

Malaises et chutes : restez vigilants!

Autor(en): **Manevy, Jean-V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827660>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Malaises et chutes: restez vigilants!

Entre 10 et 20% des admissions en urgence à l'hôpital sont dues aux malaises et aux chutes. Un phénomène, associé au vieillissement des populations, devenu si important – au plan individuel et collectif – que trois médecins, travaillant dans les services spécialisés parisiens, se sont livrés à une enquête approfondie que vient de publier «Le Concours Médical», doyen (120 ans) des journaux médicaux français.

Leurs conclusions sont claires: malaises et chutes ne sont pas une fatalité à la condition de prendre des précautions. En voici l'essentiel.

Pourquoi tombe-t-on? – On tombe, le plus souvent, parce qu'on a été victime d'un malaise. Quels malaises? Quelques quarante «facteurs de risque de malaises et chutes» ont été dénombrés. Face à ces quarante «dangers», il existe une arme absolue à la disposition de chacun. Elle s'appelle la vigilance.

Vigilance à la maison, où tout ce qui peut provoquer une chute doit

être surveillé, modifié, écarté: les parquets trop bien cirés, les petits tapis qui glissent ou se mettent en boule (la moquette solidement fixée est idéale). Dans les cuisines et salles de bains et leurs carrelages, on se méfiera des sols mouillés; on veillera à munir les sorties de douche ou de baignoire de tapis antidérapants. Dans les escaliers, on s'assurera que les tapis sont correctement fixés. Dans un escalier, ne jamais négliger de se servir de la rampe et, à la maison, s'assurer qu'elle est correctement fixée. Ne

jamais laisser traîner un linge, un vêtement ou tout autre objet dans lequel on risque de s'encouler.

Et surtout, partout dans la maison, beaucoup de lumières franches et directes. Coins et recoins dans l'ombre dissimulent les dangers.

Vigilance dehors. On sait que la rue est pleine de périls (mauvais pavage, asphalte défectueux, déchets de toute nature, crottes de chiens, etc.). On fait donc attention. Même sur une pelouse, sur un chemin de terre, dans l'herbe folle, on rêve, on oublie le caillou, le nid de taupe, la branche tombée et ce que peuvent cacher les feuilles mortes. Vigilance redoublée donc... à chaque pas ou presque.

Vigilance vis-à-vis de soi. Le «Concours Médical» insiste sur la surveillance attentive du moindre défaut de la vue ou de l'ouïe et recommande la visite régulière chez l'ophtalmologue (plutôt que l'opticien), chez les spécialiste des oreilles (ORL) plutôt que le marchand de prothèses.



Desin Pécub

Vigilance chez le médecin. Le «Concours Médical» consacre une place importante à des recommandations qui portent sur l'essence même des relations entre médecins et patients: la confiance. En effet, l'identification des malaises et leurs conséquences directes, les chutes, reposent sur la précision et la qualité du diagnostic du médecin en face des plaintes de son patient. Si celui-ci s'exprime mal, hésite en exposant les troubles dont il souffre, oublie de mentionner les médicaments qui lui ont été ordonnés (peut être par un spécialiste ou un autre praticien), le médecin risque de prescrire à tort des médicaments qui, au lieu de guérir, peuvent avoir, à son insu, des effets secondaires fâcheux.

Vigilance sur la tension artérielle. La plupart des malaises qui peuvent entraîner les chutes sont des pertes d'équilibre, des vertiges. Le «Concours Médical» révèle que 25 à 40% des malaises sont dus à ce que le jargon médical appelle «hypertension orthostatique». Sans en connaître le non savant, tout le monde sait de quoi il s'agit: vous êtes agréablement allongé, le téléphone sonne, vous vous levez rapidement et vous constatez, un court instant, que vous avez la tête qui tourne. Vous êtes alors victime de la baisse brutale de votre tension que provoque le changement trop rapide de position. Un phénomène que les médecins connaissent bien aujourd'hui. Le remède en est simple, peu coûteux (gratuit même), il suffit tout simplement d'apprendre à quitter lentement, très lentement, la position allongée ou couchée, pour se mettre debout. Alors rien ne se passe. Pas de tête qui tourne, pas de vertige, pas de malaise. Et donc pas de risque de tomber... il n'y a pas eu de chute brutale de la tension artérielle.

Vigilance sur les médicaments. Un seul homme sait, ou devrait savoir, ce que contiennent une pilule, un cachet, une gélule. Cet homme, c'est le médecin de tous les jours, le généraliste. Mais il est pressé de

rendez-vous, surchargé de travail. Et peut être ne tient-il pas toujours un dossier détaillé sur chacun de ses consultants. C'est l'un des pièges que dénonce le «Concours Médical». Un piège dans lequel le patient ne doit pas tomber. Aussi, avant de se laisser prescrire un remède nouveau ou supplémentaire, doit-il poser des questions et encore des questions. Que contient ce médicament? Quels sont ses effets secondaires? Comment va-t-il se comporter avec ce que l'on prend déjà? Même la modeste aspirine, (sous une forme ou une autre), doit être signalée.

Malaises, vertiges et leurs conséquences, les chutes, ne sont pas toujours liés à des troubles du rythme

cardiaque ou des variations de la tension artérielle. Et le «Concours Médical» révèle que 20 à 40% des malaises et des chutes sont inexplicables au moment même où ils surviennent. Aussi la plus grande vigilance doit-elle être observée, surtout par le médecin, afin que les médicaments prescrits ne deviennent pas «fauteurs de troubles».

Pour conclure, le «Concours Médical» répète que les «vrais remèdes» contre les chutes sont: l'entretien de la marche (tous les jours), la suppression des dangers à la maison et la surveillance régulière de l'ouïe et de la vue.

Jean-V. Manevy

Sport en chambre

Le médecin, à qui l'on se doit de poser «mille et une questions» sur la nature de ses prescriptions, doit être, bien entendu, tenu au courant de la nature de la mise en forme que l'on voudrait «s'auto-prescrire». N'importe quel sport en chambre, mal pratiqué, peut être aussi dangereux qu'un médicament mal utilisé. Aussi l'avis et le conseil du médecin sont-ils essentiels.

Tapis de gym: assez épais pour être confortable, il doit être déroulé sur le tapis du salon, et non pas à même le sol, pour éviter le mal au dos dû à la dureté et à la froidure d'un parquet ou d'un carrelage.

Pour les bras: Dix mouvements avec des haltères pas trop lourds suffisent pour entretenir sans fatigue la musculature.

Pour les pectoraux et pour éviter les ankyloses des avant-bras: une barre de métal malléable que les deux mains tordent soit vers le bas, soit vers le haut. A pratiquer avec modération disent les spécialistes.

Le vélo d'appartement est le plus populaire et le plus facile d'accès des matériels de mise en forme pour les non-sportifs. Au moment

de l'achat, se faire préciser le réglage des pédales et de la selle afin d'éviter les risques de douleurs dans le dos et de crampes dans les jambes et les cuisses. On commence par s'échauffer pendant cinq minutes en réglant la résistance du pédalage au plus bas. On augmente progressivement la durée de l'exercice, puis la résistance. On pédale gentiment, sans faire d'effort, en écoutant de la musique légère. Et l'on respire à plein poumons devant la fenêtre grande ouverte.

Le tapis de course. Il s'installe sur la terrasse ou dans une grande salle de bains. Muni d'une barre d'appui pour les avant-bras, il se pratique doucement, afin de ne pas provoquer d'essoufflement. Il remplace, en hiver, la promenade d'un pas vif que conseillent tous les médecins.

Le stepper muscle les jambes et affine les mollets. Il prépare aux courses en montagne. Composé de deux pédales qui s'entraînent l'une l'autre, il agit comme si l'on montait un escalier. Il fait travailler le souffle et l'appareil cardio-vasculaire. Déconseillé en cas de douleurs dans les genoux. *JVM*