

PLUS DE 50 000 AÎNÉS MONTÉRÉGIENS FERONT UNE CHUTE EN 2018

Chaque année, environ 20 % des personnes âgées de 65 ans et plus au Québec sont victimes d'une chute, ce qui représente plus de 50 000 aînés en Montérégie. Ces chutes, qui entraînent parfois de graves conséquences sur la santé et le bien-être des aînés (blessures, perte d'autonomie et même décès), peuvent être évitées par des interventions reconnues efficaces. Avec le vieillissement de la population, une attention croissante doit être accordée à la prévention des chutes chez les aînés.

LES PLUS ÂGÉS PARTICULIÈREMENT À RISQUE D'HOSPITALISATIONS ET DE DÉCÈS

En Montérégie, les chutes chez les aînés ont entraîné en moyenne chaque année plus de 3 000 hospitalisations entre 2014 et 2017 et plus de 150 décès entre 2013 et 2015. Les chutes occupent le premier rang des hospitalisations pour traumatismes non intentionnels chez les 65 ans et plus, loin devant les accidents de véhicules à moteur.

Les taux d'hospitalisation et de mortalité pour chutes augmentent avec l'âge. Le taux d'hospitalisation pour chutes est 3 fois plus élevé chez les personnes âgées de 85 ans et plus que chez celles de 75 à 84 ans, alors que le taux de mortalité se révèle 7 fois plus élevé. La majorité des hospitalisations et des décès liés aux chutes surviennent chez les femmes. Cela peut s'expliquer par le fait que chez les personnes très âgées, on dénombre plus de femmes que d'hommes, et que ces dernières sont plus à risque d'ostéoporose, ce qui augmente la probabilité de conséquences graves comme des fractures.

LES CHUTES : UN PRÉDICTEUR DE PERTE D'AUTONOMIE CHEZ LES AÎNÉS

En 2016-2017, près de la moitié des chutes ayant entraîné une hospitalisation pour blessures surviennent à domicile. Les fractures au niveau de la hanche et de la cuisse constituent 40 % des blessures ayant nécessité une hospitalisation suite à une chute. Or, il est démontré que la moitié des aînés qui survivent à une fracture de la hanche ne retrouveront jamais complètement leurs capacités fonctionnelles d'origine, et que plus du tiers des aînés hospitalisés suite à une chute devront être pris en charge par un établissement de soins de longue durée à leur sortie de l'hôpital.

Outre les blessures, la peur de retomber contribue également à la perte d'autonomie chez les aînés. La peur de chuter peut en effet entraîner une réduction des activités, puis une diminution progressive des capacités.

UNE PROBLÉMATIQUE ACCENTUÉE PAR LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION

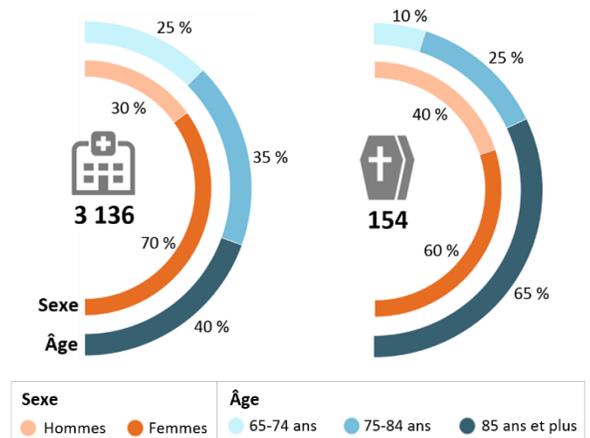
D'ici 2036, on estime qu'une personne sur 4 sera âgée de 65 ans et plus en Montérégie, alors que cette proportion est actuellement d'une personne sur 5. Le nombre d'aînés de 85 ans et plus va alors plus que doubler, passant d'environ 30 000 à quelques 75 000. L'augmentation du nombre de chutes associée au vieillissement de la population entraînera un fardeau et des coûts accrus pour le système de santé en termes de consultations de première ligne, d'hospitalisations, de soins à domicile, de soins de réadaptation et d'hébergement. La prévention des chutes chez les aînés représente donc un enjeu important tant pour la santé et le bien-être des aînés que pour le système de santé.

L'IMPORTANCE D'UNE APPROCHE MULTIFACTORIELLE POUR PRÉVENIR LES CHUTES

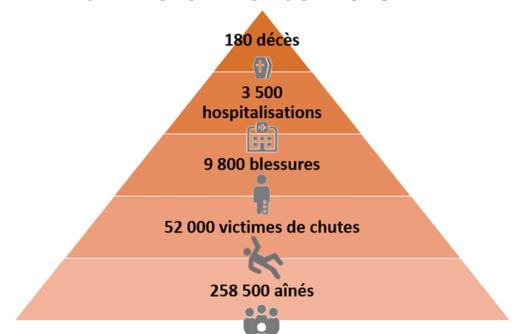
Les chutes résultent d'une interaction complexe entre plusieurs facteurs de risque, qui touchent à la fois l'état de santé, les comportements, les conditions de vie, la situation socioéconomique et l'environnement physique des personnes âgées.

La prévention des chutes chez les aînés repose donc sur des interventions multifactorielles, comprenant entre autres les programmes d'exercices de renforcement et d'équilibre, l'évaluation et l'adaptation du domicile, l'utilisation prudente des psychotropes et l'intervention multifactorielle non personnalisée (ex : [programme PIED](#)) et personnalisée basée sur l'évaluation individuelle des facteurs de risque. Des environnements et des milieux de vie sécuritaires (ex : trottoirs déneigés, aménagements urbains adaptés aux aînés) contribuent aussi à prévenir les chutes et favoriser la santé et le bien-être des aînés.

RÉPARTITION DU NOMBRE ANNUEL MOYEN D'HOSPITALISATIONS ET DE DÉCÈS POUR CHUTES ET CHUTES PRÉSUMÉES, PAR SEXE ET GROUPE D'ÂGE



CHUTES CHEZ LES AÎNÉS EN MONTÉRÉGIE, NOMBRES ESTIMÉS POUR 2018



Sources : MSSS, Estimations et projections démographiques; Statistique Canada, ESCC 2008-2009; ISQ, EQSP 2014-2015; MSSS, Fichier MED-ECHO; MSSS, Fichier des décès

Production : équipe Surveillance, novembre 2018.

À RETENIR

- Les taux d'hospitalisation et de mortalité liés aux chutes augmentent avec l'âge, les personnes de 85 ans et plus étant particulièrement à risque.
- Les fractures de la hanche et de la cuisse représentent 40 % des blessures ayant requis une hospitalisation suite à une chute. La moitié des aînés qui survivent à une fracture de la hanche ne retrouveront jamais leurs capacités fonctionnelles d'origine.
- La prévention des chutes, par des interventions ciblant à la fois les individus, les conditions de vie et les environnements, contribue à maintenir l'autonomie des aînés.

Citation suggérée :

VERMETTE, Sarah. « Plus de 50 000 aînés montérégiens feront une chute en 2018 ». Périscope : no 84, Novembre 2018. Longueuil: Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.

Ce document peut être reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, à condition d'en mentionner la source.

<http://extranet.santemontregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Retrouvez-nous sur

Rédaction : Sarah Vermette
Production : Planification, évaluation et surveillance
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie