

Un peu de gym' chaque jour préserve des chutes traumatisantes !

Les chutes à répétition sont une cause majeure d'hospitalisation des personnes âgées et les traumatismes liés à ces chutes sont plus graves si les os sont décalcifiés.

Comment éviter ces chutes, ces traumatismes et ces hospitalisations ? Quelle est la meilleure prévention ? Prise de vitamine D pour améliorer la calcification des os ? Exercice physique ?

Des médecins finlandais ont organisé une expérience, avec l'aide de femmes âgées de 70 à 80 ans, vivant à domicile et ayant fait une chute au cours des 12 mois précédents.

Ils leur ont proposé :

- de pratiquer un exercice physique modeste mais régulier : petits exercices quotidiens pendant 10 à 15 minutes, et aussi deux fois par semaine pendant un an, puis une fois par semaine l'année suivante, des séances individuelles ou collectives de gymnastique douce (renforcement musculaire et travail de l'équilibre) avec un kinésithérapeute ;
- de prendre de la vitamine D, qu'elles fassent les exercices physiques proposés ou qu'elles ne les fassent pas.

Au bout de 2 ans, le nombre des chutes était identique, qu'elles aient ou non pris de la vitamine D, qu'elles aient ou non pratiqué un exercice régulier. En revanche, les chutes ont été beaucoup plus bénignes chez les femmes qui ont fait de l'exercice, qu'elles aient pris ou non de la vitamine D.

Conclusion : si vous avez tendance à tomber, vous vous blesserez moins si vous faites un peu de gym' chaque jour.

Source : Jusi-Rasi K et al. Exercise and vitamin D in fall prevention among older women. A randomized clinical trial. *Jama Intern Med* 2015 ;179(5) :703-711.

Le Dico du doc



Tapis



Objet décoratif, habituellement utilisé pour garnir le sol des habitations et le rendre plus confortable grâce à ses propriétés isolantes : il évite d'être en contact avec un sol froid (isolation thermique) et amortit la réverbération des sons (isolation phonique).

Dans les contes orientaux, les tapis se déplacent en volant...

Dans la vie quotidienne ils se contentent de glisser, devenant ainsi la cause fréquente de chutes à répétition et de fractures du col du fémur, souvent dramatiques passé 80 ans.

Quand ils se rendent au domicile d'une personne très âgée, les ergothérapeutes et les soignants ont le réflexe de repérer les zones garnies de tapis et d'étudier comment empêcher ces derniers de provoquer un accident.

Il n'existe malheureusement que deux solutions : supprimer le tapis ou le fixer solidement au sol avec de larges bandes d'un adhésif double face « spécial tapis ».

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : moyen
- Gastro-entérite : modéré
- Allergie pollens : faible, mais élevé en Auvergne-Rhône-Alpes

Sources : ECDC, Santé Publique France, Open Rome et <http://www.pollens.fr>

Ambrosie en baisse, virus respiratoires en hausse !

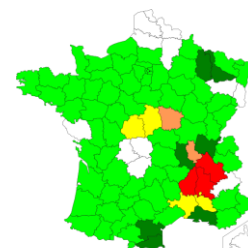
Le pic d'allergie aux pollens d'ambrosie est maintenant derrière nous.

En revanche, les infections respiratoires saisonnières progressent.

Risque pollinique

Semaine du 16 au 23 septembre 2016

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé



Source : RNSA