



Comment réduire les risques de chutes à domicile ?

Chez soi, les risques de chutes sont nombreux : obstacles constitués par des petits objets, sols ou tapis glissants, pièces mal éclairées, perte d'équilibre lorsqu'on monte sur une chaise pour attraper quelque chose, etc.

La plupart des chutes à domicile peuvent être évitées, grâce à quelques précautions simples :

- Ne laissez rien traîner sur le sol. Même si on est habitué à un certain désordre, le risque de trébucher existe toujours, surtout quand survient une seconde d'inattention ou quand il faut se précipiter pour répondre au téléphone ou aller ouvrir la porte.
- Pour éviter de se prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur ou du téléphone, fixez-les au mur ou utilisez des range-fils.
- Pour éviter de déraiper sur un parquet glissant, recouvrez-le de moquette ou d'un tapis munis d'antidérapants.
- Dans la salle de bain, posez des pastilles autocollantes au fond de la douche ou de la baignoire.
- Pour atteindre le dessus d'une armoire ou une étagère placée en hauteur, montez sur un escabeau plutôt que sur une chaise ou un tabouret ; vérifiez soigneusement sa stabilité avant de grimper dessus. Réorganisez les placards pour que les objets les plus souvent utilisés soient rangés à portée de main.
- Eclairiez votre domicile en évitant les zones d'ombre. Utilisez plusieurs éclairages indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique.

Source : Accidents de la vie courante. INPES, août 2009.



Le Dico du doc Se relever

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, il n'est pas rare que la personne qui est tombée reste à terre jusqu'à l'arrivée des secours car elle ne sait pas comment se relever. Pour se relever en cas de chute, il existe une méthode simple, valable à tout âge :

- 1 - Allongé sur le dos, basculer sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 - Appuyer ce bras sur le sol, plier une jambe pour ramener le genou vers le haut du corps.
- 3 - Prendre appui sur les 2 coudes et le genou et commencer à se relever.
- 4 - Se mettre à 4 pattes pour soit se relever directement, soit prendre appui sur une chaise pour se relever progressivement.

Vérifier de temps en temps qu'on est capable de se relever sans aide extérieure en cas de chute est une excellente prévention. S'entraîner régulièrement à exécuter la méthode décrite précédemment est à la fois une bonne gymnastique et une sage précaution. Un dernier conseil : ceux qui ont du mal à se relever seuls ont intérêt à s'entraîner en présence de quelqu'un.

Source : Accidents de la vie courante. INPES, août 2009.

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|-------------|
| - Grippe | très rare |
| - Bronchiolite | très faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | moyen |
| - allergies pollens | forte |

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Grippe A(H1N1)2009 :

Un premier rapport parlementaire

La pandémie de grippe 2009 a été suivie d'une épidémie d'enquêtes et d'évaluations en tous genres. Ainsi, en France, l'Assemblée Nationale a diligenté une mission d'enquête sur la campagne de vaccination antigrippale 2009, présidée par Jean-Christophe Lagarde assisté de Jean-Pierre Door. Leur rapport d'information a été mis en ligne le 13 juillet et présenté à la presse aujourd'hui. En 3 mois, 31 Députés ont auditionné 75 personnalités. Le rapport final n'a pas fait l'unanimité : les représentants du Parti Socialiste ont voté contre son adoption et ceux du Parti Communiste se sont abstenus. Ce document a cependant le mérite de contenir 42 propositions intéressantes et de fournir une foule d'informations détaillées.

Source : Assemblée Nationale, jeudi 15 juillet 2010
Rapport téléchargeable à <http://www.assemblee-nationale.fr/13/rap-enq/r2698.asp>