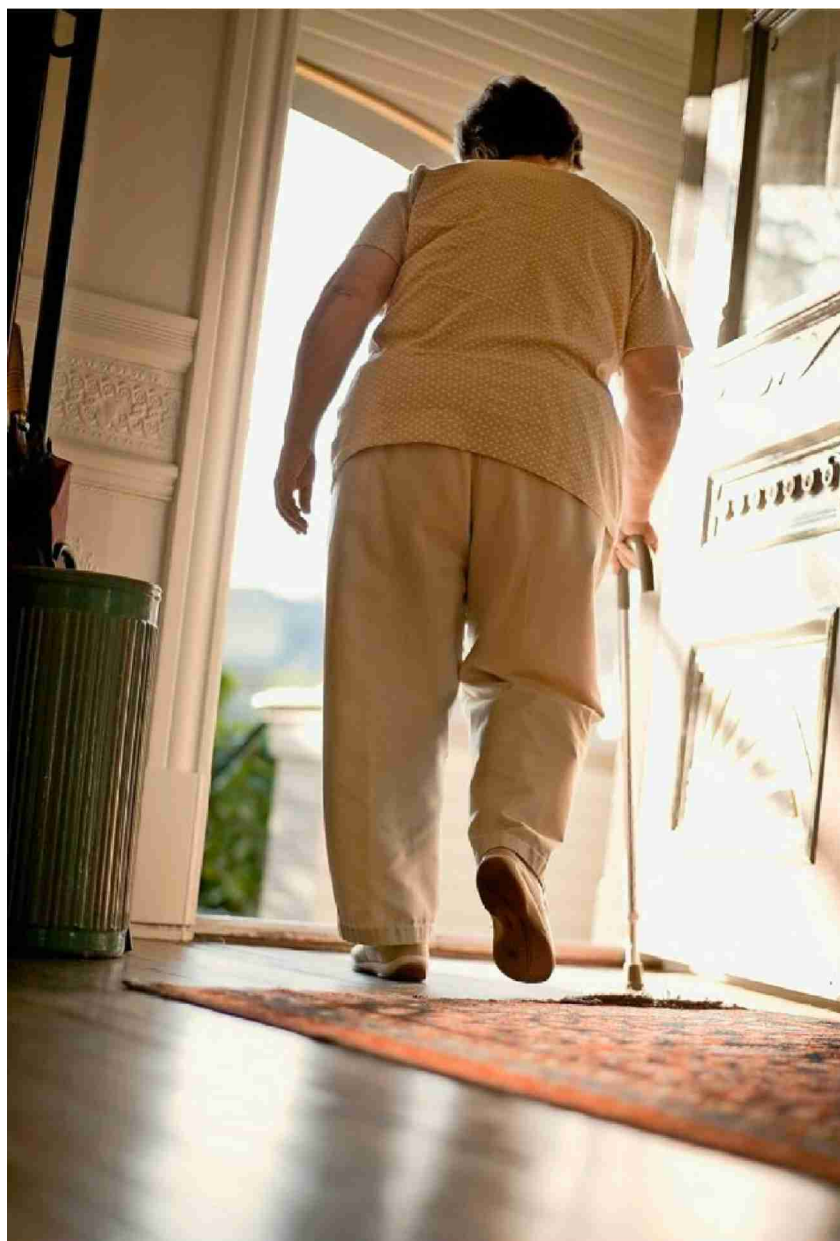




# Pour nos aînés, tomber fait de plus en plus mal



## Les chutes en Suisse

# 1500

C'est, chaque année, le nombre de personnes qui meurent en Suisse à la suite d'une chute, selon le Bureau de prévention des accidents.

# 3

En milliards de francs, c'est ce que coûtent annuellement les chutes hors sport. 96% de cette somme concerne les seniors.

Les bords de tapis qui se relèvent ou les seuils de porte: deux obstacles qui provoquent souvent des chutes chez les personnes âgées.

*Jim Erickson/plainpicture*



NICOLAS POINSOT

[nicolas.poinsot@lematindimanche.ch](mailto:nicolas.poinsot@lematindimanche.ch)

## Les décès dus aux chutes sont en forte hausse chez les personnes âgées. En cause? Les effets de la grande vieillesse, mais aussi des traitements médicamenteux.

Ce ne sont que de stupides bords de tapis trop relevés, seuils de porte mal indiqués ou pantoufles un peu glissantes. Et pourtant, chez les populations les plus vulnérables, ces éléments triviaux du quotidien ont le pouvoir de détruire des vies. Selon une étude américaine publiée ce mois de juin, le nombre de décès annuels imputables à une chute a en effet triplé entre 2000 et 2016 chez les personnes de plus de 75 ans. Des chiffres qui ne concernent pas que les seniors outre-Atlantique: l'équipe de scientifiques signataires de l'article avait déjà constaté une hausse d'une telle ampleur aux Pays-Bas. Tomber, l'une des pires hantises de nos aînés, est désormais problème de santé publique à l'échelle mondiale, à en croire les chiffres. «La chute est la première cause d'entrée en hospitalisation d'urgence chez les personnes âgées, signale Serge Guérin, sociologue spécialiste des questions liées aux enjeux du vieillissement. Elle est également pour eux la première cause de décès accidentel.»

Le risque de chuter est en effet au plus haut dans la catégorie des 75 ans et plus, avec quatre individus sur dix allant tomber au moins une fois dans l'année, informe l'Office fédéral de la statistique. Mais pourquoi en sommes-nous arrivés à des chiffres si alarmants? «Une partie de

cette hausse des décès s'explique probablement parce que la pyramide des âges s'inverse, les seniors constituant une portion toujours plus importante dans la population, fait remarquer le Dr Andrea Trombetti, médecin adjoint agrégé au service des maladies osseuses des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Le nombre absolu des chutes augmentant, les morts par cette cause sont mécaniquement en hausse aussi.»

### Anticoagulants dans le viseur

Et avec l'espérance de vie progressant depuis plusieurs décennies, les soucis liés au grand âge ne font qu'accroître le risque de tomber: sarcopénie, c'est-à-dire la faiblesse musculaire, équilibre défaillant, problèmes cognitifs ou de vision... «Des facteurs qui sont à l'origine d'une majorité des chutes chez les aînés, note le Dr Trombetti. Mais je crois cependant que le vieillissement de la population ne suffit pas à comprendre seul le phénomène.» Car d'autres éléments que les pathologies directement liées à l'accumulation des années peuvent expliquer pourquoi les chutes se multiplient et, surtout, s'avèrent plus graves. «L'étude américaine évoquant la hausse des décès concerne les deux dernières décennies, or c'est justement au cours de cette période que le monde médical a compris l'intérêt des anticoagulants pour les personnes âgées, éclaire le Dr Christophe Büla, professeur ordinaire au Service de gériatrie et réadaptation gériatrique du CHUV. Ces traitements sont utiles pour éviter les forma-

«Selon nos études, 85% des aînés souhaitent rester chez eux, mais seulement 15% disposent d'un logement adapté»

Serge Guérin, sociologue spécialiste des questions liées aux enjeux du vieillissement



tions de caillots et donc d'accidents cardiovasculaires, mais le prix à payer est un risque plus élevé de complications en cas de chute.» Ainsi, les cas d'hématomes intracérébraux, de coupures et autres lacérations deviennent tout à coup plus dangereux lorsque de telles substances sont présentes dans le sang. Au rayon des médicaments ayant quelque chose à se reprocher dans le domaine des encoulements domestiques, on citera également les somnifères. «Un tiers des gens de cette population en consomme quotidiennement, or ils multiplient par deux les risques de tomber, relève le Dr Büla. En vieillissant, en effet, l'organisme élimine moins bien ces produits. Les réflexes s'en trouvent alors réduits.»

À cela s'ajoutent encore les verres progressifs. Des chercheurs australiens ont prouvé que ceux-ci dégradent la vision dans certaines situations, notamment pendant... les descentes d'escaliers. Plutôt embêtant. Et encore faut-il que l'escalier en lui-même soit suffisamment sécurisé pour les plus âgés. «Selon nos études, 85%

des aînés souhaitent rester chez eux, mais seulement 15% disposent d'un logement adapté, observe Serge Guérin. Aménager un intérieur pour le rendre compatible avec les exigences du grand âge a un coût que beaucoup de gens ne peuvent se permettre: sécuriser un logement coûte 15 000 francs. Sans oublier que les ergothérapeutes, capables de mener à bien de tels travaux, ne sont pas forcément faciles à trouver.»

### Plus jamais comme avant

Le problème des accidents domestiques chez les personnes âgées réclame pourtant des réponses rapides et concrètes. Si les chutes provoquant immédiatement le décès du patient sont rares, tomber est rarement anecdotique à plus de 75 ans et conduit souvent à des complications qui impactent à court terme santé, qualité de vie et mental. «Ces personnes sont dans un état de fragilité qui prédispose plus aux blessures à caractère traumatisant, souligne le Dr Andrea Trombetti. Dans la majo-

rité des cas, les individus parviennent à se relever et à récupérer assez bien, mais 10 à 20% des chutes vont quand même avoir de grandes répercussions sur l'avenir, avec notamment des hématomes profonds, des fractures de la hanche, favorisées par la fragilité des os chez les patients ostéoporotiques.» Or, rappelle le Dr Christophe Büla, cette fracture acte souvent une rupture dans la trajectoire, puisqu'une partie non négligeable de ces gens ne rentrera plus jamais à la maison: «Une personne âgée autonome sur cinq va devenir dépendante suite à une telle blessure, et chez les patients déjà dépendants, la moitié va être institutionnalisée dans l'année qui suit la chute.» On estime aussi qu'une victime de fracture de la hanche sur cinq va mourir des conséquences de cette lésion: infection, problème pulmonaire, accélération du vieillissement...

Les experts sont toutefois unanimes, la hausse des décès de personnes âgées liés aux chutes n'est pas une fatalité. Outre des outils tels que les alarmes portatives, qui alertent les secours, elle pourrait être freinée par un meilleur aménagement des logements. «Installer une douche plutôt qu'une baignoire, mettre une main courante, enlever les tapis trop rigides, disposer d'un bon éclairage et d'un chemin adapté pour accéder à la maison ou l'immeuble, il faut réussir à mobiliser une volonté politique pour systématiser ce genre de choses, indispensables pour diminuer les risques, constate Serge Guérin. Et également convaincre les concernés de faire une demande dans ce sens, ce qui est difficile psychologiquement car cela revient à reconnaître qu'on est en train de décliner.»

### Renforcer ses défenses

L'autre grand axe à privilégier est moins onéreux: bouger. «Les aînés perdent fréquemment l'habitude de marcher en arrière, ou sur le côté, expose Ariane Scheidegger, monitrice de Pro Senectute Vaud. En voulant faire ce type de mouvements, ils risquent plus facilement de tomber. Les gestes parachutes, qui sont les réflexes pour se retenir en cas de perte d'équilibre, sont aussi souvent diminués.» La Fondation propose des cours depuis plusieurs années



pour faire travailler sa masse musculaire et son équilibre. Améliorer sa condition physique est même possible à la maison, avance Ariane Scheidegger, au fil des activités de la journée: «Essayer de se mettre sur un pied quand on se brosse les dents, mettre un pied devant l'autre pendant une conversation au téléphone, essayer de suivre une ligne en se déplaçant...»

Certes, l'exercice physique diminue le risque de chute de 20%, mais les miracles restent sans doute limités du fait du grand âge. «Chuter souvent est en soi le symptôme d'une grande fragilité, fait savoir le Dr Büla. Encourager ces gens à davantage bouger, comme le fait notre société actuelle, peut paradoxalement conduire à plus de chutes, même si le bénéfice sur la santé de la mobilité est indéniable. Tomber parfois est peut-être le prix à payer pour une vieillesse active et autonome.»