

## Chutes : comment les raréfier ?

A partir de 65 ans, les chutes deviennent beaucoup plus fréquentes et peuvent avoir des conséquences plus graves. Pour limiter leur nombre et leur gravité, quelques précautions s'imposent :

1. Fixer des antidérapants sous les descentes de lit et les tapis.
2. Poser des antidérapants dans les escaliers.
3. Multiplier les points d'appui : rampe d'escalier, barre d'appui dans la salle de bains.
4. Mettre un tapis antidérapant au fond de la baignoire ou de la douche.
5. Ne rien laisser traîner par terre (fils électriques par exemple).
6. Eviter les petits meubles dans les endroits de passage, les couloirs, près des portes ou du téléphone.
7. Ajouter des éclairages pour supprimer les zones d'ombre.
8. Ranger à portée de main dans la cuisine les ustensiles très souvent utilisés.
9. Utiliser un escabeau stable au lieu d'un tabouret pour aller chercher un objet en hauteur.
10. Demander conseil à son médecin traitant et, quand c'est possible, à un ergothérapeute.

Source : Open Rome et Richard BOVET. Les accidents de la vie courante, 3<sup>ème</sup> cause de décès des personnes âgées. Le Journal des médecins libéraux, URPS Paca, n°40, mai 2012

### Le Dico du doc



## Chute



Mot désignant à la fois un accident, une façon de tomber dans les arts martiaux sans se blesser, la fin d'une histoire, une grande cascade fluviale, une façon de sauter en parachute ou l'échec d'un contrat au bridge.

La chute se produit 7 fois sur 10 à domicile. Elle est responsable annuellement de 9.000 décès de personnes âgées, mais ne concerne pas que les personnes très âgées : chaque année, une personne sur trois de 65 ans ou plus est victime de chute.

Les chutes sont favorisées par :

- éclairage insuffisant,
- sol glissant,
- manque de points d'appui,
- baisse de la vue,
- troubles de l'équilibre,
- malaises
- ostéoporose,
- effets de médicaments en trop grand nombre.

Les mesures préventives consistent donc à aménager son habitat, s'entraîner régulièrement à tomber et à se relever et vérifier auprès de son médecin le bon équilibre de l'ordonnance.

Source : Dr R. Bovet, URPS Médecins libéraux, Paca

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens élevé

Sources : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

#### Les pollens en ballotage

Le mauvais temps a un effet positif : il diminue un peu la dissémination des pollens.

Cette baisse du risque d'allergie pollinique n'est, hélas, que partielle et temporaire.

#### Graminées

Le risque allergique est :

- élevé au nord de la Seine, en Bretagne, en bordure de mer et en zone méditerranéenne.
- très élevé partout ailleurs.

#### Chêne, olivier et pariétaire

Risque élevé sur la côté méditerranéenne et en Corse.

Les allergies polliniques se manifestent sous forme de fortes conjonctivites, de rhinites et, dans certains cas, d'asthme et/ou de manifestations sur la peau.

Source : RNSA, [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)