

MOI AUSSI,
je m'engage

*Conseils pour
éviter les chutes*

**ET SI J'ÉVITAIS
DE CHUTER?**

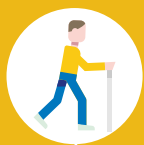
AMGEN

Les personnes aux os fragiles sont plus à risque de subir une fracture.
En outre, elles ont tendance à chuter plus souvent.⁽¹⁾

Heureusement, les chutes et les blessures qui y sont liées peuvent être évitées.



QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER LE RISQUE DE CHUTES⁽²⁾



MAINTENIR OU REPREDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique régulière telle que la marche, la danse, la gymnastique douce pratiquée 30 minutes par jour contribue à maintenir sa force musculaire et son équilibre.



S'ALIMENTER CORRECTEMENT

Une alimentation variée et équilibrée permet de maintenir et renforcer la résistance osseuse.

Il est également important d'avoir une alimentation riche en protéines, car un régime pauvre en protéines peut provoquer un affaiblissement musculaire, et donc augmenter le risque de chute.



LES MEILLEURES CONDITIONS POUR MARCHER

A l'intérieur comme à l'extérieur, porter des chaussures confortables avec semelles antidérapantes réduit le risque de glisser. Mal chaussés, des pieds endoloris peuvent aussi affecter l'équilibre.

Certaines précautions facilitent les déplacements :

- **Attention à porter des chaussures à la bonne taille.**
- **Les cannes et les déambulateurs peuvent grandement faciliter les déplacements.**



QUELS AUTRES CONSEILS POUR **ÉVITER LES CHUTES**⁽²⁾ ?

UN DOMICILE SÉCURISÉ

Aménager son domicile, cela facilite la vie et évite les chutes.



- Installer un tapis de bain en caoutchouc, des barres d'appui ou un tabouret de douche.
- Débarrasser les planchers des éléments encombrants (tapis, câbles, etc.) et s'assurer que l'accès à toutes les pièces est dégagé en permanence.
- Ranger dans des endroits faciles d'accès les objets utilisés couramment.
- Installer des rampes dans tous les escaliers, idéalement des deux côtés.

UNE BONNE VUE ET UN ÉCLAIRAGE ADÉQUAT

C'est en les voyant bien qu'on évite les obstacles.



- **Un domicile bien éclairé** permet d'éviter de trébucher sur des objets difficiles à distinguer.
- Il est important de faire **vérifier sa vue** régulièrement.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS

Les effets secondaires de certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute. Demander conseil à son médecin généraliste ou à son pharmacien.



SAURIEZ-VOUS IDENTIFIER LES RISQUES DE CHUTES DANS CETTE PIÈCE?

Entourez les situations qui
vous semblent dangereuses.



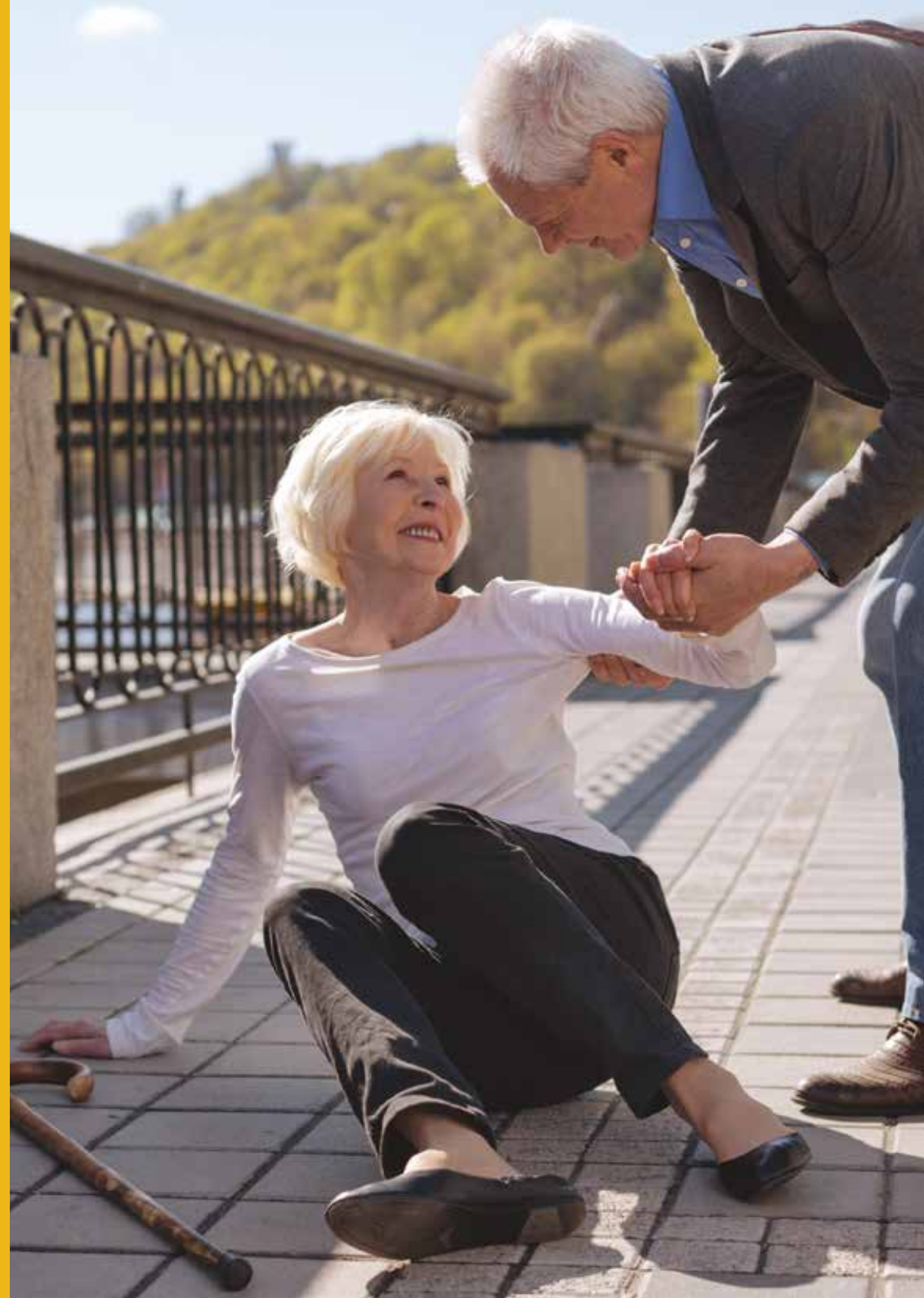
La solution se trouve au dos de cette page.

SOLUTION

1. Fils et câbles
2. Petits animaux
3. Plis sur le tapis
4. Pieds des meubles qui dépassent
5. Chaussures mal adaptées
6. Sol humide/mouillé
7. Mauvais éclairage
8. Contremarche



Il est primordial d'adopter un comportement plus sûr et d'examiner sa maison avec un œil critique afin de repérer tout ce qui pourrait être à risque de chutes.



Retrouvez d'autres conseils et témoignages pour prévenir
les risques de chutes et bien plus sur le site :

www.toutsurosteoporose.fr



TÉMOIGNAGES



CONSEILS



VIDÉOS



QUIZ

1. GRIIO. Ostéoporose : Prévenir et agir à tout âge. 2005.
<http://www.griio.org/documents/page80/ouvrage-griio-80-1259835328.pdf>.
Consulté le 8 juillet 2022.

2. AMELI. Comment prévenir les chutes des personnes âgées. 2017.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees>.
Consulté le 8 juillet 2022.



AMGEN SAS, Société par actions simplifiée au capital de 307.500 euros,
377 998 679 RCS Nanterre,
25 Quai du Président Paul Doumer, 92400 Courbevoie

Imprimé par HH France SAS,
25 rue Anatole France, 92300 Levallois Perret

AMGEN