

# Une chute peut être **grave** pour une personne aînée.

**Les chutes sont la cause n° 1 de blessures  
chez les personnes de 65 ans et plus.**

## **Autres conséquences :**

- Difficulté à se déplacer
- Fractures
- Perte d'autonomie
- Hospitalisation
- Décès possible



## **Qu'est-ce qui cause une chute?**

- Manque d'**équilibre**
- **Fragilité** des **os** et des **muscles**
- Problèmes de **vision** ou d'**audition**
- **Étourdissements** causés par des **médicaments**
- **Vêtements trop grands**, bottes ou **souliers mal lacés**

### **À la maison**



- Planchers **glissants**
- Manque de **lumière**
- **Objets encombrants** les couloirs ou les pièces de la maison
- **Escaliers sans rampe** ou avec des **marches inégales**

### **À l'extérieur**



- Sol **mouillé** ou **encombré** par des branches, des feuilles mortes ou autres objets
- **Neige, glace** ou **verglas** au sol (ex. trottoirs, stationnements et escaliers)

## **Conseils pour prévenir les chutes**

### **Prenez soin de vous !**

- Faites plus d'**activité physique**.
- Faites vérifier **votre vision** tous les ans.
- **Dormez** assez.
- **Mangez** bien.
- Vérifiez si vos **médicaments** causent des **étourdissements**.
- Au besoin, demandez de l'**aide** pour vous **accompagner** dans vos **sorties**.
- **Planifiez** vos **déplacements** et marchez lentement.
- Portez des **vêtements** et des **chaussures** bien **ajustés**.
- Assurez-vous d'avoir **assez de lumière** partout.  
La nuit, prévoyez aussi un peu de lumière.

Il est plus **prudent** d'avoir avec vous un **téléphone cellulaire** ou un autre moyen de communication pour pouvoir **appeler à l'aide** en cas d'**urgence** suite à une chute.

### **Tous ensemble, éliminons les risques !**

- **Enlevons la neige** et la glace des entrées, escaliers et trottoirs.
- Collons les **tapis au sol** ou enlevons-les.
- Enlevons les **objets qui traînent** dans les couloirs et les escaliers.



Pour en savoir plus et savoir ce qu'il faut faire après une chute :  
[santemontreal.qc.ca/prevention-chutes](http://santemontreal.qc.ca/prevention-chutes)