

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 2

Rubrik: Vieillir en toute sécurité : gare aux chutes!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gare aux chutes!

Vieillir en toute sécurité

Jeanne Chassot

Plus de 900 personnes meurent chaque année d'une chute à leur domicile, dont les deux tiers ont plus de 65 ans. Pour d'autres, il y aura des séquelles graves. Les chutes tuent plus que les accidents de la route dans cette tranche d'âge. Ce mois-ci, occupons-nous des chutes DANS le logement. Le mois prochain, nous parlerons des escaliers, des alentours et de la rue.

Les causes

L'environnement, éclairage insuffisant, ou l'art de faire de très mauvaises économies. La vue baisse et de plus il faut à l'œil un temps d'adaptation bien plus long lors du passage obscurité/lumière et vice versa. Sortir de sa chambre à couper la nuit, pour aller par exemple à la salle de bains en passant par un couloir en devant chaque fois allumer une lampe, multiplie les risques. On peut laisser la nuit une lumière dans le couloir. Les ampoules doivent être lumineuses, ne pas lésiner donc sur le nombre de watts. Hélas, les personnes âgées finissent par s'accoutumer aux faibles éclairages.

Les sols: seuils de porte usés, carrelages dessellés qui «branlent», petits tapis, descentes de lit aux coins qui rebiquent. Parquets ou carrelages trop bien entretenus et cirés. Une goutte de lait, une épluchure qu'on ne voit pas tomber ou qu'on ne peut essuyer. Des objets qui traînent sur le sol.

Les chutes proviennent aussi de meubles légers sur lesquels on s'appuie lorsqu'on trébuche et qui cèdent.

Et encore: des vieilles pantoufles, bien usées ou des modèles sans tenue à l'arrière, et puis le tabouret sur lequel on grimpe des tapis de table, des nappes, des draps de lit qui touchent le sol.

La victime... bien qu'alerte et valide, a une promptitude de réflexes diminuée, c'est indéniable. Le temps de réaliser... et on est par terre. La vue, qui baisse. Et... les médicaments. Selon une enquête récente, les abus seraient la cause de bien des chutes. Trop de calmants, de sédatifs. Et bien sûr il y a les malaises imprévisibles.

Un petit tour de l'appartement

Si vous visitez des personnes âgées, voyez discrètement ce qui pourrait être amélioré.

D'après l'OMS, les coûts et la dépendance consécutifs à une fracture (du col du fémur, par exemple) sont tels qu'il vaudrait bien mieux chercher à améliorer l'environnement avant.

Et favoriser la diffusion gratuite ou à bon compte des appareils d'alarme (nous y reviendrons) que trop d'aînés, par fierté mal placée, ou par crainte du coût, refusent de porter.

L'histoire tragique de Marianne et de Cécile se serait peut-être alors terminée autrement.

L'angoisse de tomber, de ne plus pouvoir se relever, d'être seul existe, le remède aussi.

Dans cette nouvelle rubrique qui doit vous rassurer et non vous effrayer, nous vous aidons à mieux faire face aux dangers de la vie quotidienne. Ces conseils sont valables pour les gens valides, mais aussi, et c'est à vous de faire jouer la solidarité, pour ceux qui sont maintenus chez eux.

Que faire?

1. *Se débarrasser des vieux tapis, des vieilles pantoufles. Sous les carpettes, les paillassons, placer des treillis spéciaux antiglisse. Cette dépense peut vous sauver la vie. C'est prouvé.*

2. *Vérifier vos lampes. Augmenter l'intensité des ampoules.*

3. *Renoncer aux excès d'encaustique sur les parquets, de produits brillants sur les carrelages. Faire réparer ce qui doit l'être, maintenant!*

4. *Laisser assez d'espace entre les meubles.*

