Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2009)

Heft: 95: Brennpunkt : Reisen mit Parkinson = Point chaud : voyager avec Parkinson = Tema scottante : viaggiare con il Parkinson

Artikel: Bien équipés contre les chutes

Autor: Ostler, Elisabeth

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815553

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: 09.07.2025

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

Bien équipés contre les chutes

Le rapport entre un motard qui chute et la maladie de Parkinson ? C'est évident : les motards nous montrent comment nous protéger lorsque le risque de chute est élevé – à savoir, en portant des protections.

Que l'on soit malade ou en parfaite santé, jeune ou vieux, la vie est pleine de dangers. Nous pouvons en écarter certains. Nous en acceptons d'autres en raison de leur moindre importance ou de leur invraisemblance. Cependant, certains risques représentent un tel danger que nous voulons à tout prix les éviter – sans pour autant y parvenir.

Le risque de chute, qui guette en particulier les personnes âgées, appartient à cette troisième catégorie – la plus pernicieuse. En effet, la chute est pour les seniors une expérience extrêmement dure et effrayante. La peur et la douleur ne sont pas les seules conséquences d'une chute : se retrouver brusquement par terre, impuissant, peut anéantir un plan de vie jusque-là positif.

Des conséquences souvent graves

D'après les estimations du Bureau suisse de prévention des accidents (bpa), les chutes sont les accidents les plus fréquents chez les seniors en Suisse. Environ 83 % des 70 000 accidents qui touchent chaque année les personnes âgées chez elles ou pendant leurs loisirs sont liés à une chute. Parmi ces personnes, près de 9000 se brisent la hanche (fracture du col du fémur), avec des conséquences graves : long séjour à l'hôpital, mobilité réduite, perte d'autonomie. Sans parler des coûts.

Environ un tiers des victimes de chutes souffrant d'une fracture du col du fémur ne peuvent plus rentrer chez elles. Et parmi les patients qui échappent à ce triste sort, un tiers devient dépendant d'un déambulateur ou d'une autre forme d'assistance.

25 à 33 % des victimes de chutes sont définitivement handicapées suite à leur fracture de la hanche, certaines ne pouvant même plus marcher. Mais les chiffres les plus effrayants concernent les personnes qui décèdent dans l'année suivant leur accident, soit 17 à 23 % des seniors ayant souffert d'une fracture du col du fémur !

La maladie de Parkinson : un facteur de risque

Le risque de chute s'accroît avec l'âge. Au-delà de 90 ans, il est trois fois plus élevé qu'entre 65 et 69 ans, tandis que le risque de décès consécutif est six fois plus important chez les plus de 90 ans que chez les 65-69 ans. Avec la maladie de Parkinson, le danger est plus grand encore. En raison de leur mobilité réduite et de la perte progressive des réflexes de protection et de posture, les personnes touchées – en particulier au stade avancé – sont les premières victimes de ces accidents.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Les chutes font partie des risques de la vie que l'on peut partiellement prévenir en prenant quelques précautions (voir encadré p. 21), sans jamais être complètement à l'abri. C'est pourquoi les personnes les plus fragiles, comme les patients parkinsoniens, doivent veiller à protéger leurs os en cas de chute. Les motards, comme le champion de Grand Prix Tom Lüthi, nous montrent l'exemple : ils équipent les parties de leur corps les plus vulnérables de protections qui absorbent les chocs. Ces protections sont légères, confortables et pratiquement invisibles sous les vêtements de tous les jours. Leur effet protecteur est remarquable : d'après des études, les protections peuvent réduire le risque de fracture de la hanche de 70 %.

Elisabeth Ostler

Les conséquences possibles d'une chute

Une chute ne cause pas seulement de la douleur. Elle est souvent le déclencheur d'une crise qui peut déboucher sur une perte totale de l'autonomie.

C'est l'une des expériences les plus pénibles et les plus dangereuses que puisse endurer une personne âgée. En effet, une chute se répercute à quatre niveaux importants :

Conséquences sur l'état physique

La fracture du col du fémur est une blessure très grave, qui met du temps à guérir. Elle entraîne une diminution de l'autonomie, voire la perte totale de la mobilité. Chez les patients souffrant déjà de troubles moteurs, comme les parkinsoniens, cette perte d'autonomie peut être définitive.

Conséquences sur l'état mental

La peur de chuter de nouveau mène à un manque d'assurance... qui entraîne encore plus de chutes. En outre, les chutes, surtout lorsqu'elles sont répétées, causent fréquemment une perte massive de l'estime de soi, jusqu'à devenir une pathologie propre – la peur de chuter (*fear of falls*). Cette phobie peut mener à une perte totale de la mobilité et rendre les victimes dépendantes au point de devoir être placées en foyer médicalisé.

Conséquences sur l'entourage

Les conséquences d'une chute, notamment la perte de mobilité, peuvent conduire à une dépendance accrue aux réseaux formel et informel, qui représente à son tour une charge financière supplémentaire (soins à domicile, maison de retraite).

Conséquences financières

Les accidents survenant à domicile ou pendant les loisirs coûtent chaque année 3 milliards de francs. Environ deux tiers sont à imputer aux chutes. Soigner une fracture du col du fémur coûte en moyenne 65 000 francs. *eo*

Prévention des chutes : apprenez à vous protéger

Évitez les chutes

- Mise au point optimale du traitement médicamenteux
- Exercices destinés à favoriser la force, la mobilité et l'équilibre
- Entraînement ciblé à la marche libre ou assistée (canne, déambulateur)
- Exercices pour se lever du lit ou d'une chaise
- Élimination des sources de danger (seuil trop haut, tapis, etc.)
- Bon éclairage des pièces de vie, même la nuit (veilleuses)
- Poignées et siège spécial dans la douche, la baignoire et les WC, tapis antidérapant dans la baignoire et dans la douche
- Pose de rampes dans les escaliers
- Chaussures stables, à talons plats

Prévenez les fractures

- Traitement de l'ostéoporose
- Port de protections spéciales au niveau des hanches

Offre exclusive pour les membres

Les membres de Parkinson Suisse peuvent commander des culottes de protection de la marque « PD Care » à prix réduit. Disponibles en différentes tailles, ces culottes sont mélangées coton/lycra, munies d'élastiques souples à la taille et aux jambes, et équipées de poches au niveau des hanches pour y glisser les protections certifiées (symbole de sécurité bpa), spécialement adaptées, en plastique viscoélastique.

Prix (en francs) spécial membres (prix de vente conseillé en magasin):

Culotte PD Care : 41.– (64.50)
Une paire de protections : 34.– (54.–)
Set 2 (2 culottes plus 1 paire de protections): 108.– (161.–)
Set 3 (3 culottes, 1 p. de prot.): 139.– (217.50)
Set 4 (4 culottes, 1 p. de prot.): 174.– (274.50)

Prix hors TVA et frais de port.

Les commandes s'effectuent auprès du siège de l'association.

Renseignements : PD Care GmbH, Aufdorfstrasse 188, 8708 Männedorf, tél. 044 480 02 20, www.pdcare.ch

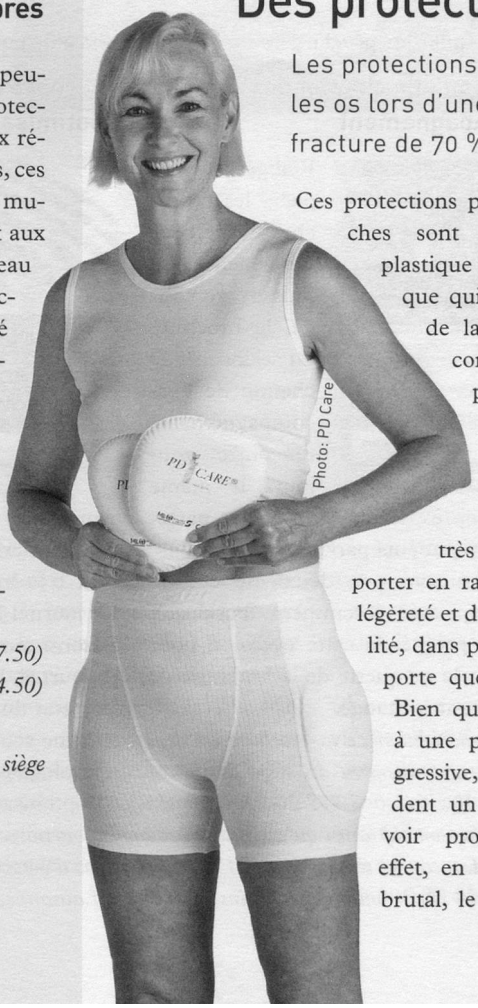

Photo: PD Care

Des protections contre les fractures

Les protections modernes absorbent les chocs touchant les os lors d'une chute, pouvant ainsi réduire le risque de fracture de 70 %.

Ces protections pour les hanches sont faites d'un plastique viscoélastique qui, sous l'effet de la chaleur du corps, épouse parfaitement les parties à protéger.

Ces protections sont très agréables à porter en raison de leur légèreté et de leur flexibilité, dans presque n'importe quelle position. Bien qu'elles cèdent à une pression progressive, elles possèdent un grand pouvoir protecteur. En effet, en cas de coup brutal, le plastique se durcit, absorbant ainsi une grande partie du choc.

Ces protections pour les hanches sont généralement proposées sous forme de culotte de protection complète. Celle-ci remplace les sous-vêtements ou se porte par-dessus. Les protections, placées dans les poches, sont faciles à retirer au moment du lavage.

Les études du bpa montrent que plus ces culottes sont confortables, plus les seniors sont disposés à en porter. Veillez donc à choisir une culotte à la fois confortable et suffisamment près du corps pour que les protections ne glissent pas en cas de chute.

Assurez-vous également que les protections utilisées ont été soumises à un contrôle de qualité par un institut indépendant tel que l'EMPA, qui les a recommandées (par ex. symbole de sécurité bpa). *jro*