

Références :

- (1) Comité français d'éducation pour la santé. La santé en chiffre, accidents de la vie courante.
- (2) Statistiques des causes médicales de décès, CépiDc, INSERM.
- (3) Réseau européen EHLASS. Enquête permanente sur les accidents de la vie courante. Résultats 2001. InVs, avril 2003.
- (4) Brücker G. Les accidents de la vie courante. BEH, 2004, 19-20 : 73.
- (5) Thélot B. Réseau EPAC. Enquête permanente sur les accidents de la vie courante. Années 1999-2001. InVs, juin 2003.
- (6) IPAD, Institut de Prévention des Accidents Domestiques.
- (7) Accidents de la vie courante : "Aménagez votre maison pour éviter les chutes". Caisse primaire d'assurance maladie.
- (8) Myers AH, Young Y, Langlois JA. Prevention of falls in the elderly. Bone, 1996, 18 : 87S-10S.

Cachet du pharmacien

Édité par les **Laboratoires Zydus France**
40, rue Lécuyer - 93300 Aubervilliers

SCORPION COMMUNICATION PCS-ADI-01_05

LES CHUTES

Halte aux accidents domestiques

**Protégeons
sécurisons
réagissons**

Avec votre pharmacien, apprenez les bons gestes

Cette brochure vous est
offerte par votre pharmacien
et les laboratoires **Zydus**

Dans les faits



Constat alarmant

- ⊕ Les accidents domestiques représentent **61 %** des accidents de la vie courante⁽¹⁾. Et, les accidents de la vie courante tuent près de **20 000 personnes** chaque année en France^(2,3), soit trois fois plus que les accidents de la route⁽⁴⁾.
- ⊕ Entre 1999 et 2001 : **140 310** accidents de la vie courante ont été enregistrés sur 7 hôpitaux français^(3,5).

Les **accidents de la vie courante** se définissent comme étant les accidents survenant⁽¹⁾ :

- au domicile ou dans ses abords,
- sur les aires de sports ou de loisirs,
- à l'école,
- et tout ceux survenant à un autre moment de la vie privée, à l'exception des accidents de la circulation, du travail, des suicides et des agressions.

On entend par **accident domestique** tout accident qui survient à la maison ou aux abords de celle-ci comme le jardin, la cour, ou le garage.

Des chiffres qui parlent d'eux-mêmes

- ⊕ **La chute est le n°1** des accidents domestiques et les chutes sont à l'origine de **53 %** des accidents de la vie courante⁽²⁾. Et, c'est aux endroits que nous considérons les plus sûrs que nous chutons^(3,4).
- ⊕ Dans la majorité des cas, heureusement, les personnes s'en sortent avec une contusion ou une plaie ouverte⁽³⁾.

Qui est concerné ?

- ⊕ Tout le monde. Mais la fréquence des chutes varie avec l'âge⁽³⁾.
- ⊕ Les chutes représentent **82 %** des accidents de la vie courante **chez les 65 ans et plus**, et **78 %** chez les **moins de 1 an**^(4,5).

Voici quelques conseils pratiques pour optimiser l'aménagement de la maison...

Évitez les chutes des tout-petits



La maison n'est pas conçue à l'échelle des tout-petits. Meubles, escaliers et fenêtres... tout doit être sécurisé. Dès la naissance de votre enfant, adoptez des objets spécialement conçus pour lui.

Un achat en confiance ? Veillez toujours à la présence de la mention "conforme aux exigences de sécurité" du sigle **NF** (Norme Française) ou **CE** (Communauté Européenne).

De retour à la maison, équipez-vous avec :

+ Une baignoire enfant

- Tenez toujours bébé au moins d'une main, pour éviter qu'il ne tombe de la baignoire ou qu'il ne glisse sous l'eau.



Les noyades des tout-petits sont une réalité. Une inattention des parents de quelques minutes et 20 cm d'eau suffisent !
Ne jamais laisser un enfant seul dans son bain tant qu'il n'est pas capable d'en sortir seul.

Les **+** : une baignoire évolutive utilisable dès le retour de la maternité, avec un revêtement anti-dérapant.

+ Une table à langer

- Adaptée à la morphologie du tout-petit avec une forme en gouttière, elle calera bien bébé lorsque vous le changez.

- Gardez toujours une main sur bébé. La chute se produit souvent lorsque l'enfant gigote ou se retourne brusquement.

- Préparez toujours à l'avance tout ce dont vous avez besoin pour ne pas quitter l'enfant.

- Où mettre votre table à langer ? Dans l'angle d'un mur et contre le lit de bébé ou tout autre meuble, l'objectif étant de limiter le vide autour de bébé⁽⁶⁾.

+ Une chaise haute

- Attacher le petit enfant avec la sangle ventrale et celle de l'entre-jambe est indispensable pour bien le maintenir et l'empêcher de glisser vers le bas.

- Ne laissez jamais un tout-petit seul sans surveillance. Il pourrait faire basculer la chaise en se balançant. Disposez toujours la chaise haute loin d'un mur ou d'un meuble afin qu'il ne puisse pas y prendre appui.

Entre 1999 et 2001, 133 accidents de chute d'une chaise haute chez des bébés de moins d'1 an ont été enregistrés^(3,5). Selon la commission de sécurité des consommateurs, la chaise haute reste, avec le landau, l'article de puériculture qui entraîne le plus de traumatismes crâniens chez l'enfant.



Évitez les chutes des tout-petits



À l'heure des premiers pas, équipez-vous avec :

+ Des coins protecteurs arrondis



- Pour amortir les chocs en cas de chute.
- Utilisez-les pour les coins saillants de meubles ou d'objets au niveau de la tête du tout-petit (tables basses, cheminée).



Sachez-le : un enfant sur 6 de moins de 5 ans qui tombe de sa hauteur aura une blessure grave, du fait d'un objet qui blesse ⁽⁶⁾.

+ Des barrières de sécurité

- L'objectif ? Limiter les accès de bébé pour éviter les chutes dans les escaliers, dans les pièces "sensibles" (cuisine, salle de bain, ...).
- Attention aux chutes avec bébé dans les bras : n'enjambez jamais une barrière de protection enfant. Choisissez-en une avec une porte ou facilement amovible.



Les + : les barrières pliables, à emmener partout avec vous.

+ Des loquets de sécurité



- Pour limiter l'accès du tout-petit aux fenêtres et aux balcons.
- Veillez à ne jamais laisser d'objets susceptibles de faire "marchepied" à proximité des fenêtres ou sur les balcons.
- Des loquets de sécurité peuvent être disposés partout pour sécuriser des lieux dangereux : placards, fenêtres...



On comptabilise **plus de 200 défenestrations** de jeunes enfants en France, chaque année. Dans 1 cas sur 2, l'adulte était absent de la pièce ⁽⁶⁾.



À la maison et dans le jardin, adoptez des réflexes anti-chute^(6,7)



Adulte, vous vous sentez sûr de votre pas. Pourtant...

Pour voir où l'on met les pieds

+ **Mieux vaut adopter un éclairage suffisant dans toute la maison**

- Pensez à des lampes d'appoint pour éviter les zones d'ombres dans les escaliers, couloirs ou le garage.
- Installez un interrupteur à l'entrée de chaque pièce, pour allumer dès que vous y entrez.



Pour éviter de trébucher

+ **Parquets vitrifiés ou cirés, carrelages, linos... sécurisez vos surfaces glissantes**

- Adoptez systématiquement des tapis antidérapants dans la baignoire et le bac de douche.
 - Privilégiez la moquette pour vos pièces à vivre. Elle amortit le choc en cas de chute.
 - Pensez à coller vos coins de tapis pour éviter qu'ils ne se relèvent.



Les + : **Ayez le réflexe chausson avec semelles anti-dérapantes. Dès le plus jeune âge.**

+ **Rangez**

- Préservez toujours des zones de passage bien dégagées dans les pièces à vivre, sans jouet, ni câble électrique.
- Placez de préférence les petits meubles et les plantes d'intérieur contre le mur.
- Gardez à portée de main les objets du quotidien, les vêtements de saison.

Les + : **Des cache-fils pour regrouper les fils électriques de la télévision, de l'ordinateur, du téléphone, de la chaîne audio...**

+ **Restez prudent avec les échelles et les escabeaux : une chute est si vite arrivée**

- Vérifiez toujours la stabilité au sol et les embouts des pieds de votre échelle avant d'y monter.
- Un doute pour tailler votre haie ? Demandez à votre entourage de vous seconder. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel si vous doutez de votre matériel ou de vos capacités d'équilibriste.
- Préférez toujours un escabeau bien stable de quelques marches à un tabouret.



! **Plus de 1 400 accidents domestiques liés à une échelle ou un escabeau ont été enregistrés en 2001. Dans 70 % des cas, le bricolage était à l'origine de l'accident⁽⁵⁾.**

Quand votre pas devient moins assuré



Après 65 ans, c'est incontestable, le corps évolue : la masse musculaire diminue et le squelette se fragilise⁽⁶⁾. On perd en agilité et en souplesse avec pour conséquence plus de chutes qui font plus de dégâts. 90 % des décès causés par une chute accidentelle surviennent en effet chez les plus de 65 ans⁽²⁾.

Pour vous aider dans vos déplacements

+ Des chaussures adaptées

- Adoptez des chaussures confortables, avec des semelles anti-dérapantes et qui protègent bien la cheville.
- Prenez soin de vos pieds en demandant conseil auprès de votre pédicure-podologue.

+ Une canne

- Pour vous aider à maintenir votre équilibre.
- Elle vous permettra de marcher d'un pas plus assuré et à un meilleur rythme.



Les + : les cannes tripodes ou quadripodes. Avec 3 ou 4 bras, l'extrémité de ces cannes permet une meilleure stabilité.



+ Des barres d'escalier et des barres d'appui

- Ces barres fixes vous aideront à vous relever plus facilement d'une position assise.
- Disposez-les en priorité près des toilettes ou de la baignoire. Souvent carrelée et humide, la salle de bain est en effet une pièce à haut risque de chute.
- Pour vous maintenir, n'oubliez pas les rampes d'escalier !

Les + : le surélévateur de toilette, pour disposer de deux barres d'appui combinées.

Pour prévenir en cas de chute

+ Un dispositif de télé-assistance

- Pour joindre quelqu'un et être joint en permanence, à la maison ou dans le jardin.
- Pendentif ou bracelet, vous disposez sur vous d'un boîtier très discret.
- Un signal se déclenche si vous tombez et vous êtes immédiatement mis en relation avec une centrale d'écoute disponible 24 h / sur 24.

Le centre communal d'action social de votre mairie vous fournira la liste des associations et entreprises qui proposent ces services de télé-assistance. Sachez que l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) peut prendre en charge les frais d'installation de ces dispositifs. Renseignez-vous auprès de votre mairie⁽⁷⁾.



Quand votre pas devient moins assuré



Quelques conseils Vitalité

+ **Prenez des vitamines.** Un apport vitaminique adapté vous aide à garder des os solides et prévenir les fractures. Votre médecin évaluera vos besoins.



+ Même en retraite, **gardez une alimentation équilibrée et suffisante** pour faire le plein d'énergie⁽⁸⁾.

Quelques idées pour garder l'équilibre



+ **Participez à un atelier "équilibre"** Pour les + **de 60 ans**, c'est une façon ludique d'entretenir son corps avec des mouvements de gymnastique adaptés à votre corps et à votre âge. Pour se renseigner sur les lieux de cette activité près de chez vous : **contactez votre caisse CRAM, URCAM ou CPAM.**

+ **Prenez un téléphone portable ou un téléphone sans fil** avec une portée suffisante pour être joint même au fond du jardin.



Quiz

1 • Où placer la table à langer ?

- A - N'importe où ?
- B - Au milieu de la pièce
- C - Dans l'angle d'un mur et contre un meuble
- D - Contre tout meuble limitant le vide autour de bébé

2 • De préférence, où placer les plantes dans une maison ?

- A - Au milieu de la pièce
- B - Dans un coin
- C - Sur un meuble
- D - Près de la fenêtre

3 • Qui est le plus vulnérable face aux chutes ?

- A - Un enfants de moins de 5 ans
- B - Un adolescent
- C - Une personne de plus de 65 ans

4 • Parmi les articles suivants lequel ou lesquels provoquent le plus de traumatismes crâniens chez l'enfant ?

- A - Chaise haute
- B - Landeau
- C - Baignoire
- D - Echelle

Réponse : 1 - c,d • 2 - b,c • 3 - a,c • 4 - a,b

Gestes de premiers secours



+ Chute sans perte de connaissance

- Rassurez la victime et consultez un médecin si des signes anormaux apparaissent (*vomissements, somnolence...*)

+ Chute avec brève perte de connaissance (*choc violent*)

- Consultez votre médecin même si la victime retrouve rapidement un comportement habituel.

+ Chute avec perte de connaissance prolongée

- Allongez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.

+ En cas d'hémorragies

- Comprimez immédiatement avec les doigts (*protégés d'un gant ou d'un film plastique*) ou la paume de la main l'endroit qui saigne et allongez la victime.

+ En cas de traumatismes de membres

- Évitez tout mouvement et toute manipulation.

DANS TOUS LES CAS, PRÉVENEZ LES SECOURS

Pompiers : 18 ou à partir d'un portable **112**

Samu : 15 à partir d'un téléphone fixe ou portable

Police ou gendarmerie : 17

Les appels d'urgence sont gratuits depuis toutes les cabines téléphoniques ou d'un portable.

+ Que faire ?

- ◆ **Desserrez** la ceinture et le col pour lui faciliter sa respiration,
- ◆ **Basculez prudemment sa tête** en arrière en tirant le menton vers le haut pour éviter que la langue ne tombe en arrière dans la gorge et ne gêne la respiration de la victime, regarder dans la bouche pour retirer d'éventuels corps étrangers visibles.
- ◆ S'assurez que la victime **respire** en vous penchant au-dessus de sa bouche,
- ◆ Placez la victime **sur le côté**.
- ◆ Donnez l'alerte ou faites **alerter** les secours.
- ◆ **Surveillez** la victime jusqu'à leur arrivée.

+ Comment placer la victime sur le côté ?

- 1 **Écartez son bras** du côté de retournement à angle droit de son corps et plier le coude, paume de la main tournée vers le haut, -
- 2 Placez le dos de la main du bras opposé contre l'**oreille** de la victime côté sauveteur.
- 3 Tout en maintenant la main, **saisissez la jambe opposée** au retournement derrière le genou, la replier pied au sol.
- 4 **Faites rouler lentement le corps** en tirant sur le genou vers soi et en maintenant la main de la victime contre son oreille. Lorsque le genou de la victime est au sol, retirez la main de sous la tête de la victime en maintenant son coude pour ne pas bouger la tête. **Ajuster la jambe pliée**, de sorte que la cuisse soit à angle droit du corps. **Ouvrez la bouche**.



1



2



3



4