



Dans ce numéro

- Réduire les risques de chute liés aux environnements intérieurs et extérieurs
- Info Fracture
- Histoire d'os
- Une recette de notre commanditaire

Info Fracture:

les jeunes personnes ont tendance à tomber vers l'avant tandis que les personnes plus âgées ont tendance à tomber vers l'arrière ou sur le côté. Ce qui signifie que les jeunes personnes souffrant d'ostéoporose sont plus susceptibles de se briser un poignet, alors que les personnes âgées avec des os fragiles plus susceptibles de se briser une hanche.

RCPO: Célébrons fièrement notre 10ème **Vous *POUVEZ* prévenir les chutes** **ainsi que les blessures qu'elles causent** **Troisième d'une série de quatre articles**

Réduire les risques de chute liés aux environnements intérieurs et extérieurs

Étant donné que leurs os plus fragiles, les personnes souffrant d'ostéoporose présentent un risque plus élevé de subir une fracture à la suite d'une chute que les personnes qui n'en souffrent pas. Par conséquent, au Canada, cela constitue une priorité de la santé publique de développer et d'améliorer des stratégies en matière de prévention des chutes et des blessures qu'elles causent chez les aînés et les personnes atteintes d'ostéoporose. Dans le premier article de la série publiée dans cette infolettre, nous avons abordé les nombreux facteurs qui causent les chutes et qui affectent votre équilibre. Le deuxième article traitait des façons de réduire vos risques personnels de chute. Dans cette édition, nous examinerons certaines mesures de sécurité que vous pourriez mettre en place pour réduire les **risques de chute à l'intérieur et à l'extérieur** de votre foyer. Il est démontré que les évaluations liées à la sécurité à domicile établies par un professionnel de la santé (ergothérapeute ou physiothérapeute) étaient efficaces en matière de réduction de chutes.

Les escaliers et les marches

- Assurez-vous que votre escalier est dans un bon état et que sa surface est antidérapante et sans inégalité du haut au bas.
- Appliquez des bandes à l'aide de peinture ou de ruban antidérapant de couleur contrastante à l'avant de toutes les marches et non pas seulement à celles du haut et du bas de l'escalier.
- Assurez-vous que l'escalier est bien éclairé et qu'il y a des interrupteurs situés en haut et au bas de l'escalier.
- Assurez-vous que les carpettes, tapis ou tout autre revêtement pour couvrir les marches ont bien été fixés.
- L'escalier doit être muni de rampes ou de mains courantes solides de chaque côté. Assurez-vous de bien les tenir en montant et en descendant l'escalier.
- Retirez vos lunettes de lecture avant de monter et de descendre un escalier.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. c'est une cause principale de chutes.

La cuisine

- Ne jamais se tenir debout sur un comptoir, une chaise ou tout autre meuble pour aller chercher un objet placé en hauteur.
- Si vous avez un bon équilibre, servez-vous d'un escabeau stable et muni de rampes pour aller chercher un objet placé en hauteur en toute sécurité. Sinon, demandez de l'aide.
- Placez les objets fréquemment utilisés dans un endroit facile d'accès et placez les objets plus lourds dans le bas de l'armoire.
- Toujours avoir une vadrouille ou un linge à portée de la main afin d'essuyer rapidement tout dégât d'eau et d'éviter de glisser.

La salle de bain

- Utilisez un tapis en caoutchouc ou une surface antidérapante dans la baignoire ou dans la douche.
- Installez une barre d'appui près de la cuvette, de la baignoire et de la douche. Informez-vous auprès d'un ergothérapeute ou d'un physiothérapeute pour obtenir des conseils sur le modèle et l'installation de ce type d'équipements.
- Utilisez un siège de baignoire afin de prendre un bain ou une douche en position assise.
- Ayez une serviette absorbante à portée de la main pour essuyer rapidement les traces d'humidité et les dégâts d'eau.
- Installez une veilleuse.

La chambre à coucher

- Un interrupteur situé à l'entrée de la chambre à coucher est l'idéal. Toutefois, si cela n'est pas possible, munissez-vous d'un dispositif sensible au mouvement ou d'un « *clapper* » pour éteindre l'éclairage automatiquement.
- Assurez-vous que la distance entre le lit et la salle de bain ne soit pas encombrée.
- Installez une lampe au chevet du lit. Il existe un modèle de lampe qui s'éteint au toucher.
- Installez une veilleuse dans la chambre à coucher, le passage et dans la salle de bain si vous avez à vous lever au milieu de la nuit.
- Restez assis une minute sur le bord du lit avant de vous lever, cela aidera à réduire les chutes causées par un étourdissement.

Les espaces habitables

- Enlevez tous les petits tapis et les carpettes.
- En cas de besoin, utilisez un tapis avec bordures biseautées et envers antidérapant. Assurez-vous de ne pas les placer dans les endroits passants et au haut ou au bas de l'escalier.
- Assurez-vous que les planchers et les marches sont recouverts d'une matière antidérapante.
- Ne pas utiliser de cire sur le plancher ou utiliser une cire antidérapante.
- Assurez-vous que toutes les surfaces de marche ne sont pas encombrées d'objets comme des fils électriques, des journaux, etc.
- Gardez-vous vos animaux familiers à l'œil afin de ne pas trébucher sur eux. Fixez une clochette à leur collier pour savoir où ils se trouvent.
- Assurez-vous que toutes les pièces, escaliers et balcons sont bien éclairés et exempts d'éblouissement.
- Enlevez les seuils surélevés si cela est possible.
- Rangez des lampes de poche dans des endroits faciles d'accès en cas de pannes d'électricité.

Les espaces extérieurs

- Assurez-vous de garder l'entrée et les allées en bon état et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Assurez-vous que l'entrée et les allées autour de la maison sont bien éclairées. Songez à un dispositif à mouvement pour installer à ces endroits.
- Rangez les objets qui risquent de vous faire trébucher tels les outils de jardin, les tuyaux d'arrosage et

les râtaux lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

- Assurez-vous que les surfaces des marches, des balcons, des porches et du patio sont recouvertes d'une matière antidérapante.

Les espaces publics

Il existe de nombreuses mesures à prendre pour réduire vos risques de chute dans les endroits publics. Prenez note des dangers potentiels et signalez-les aux autorités locales. Il faudra peut-être vous adresser aux départements des services municipaux, de la santé publique ou aux propriétaires d'édifices fréquentés par le public tels un magasin, une banque, un restaurant, etc.

Si vous avez déjà été victime d'une chute ou si vous avez peur de tomber, ne le balayez pas du revers de la main en vous disant que vous êtes « nerveux », « maladroit » ou « pressé ».

- Consultez votre médecin pour faire un « bilan » de vos chutes. Prenez en note le plus de détails possibles concernant l'événement (le lieu, la façon dont vous avez chuté, etc.). Ces détails vous aideront à déterminer la cause de la chute et permettront d'établir une stratégie précise pour prévenir les chutes qui conviennent à vos besoins.
- Demandez à votre pharmacien de passer en revue vos médicaments (y compris les médicaments en vente libre, les produits de santé naturels et les aliments) pour connaître leurs effets secondaires et leurs interactions qui pourraient augmenter vos risques de chute.
- Songez également à porter une alarme personnelle autour du cou ou du poignet. Ainsi vous obtenez en cas de chute ou de blessure, une aide immédiate, il suffit d'appuyer sur un bouton. Si vous tombez, certaines alarmes vous relient automatiquement à l'entreprise sans avoir à appuyer sur un bouton.

C'est ce qui conclut le troisième article de notre série sur la prévention des chutes. Dans la quatrième, nous discuterons des exercices qui améliorent l'équilibre et qui vous aident à réduire vos risques de chute, restez informé!

Histoire d'os: le tibia est un dispositif pour repérer les meubles dans une pièce sombre.

Une recette de notre commanditaire

Ragoût irlandais au Havarti

Plat : *Plats principaux*

Temps de préparation : *20 min*

Temps de cuisson : *2 h 15 min*

Donne : *6 à 8 portions*

1/2 portion(s) de produits laitiers par personne

Pour plus d'information concernant cette recette :

<http://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/recettes/ragout-irlandais-au-havarti>



Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
2 lb (900 g) de bœuf à ragoût en cubes
1 gros poireau, tranché en rondelles minces
4 gousses d'ail
4 tasses (1 l) de carottes de couleurs variées, pelées et coupées en tronçons de 1 po (2.5 cm)
2 tasses (500 ml) de panais, pelés et coupés en tronçons de 1 po (2.5 cm)
2 tasses (500 ml) de rutabaga, coupée en cubes de 1 po (2.5 cm)
1 bouteille (341 ml) de bière brune
2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf faible en sodium
2 tasses (500 ml) d'eau
4 à 5 brins de thym frais
7 oz (210 g) de Havarti canadien, coupé en petits dés
1 1/2 c. à soupe (25 ml) de fécule de maïs

Préparation

Dans une grande casserole chauffée à feu vif, faire fondre le beurre et y faire revenir les cubes de bœuf. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 3 ou 4 minutes en remuant continuellement. Verser la bière, le bouillon et l'eau dans la casserole. Amener à ébullition. Ajouter les brins de thym, saler et poivrer.

Couvrir et faire mijoter à feu mi-doux pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Enrober le Havarti de fécule de maïs et l'ajouter au ragoût pour obtenir une sauce épaisse et crémeuse. Retirer les brins de thym, rectifier l'assaisonnement et servir.

AVIS : Chaque numéro de VIVRE est examiné par les membres du Conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada pour s'assurer de l'exactitude et de l'à-propos de son contenu. VIVRE n'a pas été conçu pour promouvoir un produit en particulier. La mention d'un produit, si elle apparaît, l'est seulement aux fins d'illustration.

Cette infolettre ne remplace pas les recommandations médicales individuelles. Nous conseillons à nos lecteurs de discuter de leur problème spécifique avec leur fournisseur de soins de santé.

VIVRE est commanditée par les Producteurs laitiers du Canada



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



consommezassez.ca