

Entre 3 et 4

Le nombre de médicaments consommés par jour en moyenne chez les plus de 65 ans.

89%

Les plus de 65 ans qui prennent au moins un psychotrope par jour.

**MÉDICAMENTS** Mélange de traitements et prise de psychotropes augmentent les risques de chute chez les personnes âgées.

# Seniors, gardez l'équilibre

ESTELLE BAUR

Avec l'âge, les risques de chute et la prise de médicaments augmentent. Cette dernière n'est pas innocente dans la perte d'équilibre des personnes âgées. Les psychotropes sont les premiers à être pointés du doigt. «On entend par là quatre types de substances: les neuroleptiques, les

«L'automédication est déconseillée car elle augmente les risques.»



**ANNE-GABRIELLE MITTAZ**  
PHYSIOTHÉRAPEUTE  
ET PROFESSEURE  
À LA HES-SO VALAIS

hypnotiques (somnifères), les anxiolytiques (tranquillisants), et les antidépresseurs», explique Stéphanie Pin, spécialiste de la prévention et de la promotion de la santé auprès des personnes âgées.

## Attention à ne pas cumuler les traitements

Ces médicaments augmentent le risque de chute en raison de leurs effets secondaires et de leurs effets cumulés quand ils sont consommés avec d'autres médicaments. Risque de somnolence, de fatigue, ralentissement de la mobilité et hypotension sont autant de facteurs qui peuvent entraîner vertiges et pertes de connaissance, et donc augmenter les risques de chute.

Les personnes âgées sont plus sujettes au phénomène, «parce qu'elles sont fragilisées par des pathologies et peuvent présenter des troubles de l'équilibre dus à l'âge,

## Comment limiter les risques de chute:



**Tenez à jour** la liste des médicaments qui vous sont prescrits et rendez-vous avec cette liste auprès de votre médecin, de votre spécialiste et de votre pharmacien pour en discuter afin d'**éviter des combinaisons** médicamenteuses dangereuses.



**Évitez** autant que possible la prise de **psychotropes** et **l'automédication**.



Veillez à **ne pas consommer trop** de médicaments simultanément.



**Restez actif** au quotidien en faisant de l'exercice physique **régulièrement**.



ces pour prévenir les chutes. Ils auront aussi un effet plus global sur la santé, en favorisant le sommeil par exemple, évitant ainsi d'inciter ces personnes à prendre des psychotropes.»

Mais quid de ceux dont la mobilité est réduite? «L'effet du *thai-chi* a été démontré, comme celui d'exercices de mobilité douce. Une personne à mobilité réduite peut par exemple faire des mouvements

«Il est utile de tenir à jour la liste des médicaments que l'on prend.»



**STÉPHANIE PIN**  
SPÉCIALISTE DE LA PRÉVENTION ET DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES

assis dans un fauteuil, ou debout en se tenant au dossier d'une chaise.» La Ligue suisse contre le rhumatisme et Pro Senectute proposent d'ailleurs régulièrement ce type d'exercices pour des personnes à mobilité réduite ou à tendance plus sédentaire. ○

par exemple.» Mais surtout en raison de l'accumulation des traitements médicamenteux. «Plus le nombre de médicaments prescrits est important, plus le risque de chute est grand, car les médicaments interagissent entre eux.»

## Dresser et tenir à jour la liste de ses prescriptions

En Suisse, les plus de 65 ans sont les plus grands consommateurs de psychotropes. 89% d'entre eux en consomment au moins un par jour, parmi les trois à quatre médicaments qu'ils prennent en moyenne quotidiennement. «Les personnes âgées ont également tendance à faire de l'automédication sur conseil de leurs amis, en plus des médicaments qu'ils prennent déjà», explique Anne-Gabrielle Mittaz, physiothérapeute et

professeure à la HES-SO Valais. Pour la spécialiste, il apparaît dès lors essentiel que les médecins, les pharmaciens et les spécialistes de la santé soient sensibilisés à cette problématique afin de revoir les prescriptions, «pour éviter les combinaisons malheureuses». Ce «nettoyage des ordonnances médicamenteuses», comme elle l'appelle, est d'autant plus important qu'il est parfois impossible pour les patients de se passer de certaines des substances prescrites.

Stéphanie Pin renchérit: «Les personnes qui consultent plusieurs médecins et spécialistes peuvent évoquer avec eux tous les médicaments qu'elles prennent, en tenant à jour une liste des substances prescrites ou en prenant leurs ordonnances avec elles lors des consultations. Il ne faut pas qu'elles hésitent à dire qu'elles consom-

ment des psychotropes, même ponctuellement.»

La surcharge de travail dans les établissements sanitaires peut parfois les inciter à procéder à un ajout de médicaments pour que les patients requièrent moins de soins.

## Les femmes sont plus concernées que les hommes

Les femmes sont plus touchées par le phénomène: «parce qu'elles prennent généralement plus de médicaments que les hommes. Mais aussi parce que celles qui se trouvent actuellement dans le troisième ou le quatrième âge sont des femmes qui n'ont pas pratiqué beaucoup d'activité physique dans leurs jeunes années. Le bagage sensorimoteur, articulaire ou musculaire n'est plus suffisant pour se maintenir en forme. Du coup, il dé-

cline très vite», explique Anne-Gabrielle Mittaz.

## L'activité permet de prévenir les risques

Pour réduire au maximum les risques de chute, il est donc vivement recommandé de pratiquer une activité physique, et ce le plus tôt possible. Anne-Gabrielle Mittaz conduit actuellement une étude réalisée en Valais, à Lausanne et à Zürich qui compare des programmes d'exercices physiques à domicile pour les personnes du troisième âge. L'étude devrait s'achever en 2019. Pour réduire les risques, la spécialiste conseille aux seniors de rester actifs au quotidien, «en tenant un jardin ou en faisant des sorties régulières». Un avis que partage Stéphanie Pin: «Le renforcement musculaire et le travail sur l'équilibre sont de bons exerci-

## BONNES RÉOLUTIONS 2017

### Le podomètre: une excellente source de motivation

Corinne Vultagio a fait l'acquisition d'une montre pourvue d'un podomètre: «A la base, je trouvais surtout la montre jolie (rires). Mais c'est vrai que j'étais curieuse de savoir si je comptabilisais les 10 000 pas quotidiens recommandés. Je ne regarde pas systématiquement ma montre – en général, je consulte le nombre de pas à midi et le soir.

Elle se présente plus comme une motivation supplémentaire pour atteindre mon objectif. Elle m'encourage notamment à prendre les escaliers. Au quotidien, je fais beaucoup de choses à pied. Je vais au travail et j'amène les enfants à l'école à pied. C'est assez facile parce que j'habite en ville. Le week-end, je marche moins, parce que je prends plus facilement la

voiture. Comme la montre ne comptabilise pas le sport mais uniquement les pas, un week-end de ski correspond paradoxalement au moment où je marche le moins.» Concrètement, est-ce que ça «change la vie»? «Ça confirme ce que je savais déjà, à savoir que je marche suffisamment, mais c'est vrai que ça encourage à suivre cette bonne habitude: sou-

vent, j'évite de prendre la voiture simplement pour atteindre mon objectif. Avec les activités que je fais quotidiennement, je n'avais peut-être pas besoin de cela, mais bouger plus et prendre l'air engendrent de nombreux bénéfices. Cela remplace l'heure dont j'aimerais pouvoir disposer chaque jour pour aller marcher en forêt.» ○

EN BREF

En Mars...



«Je bouge plus!»