



Perception des risques de chutes et comportements préventifs Résultats du Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, 2012

Objectif

En 2012, Santé publique Ottawa (SPO) a réalisé le *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* afin de satisfaire à un besoin en données locales sur les comportements permettant de prévenir les chutes chez les aînés. Il a sondé par téléphone 1 050 Ottaviens âgés d'au moins 65 ans et vivant à domicile⁽²⁾. La présente fiche de renseignements résume les résultats indiquant comment les aînés d'Ottawa perçoivent la prédisposition aux chutes, et la possibilité de les prévenir, et dans quelle mesure ils connaissent les comportements préventifs suivants, recommandés par SPO^(3, 5) :

- **faire vérifier ses prescriptions chaque année par un médecin ou un pharmacien;**
- **subir un examen de la vue et se faire examiner annuellement par son médecin ou son infirmière praticienne, et lui signaler toutes chutes;**
- **installer et utiliser des dispositifs de sécurité à la maison tels que des rampes, des barres d'appui et des veilleuses;**
- **faire chaque semaine au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercice aérobique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes⁽⁴⁾;**
- **pratiquer des activités de renforcement des muscles et des os au moins deux jours par semaine, et faire régulièrement des activités physiques permettant d'améliorer l'équilibre (surtout chez les aînés dont la mobilité est réduite)⁽⁴⁾;**
- **consommer quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium⁽²⁾;**
- **prendre quotidiennement un supplément de vitamine D⁽²⁾.**

À la fin de la présente fiche de renseignements figure une description des services de prévention des chutes de SPO, de ses partenaires et des communautés. Les résultats visent à aider les fournisseurs de services qui œuvrent auprès des personnes âgées à mener des campagnes de sensibilisation et d'information sur la prévention des chutes en fonction des besoins de ces personnes, à compléter la formation des clients et à orienter les priorités des programmes et l'élaboration des politiques.

Faits saillants des résultats du sondage

- Neuf aînés sur dix conviennent que les chutes sont un problème pour les gens de leur âge, et qu'elles peuvent être prévenues. Les femmes, les aînés les plus âgés et ceux à faible revenu sont les plus susceptibles de les voir comme un problème.
- La majorité des aînés comprennent les avantages des examens de la vue, de l'activité physique et des dispositifs de sécurité à la maison en ce qui a trait à la prévention des chutes.
- Seulement la moitié des aînés estiment que la revue annuelle des médicaments avec un médecin ou un pharmacien peut réduire les risques de chutes.
- La moitié des aînés croient que le fait de prendre quotidiennement un supplément de vitamine D réduit leurs risques de chuter, et les deux tiers sont d'avis que ces risques diminuent s'ils mangent chaque jour au moins trois portions d'aliments riches en calcium.

Résultats

Perception de la prédisposition aux chutes, et de la possibilité de les prévenir

Bien que les personnes âgées sachent que les chutes sont un problème de santé important pour les gens de leur âge, et que ce problème peut être prévenu, elles semblent sous-estimer leur prédisposition personnelle. Il convient de mentionner que la personne qui sous-estime sa prédisposition à chuter peut moins bien comprendre les interventions et comportements de prévention des chutes.

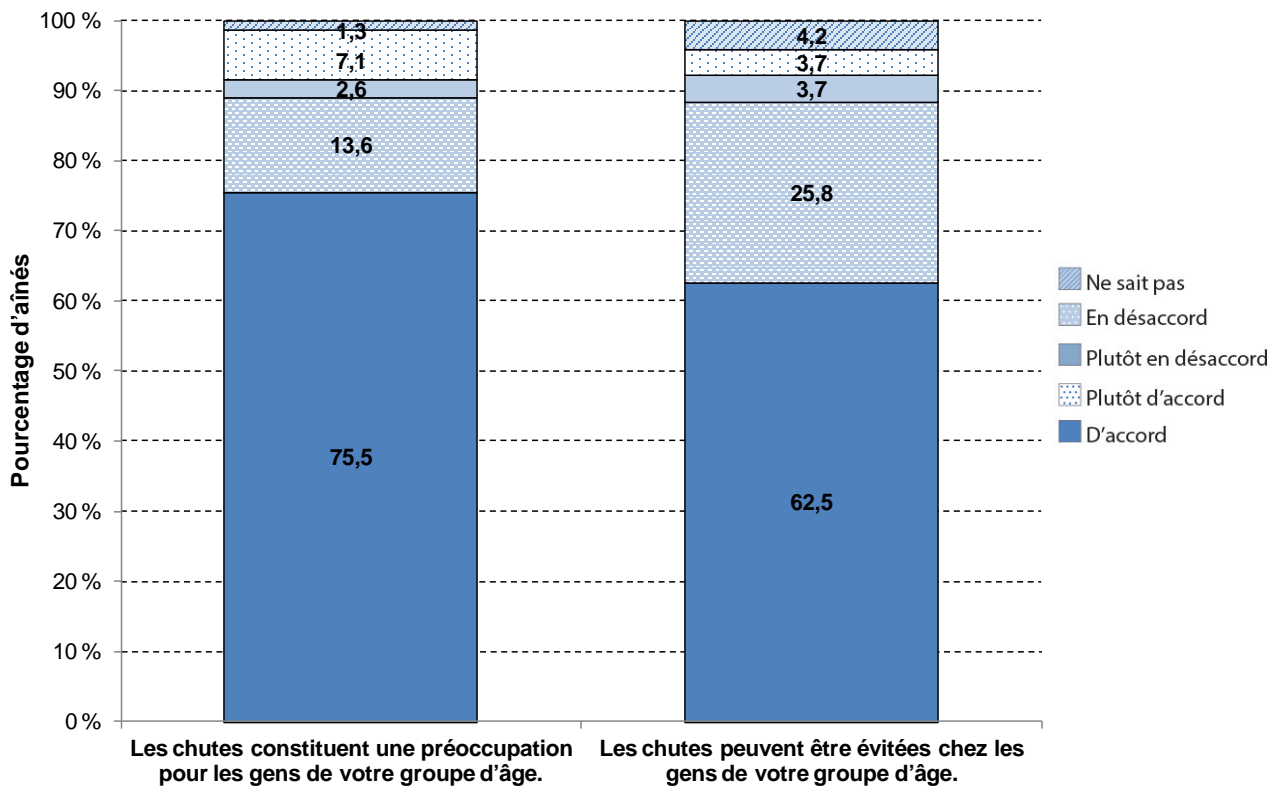
Les chutes constituent une préoccupation importante pour les gens de votre âge

- Relativement à l'énoncé suivant : « les chutes constituent une préoccupation importante pour les gens de votre âge », 75,5 % (72,4 %, 78,3 %) ont répondu « d'accord »; 13,6 % (11,4 %, 16,1 %), « plutôt d'accord »; 2,6 % (1,6 %, 4,0 %), « plutôt en désaccord »; 7,1 % (5,5 %, 9,1 %), « en désaccord »; et 1,3 % (0,7 %, 2,3 %), « ne sait pas » (figure 1).
- Les femmes (81,5 % [78,1 %, 84,4 %]) sont plus susceptibles que les hommes (67,7 % [62,3 %, 72,6 %]) d'être d'accord avec cette affirmation.
- La proportion d'aînés qui se sont dits « d'accord » ou « plutôt d'accord » augmente avec l'âge.
- Les aînés dont le revenu du ménage est de < 40 000 \$ (85,8 % [79,4 %, 90,5 %]) sont plus susceptibles que ceux dont le revenu est de 40 000 \$ à < 70 000 \$ (70,9 % [63,7 %, 77,2 %]) ou de ≥ 70 000 \$ (72,8 % [66,1 %, 78,6 %]) d'être d'accord que les chutes constituent une préoccupation pour les gens de leur âge.
- Aucune différence n'a été observée par rapport à la scolarité, à la langue maternelle ou au statut d'immigration.

Les chutes peuvent être évitées chez les gens de votre groupe d'âge

- Relativement à l'énoncé suivant : « les chutes peuvent être évitées chez les gens de votre groupe d'âge », 62,5 % (59,4 %, 65,6 %) des aînés ont répondu « d'accord »; 25,8 % (23,1 %, 28,8 %), « plutôt d'accord »; 3,7 % (2,7 %, 5,1 %), « plutôt en désaccord », 3,7 % (2,6 %, 5,2 %), « en désaccord »; et 4,2 % (3,1 %, 5,7 %), « ne sait pas » (figure 1). Aucune différence n'a été observée par rapport au sexe, à l'âge, à la scolarité, au revenu ou au statut d'immigration.
- Les aînés ayant l'anglais pour langue maternelle sont les plus susceptibles de se dire « plutôt d'accord » que les chutes peuvent être évitées chez les gens de leur groupe d'âge; aucune différence n'a toutefois été observée dans les proportions de personnes qui ont répondu « d'accord » par rapport à la langue maternelle.

Figure 1 : Perception qu'ont les aînés d'Ottawa de leur prédisposition aux chutes, et de la possibilité de les prévenir, 2012



Source : Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012. Données autodéclarées.

Connaissances qu'ont les aînés des recommandations en matière de prévention des chutes

Tableau 1 : Connaissances qu'ont les aînés des recommandations en matière de prévention des chutes (en fonction de déterminants sociaux de la santé), Ottawa, 2012

Composition de la population	Proportion d'aînés connaissant les comportements de prévention des chutes (%)
Vue d'ensemble	<p>Les comportements que les aînés perçoivent le plus fréquemment comme pouvant réduire les risques de chutes sont les suivants (figure 2) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • installer et utiliser des dispositifs de sécurité à la maison tels que des rampes, des barres d'appui et des veilleuses (90,0 % [87,9 %, 91,7 %]); • être actif pendant au moins deux heures et demie ou cinq périodes de 30 minutes par semaine (86,4 % [84,1 %, 88,3 %]); • subir un examen annuel de la vue (77,0 % [74,2 %, 79,5 %]); • pratiquer régulièrement des exercices de force ou contre résistance comme le yoga et le tai-chi (76,8 % [74,1 %, 79,4 %]); • consommer quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium (66,8 % [63,7 %, 69,8 %]);

Composition de la population	Proportion d'aînés connaissant les comportements de prévention des chutes (%)
	<ul style="list-style-type: none"> • faire vérifier ses prescriptions chaque année par un médecin ou un pharmacien (56,4 % [53,1 %, 59,6 %]); • prendre quotidiennement un supplément de vitamine D (53,1 % [49,9 %, 56,3 %]). • Moins de la moitié (44,0 % [40,8 %, 47,3 %]) des personnes âgées pensent que la prise de quatre médicaments ou plus par jour augmente leurs risques de chutes, tandis que 31,0 % (28,1 %, 34,0 %) considèrent que cette pratique n'a aucun effet (figure 2).

Déterminants sociaux de la santé

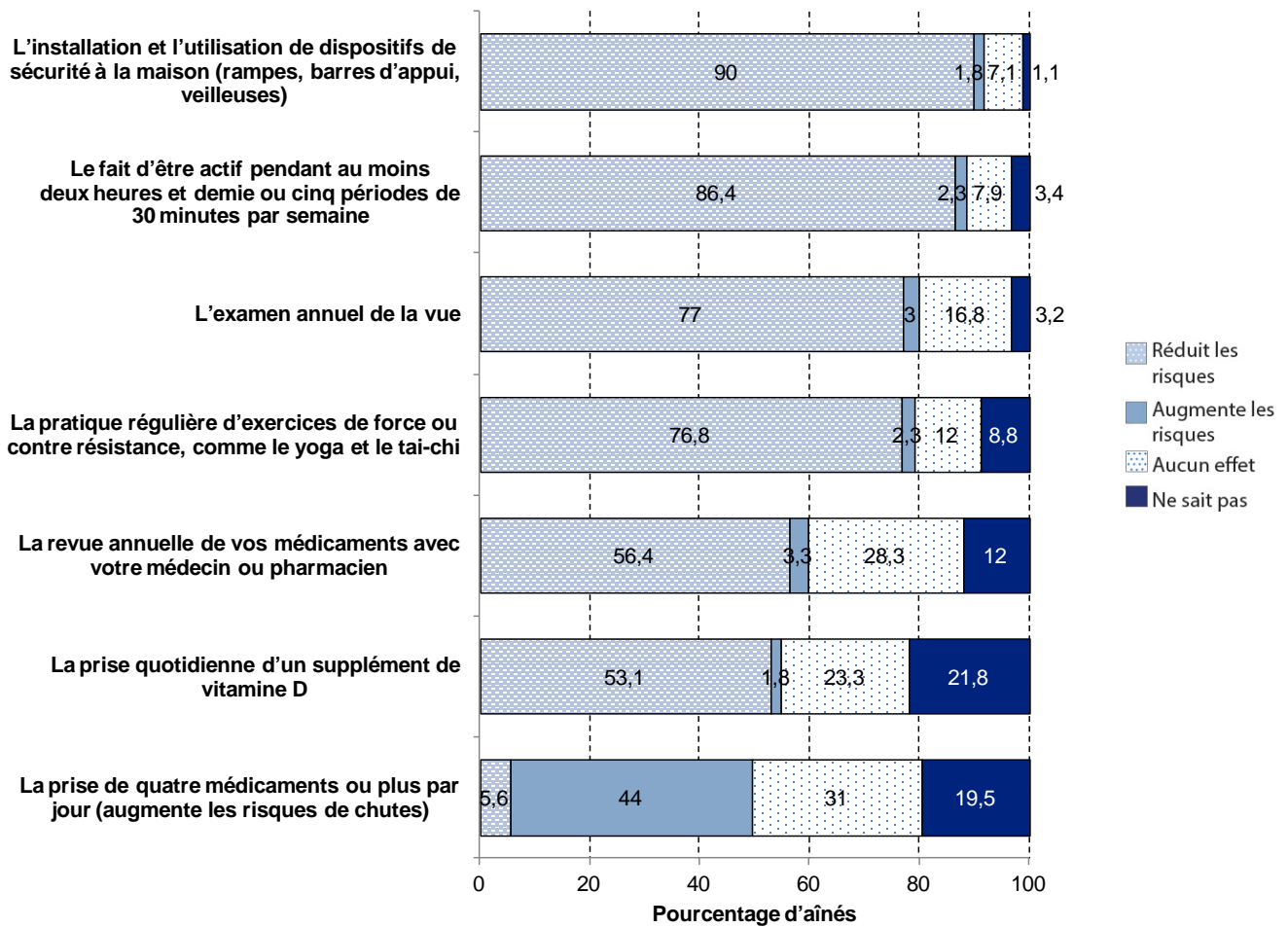
Composition de la population	Proportion d'aînés connaissant les comportements de prévention des chutes (%)
Sexe	<p>Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de considérer que les comportements suivants réduisent les risques de chutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • subir un examen annuel de la vue (femmes : 80,1 % [76,9 %, 82,9 %]; hommes : 72,9 % [68,0 %, 77,4 %]); • prendre quotidiennement un supplément de vitamine D (femmes : 60,4 % [56,5 %, 64,2 %]; hommes : 43,6 % [38,4 %, 49,0 %]); • consommer quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium (femmes : 75,6 % [72,1 %, 78,8 %]; hommes : 55,4 % [50,0 %, 60,6 %]).
Âge	<p>Les aînés de 65 à 74 ans sont plus susceptibles que les aînés plus vieux (75 à 84 ans et 85 ans et plus) de considérer que les comportements suivants réduisent les risques de chutes (figure 3) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • installer et utiliser des dispositifs de sécurité à la maison tels que des rampes, des barres d'appui et des veilleuses (65 à 74 ans : 92,1 % [88,9 %, 94,4 %]; 75 à 84 ans : 70,1 % [65,3 %, 74,5 %]; ≥ 85 ans : 83,6 % [78,4 %, 87,7 %]); • être actif pendant au moins deux heures et demie ou cinq périodes de 30 minutes par semaine (65 à 74 ans : 90,8 % [87,5 %, 93,3 %]; 75 à 84 ans : 84,1 % [80,1 %, 87,4 %]; ≥ 85 ans : 74,5 % [68,8 %, 79,6 %]); • pratiquer régulièrement des exercices de force ou contre résistance comme le yoga et le tai-chi (65 à 74 ans : 83,0 % [78,9 %, 86,5 %]; 75 à 84 ans : 72,7 % [68,0 %, 76,9 %]; ≥ 85 ans : 62,3 % [56,1 %, 68,1 %]); • subir un examen annuel de la vue (65 à 74 ans : 82,8 % [78,6 %, 86,3 %]; 75 à 84 ans : 70,1 % [65,3 %, 74,5 %]; ≥ 85 ans : 70,4 % [64,4 %, 75,7 %]); • consommer quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium (65 à 74 ans : 70,5 % [65,7 %, 74,9 %]; 75 à 84 ans : 63,5 % [58,5 %, 68,2 %]; ≥ 85 ans : 60,2 % [54,0 %, 66,1 %]); • faire vérifier ses prescriptions chaque année par un médecin ou un pharmacien (65 à 74 ans : 61,9 % [56,9 %, 66,6 %]; 75 à 84 ans : 53,3 % [48,3 %, 58,3 %]; ≥ 85 ans : 42,2 %

Composition de la population	Proportion d'aînés connaissant les comportements de prévention des chutes (%)
	[36,2 %, 48,4 %]).
Scolarité	<p>Les aînés ayant atteint un haut niveau de scolarité possèdent une meilleure connaissance de certains comportements permettant de prévenir les chutes.</p> <p>Les personnes qui ont fait des études postsecondaires (terminées ou non) sont les plus susceptibles de considérer que les comportements suivants réduisent les risques de chutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire vérifier ses prescriptions chaque année par un médecin ou un pharmacien; • subir un examen annuel de la vue. <p>De plus, la proportion d'aînés qui estiment que la pratique régulière d'exercices de force ou contre résistance diminue les risques de chutes augmente avec le niveau de scolarité.</p> <p>Les personnes qui n'ont pas terminé leurs études secondaires sont les moins susceptibles de considérer que les comportements suivants réduisent les risques de chutes : installer et utiliser des dispositifs de sécurité à la maison tels que des rampes, des barres d'appui et des veilleuses; être actif pendant au moins deux heures et demie ou cinq périodes de 30 minutes par semaine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les aînés détenant un diplôme collégial ou universitaire sont les plus susceptibles de juger que la prise de quatre médicaments ou plus par jour augmente les risques de chutes.
Revenu du ménage	<p>Les aînés dont le revenu du ménage est $\geq 70\ 000$ \$ sont les plus susceptibles de considérer que les comportements suivants réduisent les risques de chutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire vérifier ses prescriptions chaque année par un médecin ou un pharmacien; • être actif pendant au moins deux heures et demie ou cinq périodes de 30 minutes par semaine; • pratiquer régulièrement des exercices de force ou contre résistance comme le yoga et le tai-chi. • La proportion d'aînés qui jugent que la prise de quatre médicaments ou plus par jour augmente les risques de chutes s'accroît avec le revenu du ménage.

Source : *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées*, Santé publique Ottawa, 2012.

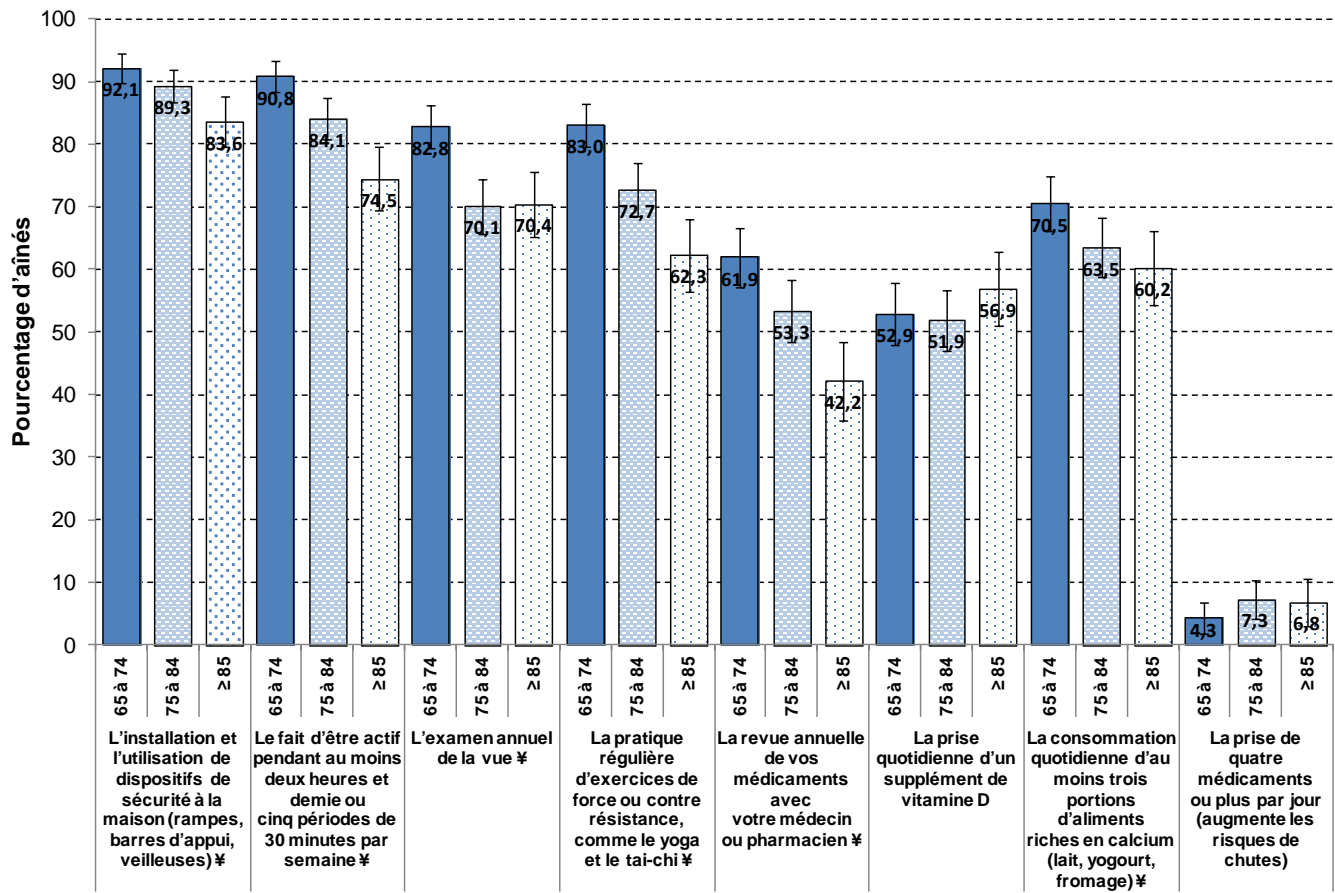
Remarque : Ce tableau ne présente que les déterminants sociaux de la santé pour lesquels on observait une différence significative entre les catégories. Aucune différence n'a été observée par rapport à la langue maternelle ou au statut d'immigration. Données autodéclarées.

Figure 2 : Perception qu'ont les aînés de l'effet de divers comportements sur les risques de chutes, Ottawa, 2012



Source : *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées*, Santé publique Ottawa, 2012. Données autodéclarées.

Figure 3 : Pourcentage d'âinés percevant une diminution du risque de chutes en fonction du comportement (par âge), Ottawa, 2012



Source : Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012.

Remarque : Le symbole « ‡ » indique que des différences significatives ont été observées entre les groupes d'âge. Données autodéclarées.

Implications pour les programmes et la pratique

Du clinicien et du fournisseur de services au planificateur et au décideur, la prévention des chutes, c'est l'affaire de tous! Par exemple, nous pouvons tous :

1. souligner que prendre quatre médicaments ou plus représente un facteur de risque de chutes;
2. encourager les personnes âgées à signaler leurs chutes et les fois où ils ont failli tomber aux fournisseurs de soins;
3. sensibiliser la communauté à chacun des facteurs de risque de chutes et aux stratégies de prévention.

Que fait SPO?

Santé publique Ottawa (SPO) offre des interventions individuelles, collectives et communautaires visant à motiver les personnes âgées pour les aider à réduire leurs risques de chutes et à adopter un mode de vie sain. Les efforts que SPO consent afin de répondre aux problèmes vécus par les aînés sont accentués par ses relations avec les organismes communautaires et les autres services municipaux, comme en fait notamment foi le projet Vieillir chez soi, implanté dans les immeubles de logement communautaire d'Ottawa.

Voici quelques activités importantes de SPO :

- Campagne « Ma santé je m'en occupe » et sensibilisation communautaire. Le volet multimédia de la campagne consiste à publier des articles dans les journaux locaux et des publicités interstitielles, ainsi que des messages dans les médias sociaux (publication de renseignements et de conseils sur le site Web de SPO et de gazouillis).
- Formation. Des messages, des conseils et des démonstrations axés sur la prévention des chutes sont intégrés aux séances de formation de groupe et aux activités communautaires, qui ont lieu de façon régulière. Ces activités se tiennent dans les immeubles d'habitation pour aînés, les églises, les centres pour aînés et les autres lieux où se réunissent des personnes âgées.
- Cliniques de dépistage et aiguillage. Des infirmières en santé publique organisent et offrent des cliniques de dépistage à l'intention des personnes âgées. Le dépistage porte sur :
 - les antécédents de chutes;
 - la démarche et l'équilibre;
 - l'hypotension orthostatique.

Les personnes âgées jugées à risque de chuter sont aiguillées vers les ressources communautaires appropriées afin de subir une évaluation plus approfondie.

- Géré conjointement par le Centre St-Laurent, SPO et un groupe de bénévoles dévoués, Le Coin amical est un centre d'activités et d'information sur la santé pour les aînés. Une infirmière en santé publique et des bénévoles coordonnent des activités visant la promotion d'un mode de vie sain et l'accroissement de la sécurité et de l'autonomie des participants. Pour en savoir plus, composez le 613-580-9620.
- Milieus favorables. SPO participe à des coalitions et comités importants de la ville et de la région pour encourager l'élaboration de programmes et de politiques qui aideraient à réduire les risques de chutes et à améliorer l'état de santé global des personnes âgées d'Ottawa.

Voici maintenant les principaux messages que SPO souhaite transmettre aux aînés en ce qui a trait à la prévention des chutes.

Passez un examen médical annuel

- Faites-vous examiner chaque année par votre médecin ou votre infirmière praticienne. Signalez toutes chutes.
- Effectuez une revue de vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien chaque année.
- Subissez un examen de la vue chaque année.

Bougez

- Faites au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercice aérobique par semaine.
- Les minutes comptent : chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.
- Pratiquez des exercices de force et d'équilibre (p. ex., levez des poids, faites du tai-chi) au moins deux fois par semaine.

Consommez des aliments bons pour la santé des os

- Mangez trois portions quotidiennes d'aliments à teneur élevée en calcium.
- Prenez chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D.

Sécurisez votre maison

- Gardez votre maison bien éclairée et sans danger de trébucher.
- Enlevez les tapis ou carpettes non-fixés au sol.
- Installez des barres d'appui sécuritaires dans votre salle de bain.
- Installez, des deux côtés de tout escalier, des rampes solides qui s'étendent du haut au bas de l'escalier.

Pour en savoir plus sur les programmes pour le vieillissement en santé offerts par Santé publique Ottawa, pour vous inscrire à une séance de formation de groupe ou pour connaître l'emplacement des cliniques de dépistage, consultez le site Web de SPO ou composez l'un des numéros suivants :

613-580-6744

1-866-426-8885

ATS : 613-580-9656

ottawa.ca/sante

Ressources communautaires

De nombreuses autres ressources sont à la disposition des personnes âgées pour les encourager à adopter des comportements de prévention des chutes.

Ressources de prévention des chutes

Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa

- Travaille avec les aînés, les services de santé et les organismes communautaires à réduire le nombre de chutes et leurs répercussions sur les aînés, leurs aidants naturels et le système de santé au moyen d'évaluations des personnes âgées et d'interventions auprès de celles qui présentent un risque élevé de chutes, de formations, d'information et de promotion de la santé, ainsi que d'enseignement des pratiques exemplaires aux praticiens.

<http://www.pgchc.com/fr/aines/prevention-des-chutes/>

Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario

- Réseau coordonné de services spécialisés d'évaluation, de traitement et de réadaptation pour les personnes âgées dont le bien-être, l'autonomie ou la capacité fonctionnelle sont menacés par de multiples problèmes sociaux ou de santé. <http://www.rgpeo.com/fr.aspx>

Centre d'accès aux soins communautaires d'Ottawa

- Coordonne un programme professionnel de santé et de traitement dans les résidences privées. <http://www.ccac-ont.ca/Home.aspx?LanguageID=2>

Vous trouverez des documents de référence et des ressources supplémentaires aux adresses suivantes :

- <http://www.champlainhin.on.ca/> (Cadre de gestion intégrée et boîte à outils du *Projet provincial d'intégration des initiatives de prévention des chutes*)
- <http://www.canadianfallprevention.ca/francais/>
- <http://www.oninjuryresources.ca/>
- <http://www.findingbalancealberta.ca/>
- <http://www.preventfalls.ca/?lang=fr>
- <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/>

Visitez le www.lignesantechamplain.ca pour en savoir plus sur d'autres ressources et programmes communautaires.

Méthodologie et analyse des données

Dans cette fiche de renseignements, on définit les aînés comme étant toute personne âgée d'au moins 65 ans.

Les intervalles de confiance de 95 % (IC de 95 %) sont présentés à la suite des estimations de la population, en caractères plus petits et entre crochets ou parenthèses (p. ex., 75,5 % [72,4 %, 78,3 %]). Les IC de 95 % sont utilisés pour décrire la précision de l'estimation.

Seules les conclusions statistiquement significatives figurent dans les ventilations démographiques (sexe, âge, scolarité, revenu, statut d'immigration et langue maternelle). Les intervalles de confiance de 95 % n'ont pas été utilisés pour déterminer si les différences étaient statistiquement significatives; le test « chi » au carré ($p < 0,05$) a été utilisé en premier, suivi par une correction de Bonferroni ($p < 0,05$) pour apporter les ajustements nécessaires à une comparaison multiple.

L'astérisque (*) indique une grande variabilité d'échantillonnage dans les réponses des aînés dans la catégorie en question; les résultats doivent donc être interprétés avec circonspection.

Pour en savoir plus, consultez la fiche de renseignements sur la méthodologie.

Remerciements

Ce rapport a été rédigé par :

Katherine Russell et Jacqueline Willmore, épidémiologistes, Santé publique Ottawa;
Ginette Asselin, Myriam Jamault et Jacqueline Roy, Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, Santé publique Ottawa.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les pairs examinateurs suivants pour leurs conseils et examens techniques :

France Brunet, B. Sc., éducatrice en promotion de la santé, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;
Robyn Hurtubise, M.A., gestionnaire de programme, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;
Suzanne Shaw, IA, Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa et Soins primaires communautaires aux aînés, Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway.

Références

1. SANTÉ CANADA. La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence. Disponible à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php>. (Consulté en mai 2013.)
2. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Méthodologie », Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées (2012), Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
3. SCOTT, V. Fall Prevention Programming: Designing, Implementing and Evaluating Fall Prevention Programs for Older Adults, Raleigh (Caroline du Nord), Lulu Publishing, 2012.
4. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus. Disponible à l'adresse : http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf. (Consulté en mai 2013.)
5. THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY. AGS/BGS Clinical Practice Guideline: Prevention of Falls in Older Persons. Disponible à l'adresse : http://americangeriatrics.org/health_care_professionals/clinical_practice/clinical_guidelines_recommendations/prevention_of_falls_summary_of_recommendations. (Consulté en mai 2013.)