



**ATTENTION!
OSTÉOPOROSE**

RÉDUIRE VOS RISQUES DE CHUTES ET DE FRACTURES

Chez toute personne dont les os sont fragiles en raison de l'ostéoporose, une chute, même minime, de sa hauteur peut entraîner une fracture.

Lisez ce qui suit et apprenez comment vous pouvez réduire vos risques de chute en sécurisant votre maison et en devenant plus fort et plus stable sur vos pieds.



Les chutes accidentelles sont courantes et chez les adultes âgés de 65 ans et plus, 30 % des personnes chutent chaque année et 10 à 15 % d'entre elles se blessent ¹. Si vous souffrez d'ostéoporose, la prévention des chutes est particulièrement importante car vos os sont fragiles et pourraient se briser facilement, même à la suite d'une perte d'équilibre.

Ne laissez pas des os cassés menacer votre indépendance – prenez dès maintenant des mesures pour réduire le risque de chute.

FACTEURS QUI AUGMENTENT VOTRE RISQUE DE CHUTE



Conditions et symptômes médicaux

- Démence (par exemple, la maladie d'Alzheimer)
- Fracture
- Délirium
- AVC
- Conditions neurologiques
- Diabète
- Hypotension artérielle en position debout après avoir été assis ou couché
- Étourdissements
- Problèmes de pieds
- Déficience visuelle
- Faiblesse musculaire



Médicaments

- Des médicaments, dont certains sont utilisés pour traiter l'anxiété, la dépression, d'autres formes de maladie mentale, l'hypertension ou pour aider au sommeil, ou encore la prise de plusieurs médicaments



Autres facteurs

- L'âge
- Un historique de chutes
- La peur de tomber
- Appareils d'assistance
- Chaussures inadéquates
- Environnement dangereux, par exemple, tapis mal fixés dans la maison

NE LAISSEZ PAS LA PEUR DE TOMBER VOUS ARRÊTER DANS VOTRE ELAN

Bien qu'il soit bon d'être prudent, une peur excessive de la chute peut conduire à l'inactivité et à une position assise prolongée, un cycle qui finit par augmenter le risque de chute.



Un programme d'exercices ciblés peut vous aider à devenir plus fort, plus stable sur vos pieds, et moins craintif de tomber.

SIX ÉTAPES POUR PRÉVENIR LES CHUTES

LA PRÉVENTION DES CHUTES EST IMPORTANTE ET CONSISTE EN UNE ACTION POSITIVE QUE VOUS PRENEZ POUR LA SANTÉ DE VOS OS, VOTRE INDÉPENDANCE ET VOTRE QUALITÉ DE VIE.



Parlez à votre médecin de la prévention des chutes

Mentionnez toutes **chutes antérieures**, si vous avez tendance à vous sentir étourdi, et revoyez avec votre médecin vos **médicaments** sur ordonnance car ils peuvent contribuer aux chutes, en particulier si vous en prenez plusieurs.



Restez stable sur vos pieds

Portez des **chaussures confortables** avec une **bonne tenue**, un talon large et des semelles antidérapantes.



Trouvez un bon programme d'exercices

Faites de l'**exercice régulièrement**, en accordant une attention particulière aux exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.



Maintenez une alimentation saine et ne sautez pas de repas

Maintenez un régime alimentaire nutritif et **riche en protéines**, et **ne sautez pas de repas**, surtout si vous êtes sujet à des étourdissements lorsque vous n'avez pas assez mangé.



Maintenez une bonne vision

Faites-vous **examiner les yeux** par un ophtalmologue au moins **une fois par an**, et renouvelez la prescription pour vos **lunettes** si nécessaire. Si vous portez des lunettes, gardez-les propres, faites attention dans les escaliers si vous portez des lunettes à double foyer, et portez des **lunettes de soleil** si nécessaire pour réduire l'éblouissement.



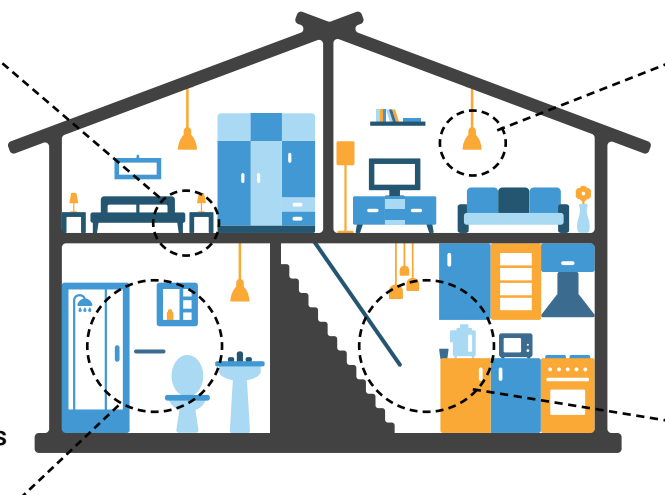
Sécurisez votre maison contre les chutes

Enlevez les obstacles et **utilisez des supports**, des appuis (par exemple des mains courantes) pour éviter les glissades.

COMMENT SECURISER VOTRE MAISON CONTRE LES CHUTES

DEMANDEZ L'AIDE DE VOTRE FAMILLE, DE VOS AMIS, DE VOS VOISINS OU DE PERSONNES QUI S'OCCUPENT DE VOUS AFIN QUE LES CHANGEMENTS PUISSENT ÊTRE EFFECTUÉS EN TOUTE SÉCURITÉ !

- Retirez les **objets** sur lesquels vous pourriez trébucher
- Veillez à ce que les tapis soient bien fixés, **réparez les moquettes mal fixées** ou les zones surélevées sur le sol
- Déplacez les meubles pour permettre une circulation facilitée dans votre habitation
- **Attention** aux portes et aux marches surélevées
- Utilisez une **cire antidérapante** pour le sol
- Installez des **mains courantes** près de la baignoire ou de la douche
- Prévoyez des **tapis antidérapants** (et faites attention aux surfaces glissantes et humides)



- Assurez-vous que votre maison soit **bien éclairée**, en particulier les couloirs, les escaliers et les allées extérieures
- Ajoutez des interrupteurs supplémentaires ou utilisez des lumières avec **détecteurs de mouvements**
- **Tenez toujours les mains courantes** et assurez-vous qu'elles sont stables et sûres
- **Essuyez** immédiatement les éclaboussures
- Faites en sorte que vous ayez un **accès facile** à tous les articles de cuisine régulièrement utilisés

PROGRAMMES D'EXERCICES POUR VOUS AIDER À PRÉVENIR LES CHUTES

LA CLÉ POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHUTE EST DE GARDER DES MUSCLES FORTS ET UN BON ÉQUILIBRE. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOIT ÊTRE PRATiquÉE AU MOINS 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE, EN METTANT L'ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE ET L'AMÉLIORATION DE L'ÉQUILIBRE.



Exercice d'équilibre

Les activités telles que le **Tai Chi**, le **yoga** ou la **méthode Pilates** sont excellentes pour l'équilibre. Des exercices simples comme la marche en déroulant le pied du talon aux orteils ou la position debout sur une jambe vous aident également à **améliorer** votre **équilibre**.



Exercice de renforcement musculaire/de résistance

Il s'agit d'activités où vous déplacez votre corps, un poids ou une autre **résistance contre la gravité**. Il s'agit par exemple d'utiliser des bandes de résistance élastiques, des **appareils de musculation** ou simplement de se **tenir debout** et de se **mettre** sur la pointe des pieds ou de se lever d'une position assise.



Programme d'exercices multitâches basé sur la musique

Il a été démontré que les cours d'eurythmie pour seniors **préviennent le déclin physique lié à l'âge** chez les personnes âgées.²

- **Participez à un programme d'exercices !**

Selon votre lieu de résidence, vous pouvez participer à des programmes d'exercices physiques proposés par votre **société locale d'ostéoporse** ou vous inscrire à des **formations** spécialement conçues pour les personnes atteintes d'ostéoporse.

- **Des conseils en ligne sur l'exercice physique sont disponibles gratuitement:**

Strong, Steady, Straight (Royal Osteoporosis Society – UK)³

Too Fit to Fracture (Ostéoporse Canada)⁴

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

Si vous souffrez d'ostéoporse ou si vous chutez fréquemment (plus d'une fois au cours de l'année écoulée), n'oubliez pas de discuter de la prévention des chutes avec votre médecin.

- **DEMANDEZ** des conseils sur les mesures spécifiques que vous pouvez prendre pour prévenir les chutes
- **DEMANDEZ** à votre médecin de revoir vos médicaments afin de déterminer si certains d'entre eux pourraient augmenter votre risque de chute
- **DEMANDEZ** une évaluation de votre risque de chute



INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION
9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Switzerland • info@iofbonehealth.org
www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

Journée Mondiale de l'Ostéoporse
20 octobre

1. Stel V et al. (2004) Consequences of falling in older men and women and risk factors for health service use and functional decline. *Age Ageing* 33(1):58–65T

2. Hars M et al. Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training. *Calcif Tissue Int*, 2014; 95:393-404

3. Strong, Steady, Straight: https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide_Strong%20Steady%20Straight_DEC18.pdf

4. Too Fit to Fracture: <https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/>