



# CAPSULE SANTÉ | No.62 | 2018



## NOVEMBRE, MOIS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES

Au Québec, on estime que, chaque année, environ 30% des personnes de 65 ans ou plus qui vivent à domicile font une chute, ce qui représente près de 400 000 personnes. Les chutes peuvent avoir de graves conséquences sur la santé de la personne elle-même, mais aussi sur sa famille, en plus d'engendrer des coûts élevés pour la société.

La majorité des chutes n'entraînent pas de blessure sérieuse, mais même les chutes sans blessure peuvent avoir des conséquences graves, par exemple si une personne vivant seule n'arrive pas à se relever. On estime qu'une personne âgée sur trois qui fait une chute est incapable de se relever sans aide.

Dans environ 10% des cas, les chutes entraînent des blessures graves, notamment des fractures des membres inférieures. Trop souvent, une fracture de la hanche est synonyme de perte d'autonomie et de placement en centre de soins de longue durée. Plus grave encore, quelque 20% des personnes âgées qui se fracturent la hanche décéderont dans l'année suivant la chute.

Comme bien des chutes sont évitables, les campagnes de prévention des chutes servent à sensibiliser les gens aux conséquences des chutes et à leur donner des outils pour les prévenir. L'objectif ultime ? Préserver l'autonomie, la mobilité et la santé des personnes âgées.

Comment prévenir les chutes à la maison ? Voici quelques éléments à évaluer :

- Pour bien voir les obstacles, il faut faire vérifier la vision régulièrement et changer les lunettes lorsque c'est nécessaire.
- À la maison, on s'assure de garder les corridors de déplacement libres d'obstacles en enlevant les objets superflus et les tapis sur lesquels on peut trébucher. On fait la même chose pour les escaliers et l'entrée.
- Un bon éclairage peut aussi aider à mieux voir, et donc éviter, les obstacles.
- Les barres d'appui sont très utiles dans la salle de bain pour se relever de la toilette ou du bain. Si elles ne sont pas suffisantes pour sortir facilement du bain, il vaut mieux opter pour la douche. On peut y placer une chaise (conçue à cet effet) au besoin.
- Porter des chaussures bien adaptées est essentiel pour marcher solidement. L'hiver, on peut aussi utiliser des crampons pour éviter de glisser sur les surfaces enneigées.
- Certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute en causant des étourdissements ou de la somnolence. Chaque fois qu'on prend un nouveau médicament, qu'il soit prescrit ou non, il faut en discuter avec le pharmacien pour bien comprendre ses effets et prendre des précautions au besoin.
- On recommande d'éviter les changements de position brusques, car ils peuvent entraîner un étourdissement passager qui pourrait faire perdre l'équilibre.
- Lors des déplacements, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, il vaut mieux prendre son temps.

Pour en savoir plus sur la prévention des chutes, visitez <http://novembresanschute.ca/>

Source : [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca)

## CHANGEMENT D'HEURE LE 4 NOVEMBRE PROCHAIN

Le passage à l'heure d'hiver peut affecter notre sommeil, notre appétit, notre humeur, notre énergie et notre concentration.

Pour contrer ces effets indésirables, suivez ces conseils :

- Adoptez rapidement le nouvel horaire.
- Essayez la luminothérapie.
- Profitez de la lumière naturelle.
- Considérez la mélatonine.

Ces deux trucs supplémentaires devraient vous aider pour une transition en douceur :

- Réglez toutes vos horloges à la bonne heure avant de vous endormir.
- Faites une sieste si vous vous sentez dérégulé.



Source : Cécile Moreschi, *Mieux vivre le changement d'heure*

## À BOUT DE SOUFFLE? VIVEZ EN PLEINE CONSCIENCE!

La pleine conscience (de l'anglais, *mindfulness*) consiste à porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérée et sans porter de jugement ou poser d'étiquettes. Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur.

### Connaissez-vous les bienfaits de la pleine conscience ?

Elle pourrait vous être utile pour :

- Maximiser votre bien-être physique et mental;
- Mieux réagir aux événements stressants;
- Améliorer vos fonctions cognitives comme l'attention et la concentration;
- Prendre conscience de vos automatismes et développer une plus grande liberté de choix sur ses actions;
- En apprendre plus sur vous-même, sur vos façons de penser et de réagir, grâce à l'observation sans jugement du moment présent;
- Développer une plus grande acceptation et bienveillance envers vous-même et les autres.

### Démystifiez les fausses croyances

#### *Comment savoir si je suis capable de méditer ?*

*Réponse :* La méditation de pleine conscience implique simplement de rester en contact avec sa respiration (ou tout autre objet d'attention choisi comme les sons ou les sensations du corps). Si vous pouvez respirer, vous pouvez méditer !

#### *J'essaie de pratiquer la pleine conscience, mais j'ai l'impression que cela ne fonctionne pas, car je continue à ressentir du stress/de l'anxiété.*

*Réponse :* La pleine conscience ne vise pas directement à éliminer le stress et l'anxiété. Ces phénomènes font partie de la vie et sont même utiles dans certaines situations. Avec le temps, la pleine conscience permet plutôt de modifier notre façon de répondre aux événements stressants et/ou anxiogènes pour limiter leur impact négatif sur notre bien-être.

### Comment la pratiquer ?

- 1. On vit le moment présent :** On prend le temps d'observer son état intérieur, ses sentiments et ses émotions du moment. On les accueille de façon bienveillante, sans porter de jugement ou tenter de les contrôler.
- 2. On renoue avec ses sens :** Par exemple, dans la douche, on porte attention à l'eau qui coule sur sa peau, à l'odeur du savon, etc.
- 3. On s'arrête :** Lors d'une pause, on porte une attention particulière à sa respiration. Lorsqu'une pensée surgit, on la laisse aller.
- 4. On plonge en soi :** Plutôt que de subir les moments d'attente (feux rouges, trafic, files d'attente), on plonge à l'intérieur de soi et on y fait entrer le calme.
- 5. On mange en pleine conscience :** On prend le temps de mastiquer et de déguster les aliments, d'être attentif aux textures et aux saveurs, d'être à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété.
- 6. On se reconnecte avec son corps :** Lorsqu'on marche ou qu'on emprunte un escalier, on porte son attention sur ses sensations physiques.
- 7. On apprivoise le silence :** Chaque jour, on se planifie des moments dans le silence le plus complet. On ferme tous les appareils technos et l'on se coupe le plus possible des bruits ambiants.
- 8. On donne congé à l'action :** Le plus souvent possible, on laisse tomber le mode « faire » pour entrer dans le mode « être ».
- 9. On prend son temps :** Plutôt que de se dépêcher, au retour du travail, on prend le temps de vivre pleinement cette période de transition, de ressentir l'expérience.
- 10. On observe son environnement :** On porte une attention différente à l'environnement qui nous est familier : on s'attarde à la luminosité, à la température extérieure, à la couleur des arbres, au chant des oiseaux.



Sources : Université Laval, *Mon équilibre UL*. Amélie Cournoyer, *Pleine conscience : des exercices à essayer*