

JEUDI 20 FEVRIER 2025

LE DOC' DU Jeudi

Chute

Quelques trucs pour éviter de se casser la figure chez soi

Chaque année, une personne âgée de plus de 65 ans sur trois environ est victime d'une chute. Une chute peut se produire à toute étape de la vie, mais avec l'âge on est moins souple, les os se fragilisent, les conséquences s'aggravent.

Les chutes peuvent être favorisées par l'aménagement du domicile, que faire pour les éviter ?

- Fixer au mur ou passer dans des range-fils les fils électriques.
- Ranger tout ce qui se retrouve dans les lieux de passage : une seconde d'inattention ou la moindre précipitation peuvent nous faire trébucher sur un objet qui traîne.
- Revêtir le sol de moquette (le parquet peut devenir glissant) ou d'un tapis muni d'antidérapants.
- Poser des antidérapants au fond des douches et baignoires.
- Réorganiser ses placards en rangeant à portée de main les objets d'usage fréquent, pour limiter les occasions de grimper sur un escabeau.
- Quand c'est nécessaire, utiliser un escabeau de hauteur limitée (2 ou 3 marches) avec un appui pour les mains et vérifier la stabilité de l'escabeau avant de grimper dessus.
- Bien éclairer toutes les pièces, éviter les zones d'ombre, multiplier les éclairages.
- Préférer des ampoules de 75W ou de 100W (la puissance des ampoules de basse consommation influant peu sur la consommation d'électricité).

Pour en savoir plus sur la prévention des chutes :

<https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees>

« Algodystrophie »

Appellation composée de racines grecques (algos = douleur, dystrophie = fonctionnement anormal).

Ce phénomène douloureux a été récemment rebaptisé « syndrome douloureux régional complexe (SDRC) de type 1 ».

Le SDRC survient souvent à la suite d'un petit traumatisme local légèrement douloureux sur le moment. Mais ensuite, au lieu de disparaître, la douleur devient permanente, durable et bien plus intense qu'initialement.

Son mécanisme est complexe, mêlant des facteurs émotionnels, neurologiques et vasculaires (les modifications artérielles et veineuses peuvent s'accompagner de rougeur ou de bleuissement de la peau, de sueurs et de chaleur locale).

Au bout de quelques mois, certains muscles peuvent diminuer de volume, du fait de la tendance à éviter de les utiliser à cause de la douleur.

Ces troubles peuvent durer plusieurs trimestres, parfois plusieurs années. Le traitement demande des médicaments anti-douleurs, de la rééducation et... de la patience.

Source : BERA A. La Revue du Praticien Médecine générale n°836, 23 février 2010.

Météo-épidémiologie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë gastro, pollens, pollution de l'air



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 18 février 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org