

# Les chutes chez les personnes âgées

## Les chutes sont très fréquentes

→ **2 millions** de personnes de plus de 65 ans chutent chaque année en France.

## Elles ont souvent plusieurs causes

- **Troubles de l'équilibre** résultant du dysfonctionnement de capteurs situés au niveau de l'œil, de l'oreille interne, de l'appareil locomoteur.
- Mauvaise correction des **troubles visuels**.
- Médicaments susceptibles d'entraîner un **trouble de la vigilance**.
- **Fatigue passagère** liée à une maladie aiguë, à un stress, ...
- **Hypotension orthostatique**.

### L'hypotension orthostatique

Quand nous passons de la position allongée à la position debout, le sang a tendance à descendre dans les membres inférieurs sous l'effet de la gravité et la pression artérielle chute un peu. Des mécanismes se mettent alors en marche instantanément pour éviter que le cerveau soit moins irrigué.

Chez les personnes âgées, ces mécanismes peuvent prendre un léger retard. La pression artérielle baisse alors un peu trop et le cerveau manque d'oxygène pendant quelques instants, ce qui se traduit par une sensation de vertige et peut provoquer une chute.

## Leurs conséquences sont souvent importantes

- **Fractures** (6 %) dont un tiers sont des fractures du col du fémur.
- **Hospitalisation** fréquente, souvent en urgence.
- Impact psychologique : la **peur de tomber** à nouveau peut conduire la personne âgée à moins sortir et réduire ses activités sociales, etc.
- **Réduction de l'autonomie**.
- **Coût élevé** pour la santé publique : 200 millions d'euros par an.

### Les chutes dans 3C

2 000 participants ont fait une chute ou plusieurs, dans les deux ans précédant l'étude (deux fois plus après 85 ans). Ces chutes ont entraîné 400 fractures, 200 traumatismes crâniens, 250 hospitalisations ; 500 personnes ont réduit leurs activités. Les chutes sont plus fréquentes chez les femmes et chez les personnes qui se déclarent en mauvaise santé.

## Comment prévenir ou limiter leur gravité

- Un **entraînement physique** (force musculaire, mobilité).
- Des **mesures simples** sur l'environnement (aménager la salle de bains, les escaliers, modifier l'éclairage, etc.).
- Le **traitement substitutif de la ménopause** chez la femme diminue le risque de fracture.