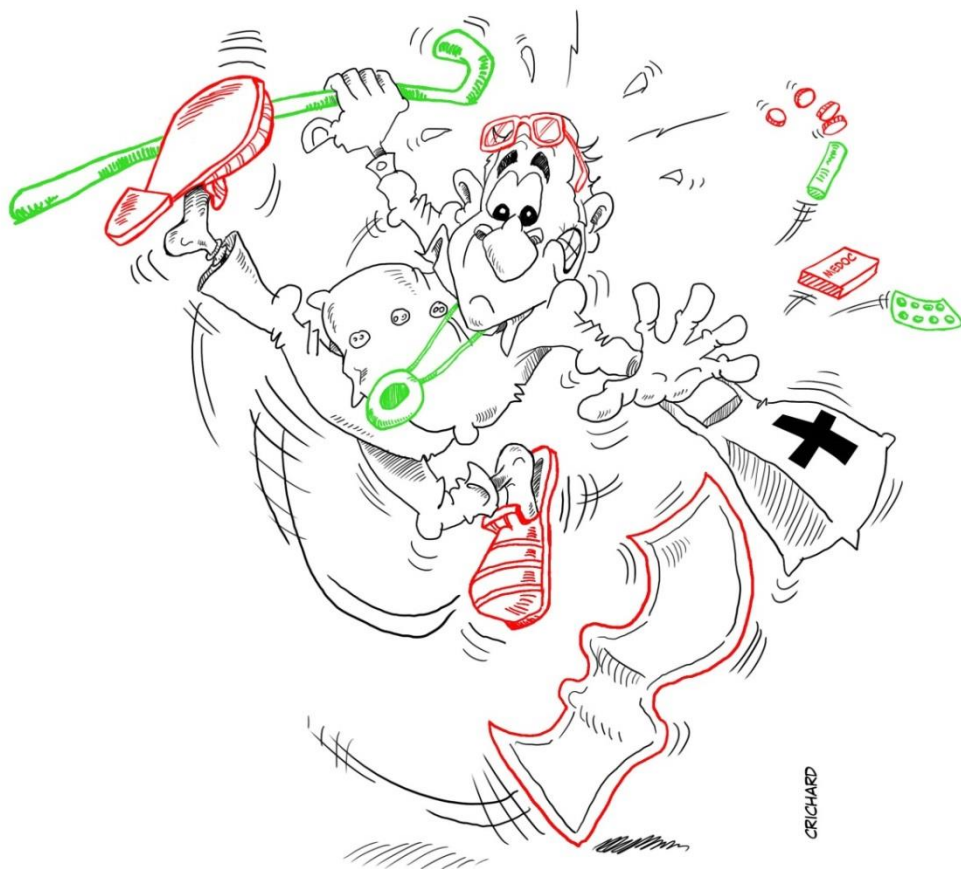




# COMMENT ÉVITER LA CHUTE ?

AMÉNAGEZ VOTRE DOMICILE  
ADOPTÉZ UN BON REGIME ALIMENTAIRE  
GARDEZ LA FORME !





Ces préconisations sont à adapter à chaque situation individuelle.

## Au quotidien, utiliser les bons accessoires



Préférer les chaussures ou chaussons qui **tiennent l'arrière du pied** avec une bonne épaisseur de semelle.



Améliorer votre audition avec un appareil qui vous permettra de **rester vigilant à l'égard de l'environnement** (ex : trottinette, vélo...).



Adapter votre correction de lunettes pour **bien voir** où vous mettez les pieds.



Faire **régler votre canne** par votre kinésithérapeute qui vérifiera aussi l'embout.

## Pratiquer une activité physique régulière



L'entretien de la force musculaire, de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination limite le risque de chute et améliore la résistance à l'effort.

Vous pouvez par exemple marcher à votre rythme **20 à 30 minutes par jour**.

## Aménager votre domicile



Attention aux plis de **tapis** et aux  **fils électriques** qui traînent au sol.

Retirer au maximum les tapis ou fixer-les au sol et accrocher les fils électriques au mur.



La salle de bain peut être un lieu dangereux. Vous pouvez l'adapter en mettant des **barres d'appui** pour faciliter l'entrée et la sortie de la baignoire ou de la douche, poser des **tapis antidérapants**. Si vous avez des difficultés à vous tenir debout, vous pouvez installer un **siège adapté**.



Utiliser toujours les **rampes** dans les escaliers.



Veiller à avoir une **bonne intensité d'éclairage** et penser à allumer les pièces si vous vous levez la nuit.

**Eviter de monter en hauteur** (escabeau, chaise...)

## Attention à vos médicaments



Il est important de **réévaluer** régulièrement le bénéfice de vos traitements.

Une supplémentation en vitamine D pourra vous être prescrite.

## Diversifier votre alimentation



La dénutrition augmente le risque de chutes et donc de fractures. Il est donc important de consommer assez de protéines et de calories.

Pour cela, il faut enrichir vos plats avec au choix :



- **De la poudre de lait** : dans toutes les préparations (purées, potages...)



- **Du lait concentré non sucré** : dans les boissons lactées, smoothies, entremets, crèmes, flans et soufflés (sucrés ou salés)...



- **Du fromage** (crème de gruyère, parmesan...) : dans tous les plats salés



- **Du jambon, blanc de dinde mixé ou autre viande mixée** : dans les purées ou potages.

- **Du jaune d'œuf** : dans les sauces, les crèmes, les purées, les potages...



Varier au maximum vos menus afin de stimuler **votre appétit** et **votre plaisir**. Éviter les régimes.



Une bonne **hygiène bucco-dentaire** vous permettra d'apprécier au mieux vos repas.



Penser à vous **hydrater régulièrement** pendant la journée.



Continuer à faire **3 repas par jour**, avec un **goûter** en supplément l'après-midi.

Si vous manquez d'appétit, vous pouvez faire des repas moins copieux mais plus **fréquents**.



Vérifier votre poids une fois par mois.

En cas de perte de poids, parlez-en à votre médecin.

## Avez-vous une télé-alarme ou télé-assistance ?



Elle permet à toute personne vivant seule au domicile, de prévenir en cas d'accident ou de chute.

## Document réalisé par le service de gériatrie

*V. Allory (kinésithérapeute),  
V. Bastianaggi (cadre de santé),  
E. Lefebvre (diététicienne),  
K. Maley (médecin gériatre)*

# Apprendre à se relever du sol après une chute en 6 étapes

**1** Ramper jusqu'à proximité d'une chaise

**2** A l'aide de votre jambe pliée, basculer votre poids vers votre bras écarté



**3** Redresser votre buste, les mains bien à plat au sol et les bras tendus



4

Basculer sur vos genoux pour passer à quatre pattes



5

Se mettre à genoux, remonter une jambe (position « chevalier servant »)



6

S'asseoir en prenant appui sur votre genou et la chaise

