

## Seniors : non, la chute n'est pas inéluctable

**Une douzaine de retraités ont suivi un atelier de prévention des chutes proposé par la Macif. L'animateur y exposait les moyens de prévenir les accidents.**

Suzanne n'a pas eu le sentiment d'avoir été imprudente. Pourtant, un soir de 2005, elle a chuté sur une terrasse mal éclairée et s'est cassé le pied. « *J'ai voulu laisser passer un groupe d'enfants et j'ai bêtement perdu l'équilibre* », raconte la sexagénaire. Depuis ce jour, elle garde une certaine méfiance quand elle se déplace, a fortiori quand elle pense qu'il n'y a aucun danger.

Mardi, la retraitée a donc suivi avec attention les conseils dispensés par Rémy Blanchet, animateur de l'association Siel Bleu, à la demande de la Macif. « *Un accident est toujours bête, mais il résulte bien souvent d'une accumulation de petites fautes qui peuvent être évitées... A condition de les connaître* », a résumé un représentant de la société d'assurances.

### **La route tue moins que les chutes !**

Suzanne est en effet loin d'être un cas isolé. « *Avec l'âge, le risque augmente en raison de la perte de masse musculaire et du ralentissement de l'afflux nerveux qui a pour effet d'émousser les réflexes. Chez les plus de 65 ans, une personne sur quatre sera ainsi victime d'une chute dans l'année ; le taux passe à huit personnes sur dix chez les plus de 85 ans* », résume Rémy Blanchet. Parfois, la chute est

bénigne. Dans d'autres cas, elle a des conséquences graves : cassure des os, du col du fémur, fractures du crâne, voire décès. « *On compte 9.099 cas mortels chaque année. Tout le monde a peur des accidents de la route, mais ils font moins de morts que les chutes. Sans oublier les conséquences pour ceux qui ne décèdent pas : perte d'autonomie, invalidité, isolement social, etc.* »

Après de l'assistance âgée de plus de 60 ans, les arguments font mouche. « *C'est la première forme de prévention, sourit l'animateur. Il faut sensibiliser et éduquer sur le risque de chute et de ses conséquences* ».

Les autres conseils relèvent presque du bon sens : aménager son habitat en réduisant au maximum les facteurs de risque (lire ci-contre) et pratiquer une activité sportive. « *Un exercice physique régulier permet d'entretenir la masse musculaire tout en conservant une vie sociale riche* ».

Si malgré tout l'accident survient, encore faut-il savoir y faire face. Mardi, le groupe volontaire de l'atelier a pu bénéficier de conseils techniques pour se relever après une chute et « *éviter ainsi de passer des heures par terre en attendant des secours.* » « *L'important est de ne jamais rester sans bouger. L'inaction laisse des traces psychologiques irréversibles. Il faut toujours tenter de faire quelque chose. Je ne dis pas que vous y arriverez, mais vous devez connaître les gestes et les positions qui vous permettront au moins d'essayer.* »

Martine Roy