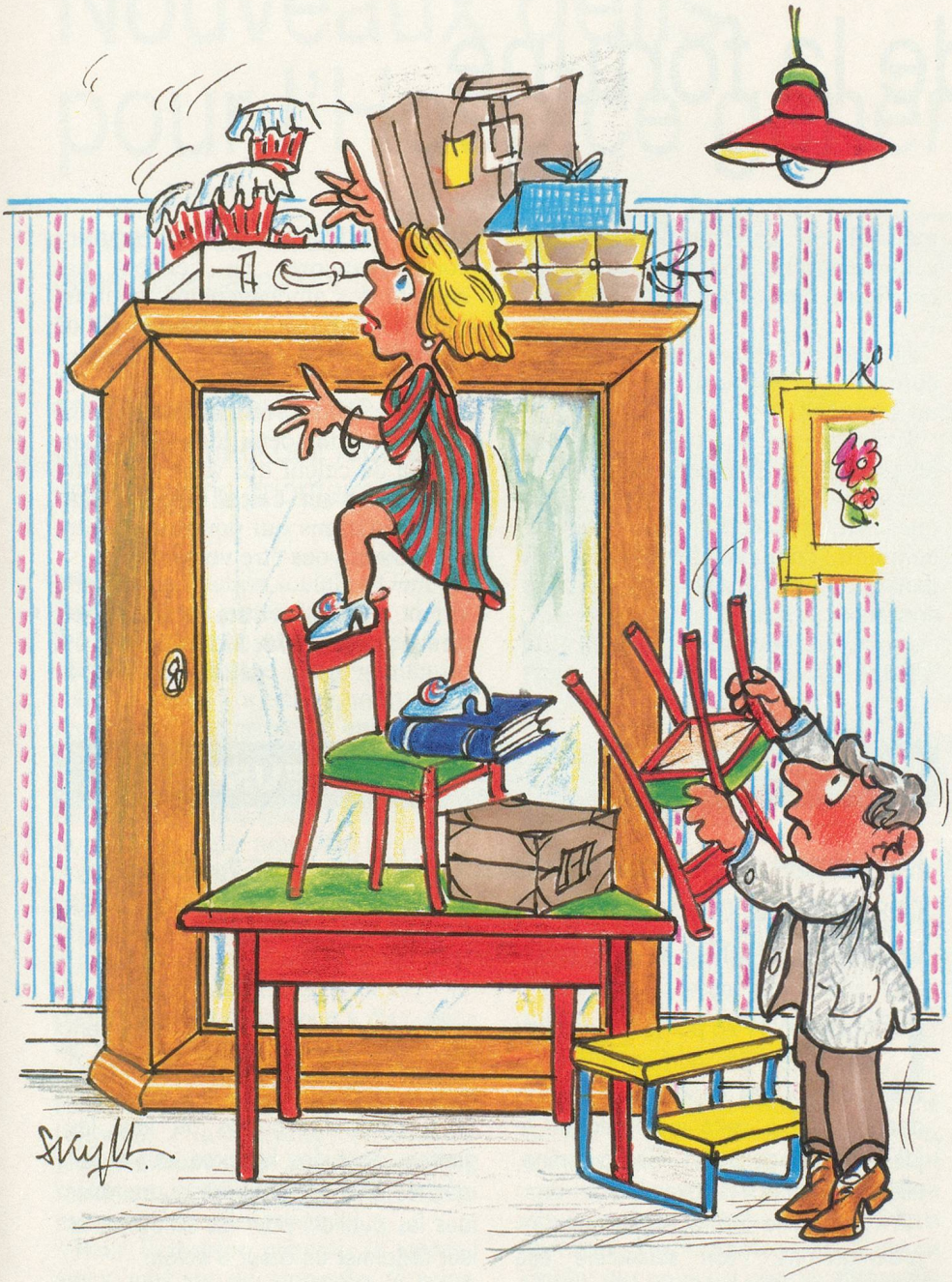
Dans la rue

Les statistiques sont infaillibles lorsqu'elles prétendent que les retraités ont plus d'accidents que les jeunes dans la rue. Encore une fois, le hasard n'est pour rien dans ce constat.

L'acuité visuelle des seniors diminue fortement au crépuscule et dans l'obscurité. Le temps de focalisation d'un objet s'allonge et la vision, dans la zone du champ visuel, se détériore. La perception des couleurs diminue jusqu'à 50% entre 60 et 90 ans.

Du côté de l'ouïe, cela ne s'arrange pas non plus. Le tiers des personnes âgées de plus de 65 ans sont malentendantes et nécessitent un appareillage. Mais combien y consentent?

Autre cause d'accidents: l'arthrose, les rhumatismes et une mauvaise circulation du sang, qui rendent la marche difficile. On apprend aux enfants qu'il faut regarder à gauche, puis à droite avant de traverser la rue. Mais lorsqu'on souffre d'une raideur du cou, l'exercice devient pénible...



Dessin Skyll

Avec l'âge, la vitesse de réaction diminue, les mouvements sont plus lents et les appréciations ne sont plus aussi précises. Sans oublier les maladies comme l'hypertension, le diabète ou les problèmes cardio-vasculaires, qui peuvent altérer la marche.

Enfin, les personnes sous traitement, qui absorbent des médicaments, les amateurs de somnifères ou de tranquillisants n'auront pas les mêmes réactions dans la circulation, qu'elles se déplacent dans la rue ou qu'elles conduisent leur véhicule. Arrivé à un certain âge, vous aurez l'impression que la ville est une jungle truffée de pièges. Pour les éviter, il suffit d'observer quelques règles de sécurité toutes simples.

J.-R. P

Renseignements et informations:
BPA, Laupenstrasse 11, 3001 Berne.
Tél. 031/390 22 22.

TEMOIGNAGE

Le bouton d'arrêt de l'escalier roulant

Ce jour-là, c'était la première fois que je sortais sans canne après un accident. Je ne me sentais pas très sûre de moi, mais j'avais décidé que cela se passerait sans encombre.

J'ai traversé la place Saint-François, à Lausanne, et je me suis engagée dans le passage sous-voies, desservi par des escaliers roulants. La descente s'est bien passée et j'ai alors emprunté l'escalator qui devait m'amener à la poste.

A un certain moment, la personne âgée qui était devant moi a perdu l'équilibre, probablement à la suite d'un malaise. Elle est tombée à la renverse... directement sur moi.

Nous avons culbuté toutes les deux, déséquilibrant dans notre chute une troisième personne qui a perdu ses chaussures dans l'aventure. Nous roulions dans les escaliers et je m'esquintais les jambes et les genoux sur les arêtes métalliques des marches.

Heureusement, une personne qui assistait à la scène a eu la présence d'esprit de pousser le bouton d'arrêt du mécanisme de l'escalator. Il est important de savoir que tous ces engins sont équipés, sur le côté ou juste derrière la main courante, d'un bouton qui est parfois protégé par un clapet.

Je me suis relevée et me suis appuyée contre le mur du passage souterrain, afin de faire le bilan de mon état physique. J'étais profondément blessée aux jambes, mais je n'avais heureusement aucune fracture. L'autre dame s'est assise sur l'escalier immobilisé et on l'a aidée à se relever.

J'en ai été quitte pour la peur, mais j'ai conservé durant plusieurs mois les séquelles visibles de ma culbute...

Claire Bezençon, Lausanne