

Des solutions simples contre les risques de chute des seniors



Chaque année, près de 10 000 personnes de 65 ans et plus décèdent des suites d'une chute. L'étude de l'association Assurance Prévention montre que 50 % des seniors ont déjà chuté chez eux et que seuls 16 % ont aménagé leur logement pour prévenir ce risque. Pourtant, des solutions d'aménagements simples et accessibles à tous permettent de réduire la survenance des chutes chez les seniors.

Des chutes fréquentes et des aménagements trop peu nombreux

L'étude de l'association Assurance Prévention menée avec l'Ifop révèle que 50 % des seniors ont déjà fait une chute à leur domicile et 1/4 en a été victime plus d'une fois. 60 % des chutes ont lieu à l'intérieur et 48 % aux abords du foyer (cour, jardin, garage...).



A l'intérieur du logement, certains endroits apparaissent particulièrement risqués notamment les lieux de passage tels que les



escaliers (24 %) ou le salon / salle à manger (16 %).

Deux causes principales expliquent ces chutes : le fait de glisser sur le sol pour 44 % des seniors et de trébucher dans 38 % des cas.

Dans 19 % des cas, la chute a nécessité un passage aux urgences, un alitement dans 11 % des cas et dans 10% des cas une hospitalisation ou une opération.

Malgré l'importance du risque de chute, seuls 16 % des seniors ont aménagé leur logement pour le prévenir. Un chiffre qui monte à 20 % auprès des personnes âgées de 75 ans et plus et à 21 % lorsqu'on a déjà été victime d'une chute. 25 % des seniors affirment envisager de faire des aménagements, alors que 59 % n'y pensent pas pour le moment.

Les principaux aménagements effectués concernent l'intérieur de la douche, de la baignoire ou des WC pour faciliter l'appui ou le mouvement (61 %).

Aménagements intérieurs : des solutions simples à mettre en place

Des aménagements simples existent pour éviter les chutes au quotidien : l'amélioration de l'éclairage, la facilitation de la circulation dans la maison ou encore l'adaptation des revêtements de sols sont des solutions peu onéreuses qui peuvent être rapidement mises en place.

Voici quelques conseils et exemples concrets proposés par [Calyxis](#), centre de ressources et d'expertise dédié à la prévention des risques à la personne et partenaire d'Assurance Prévention.

Eclairage

- Opter pour des ampoules qui diffusent une lumière blanche.
- Fixer l'interrupteur de la lampe de chevet pour qu'il soit toujours accessible depuis le lit.
- Equiper le logement d'éclairages en nombre suffisant pour éviter au maximum les zones d'ombres.
- Installer les interrupteurs près des portes d'accès.

Exemples d'équipements :





Lumière détecteur de mouvement

Ce dispositif permet de s'éclairer sans avoir besoin d'un interrupteur. Il permet d'éviter une blessure ou une chute avec une lumière au sol qui détecte la personne. L'intensité de la lumière se règle.



Ruban LED lumineux à détection

Cet accessoire permet d'allumer automatiquement une lumière douce pour éviter les chutes lors d'un déplacement nocturne. Le système adhésif s'adapte sur tous types de surface. Utilisable pour toutes les pièces de la maison, il possède une fonction de minuterie.

Revêtement de sol

- Retirer les tapis ou les fixer au sol avec un ruban adhésif double face.
- Installer des revêtements antidérapants dans la salle de bain et la cuisine.
- Dégager les abords de la maison des feuilles et végétaux glissants.
- Couvrir les bords des marches d'escalier d'une bande antidérapante.



Exemple d'équipements :

Bandes antidérapantes adhésives

Elles permettent de sécuriser les endroits à risques de glissade. Ces bandes se collent au fond de la baignoire ou du receveur de douche. Elles sont résistantes à l'eau et traitées anti-moisissures.

