



## Les chutes hivernales

**L'**émervaillement du paysage des premières gelées hivernales peut vite tourner au cauchemar si, une fois dans le tableau, vos pieds glissent sur la chaussée glacée et décident de vous envoyer voir des étoiles. S'il est peu souhaitable, ce cauchemar est pourtant bien réel. Les chutes par glissade sont l'une des premières causes de blessures neuro-musculo-squelettiques durant la saison froide.

Selon une étude menée par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, pas moins de 960 chutes extérieures ont nécessité une intervention ambulancière entre décembre 2008 et janvier 2009 pour les seules villes de Montréal et Laval. C'est dire combien les conditions climatiques (et particulièrement les épisodes de verglas) contribuent à accentuer le nombre de blessures par chute.

Vous vous direz peut-être que la proportion de ce type d'accident survient majoritairement chez les personnes âgées. Eh bien, détrompez-vous : que nenni ! Quelque 59 % des victimes de chutes à l'extérieur ont moins de 65 ans et seulement 6 % de ces accidents surviennent chez des aînés de 85 ans et plus !

Chaque année, les professionnels de la santé traitent un nombre toujours croissant d'entorses et de fractures dues aux mauvaises conditions météorologiques.

Comme personne n'est à l'abri, le rappel de mesures de prévention demeure incontournable. Un minimum de précautions peut vous éviter bien des soucis.

### PRÉVENIR LES BLESSURES

#### ■ Préparer la voie avant de vous engager

Vous n'avez certes aucun contrôle sur la praticabilité de la chaussée et des trottoirs, mais il vous est toutefois possible de vérifier la sécurité de vos marches d'escalier extérieur ou de votre entrée de maison. Si vous le pouvez, agissez de façon préventive. Surveillez les conditions météorologiques et épandez du sel ou du sable avant que ne tombe la première bordée de neige ou de verglas. N'oubliez pas de refaire un traitement de sel si vous pelletez à la suite d'un premier épandage. Pour un meilleur résultat, il est préférable de procéder à l'application de sel après la tombée du jour.

#### ■ Bien se chausser

Tous les types de bottes ne sont pas re-



#### ■ Évitez de glisser sur la neige ou la glace: prenez votre temps !

commandables lorsque vient le temps de se frotter à la glace ! Évitez les bottes à talons hauts ainsi que celles ayant une semelle mince. Si vous devez chaque jour faire de longues marches ou si vous avez des ennuis de santé qui rendent votre équilibre fragile, songez à vous munir de crampons que vous appliquerez sous vos bottes au besoin. Si vous n'en avez pas en votre possession, privilégiez une semelle de caoutchouc plutôt qu'une semelle de bois.

#### ■ Ne pas se presser

Un matin ou un lendemain de tempête, prévoyez de partir plus tôt afin de ne pas avoir à presser le pas. Les mauvaises chutes surviennent généralement lorsqu'on est peu attentif à l'état de la route. Ainsi, non seulement vous dépêcher inutilement ne vous aidera pas à parvenir à temps à destination, mais il y a fort à parier que cela vous mènera d'abord et avant tout chez le médecin !

### VULNÉRABILITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

Bien que les personnes âgées ne soient pas les principales victimes des chutes en hiver, les chiffres nous apprennent qu'entre 25 % et 75 % des chutes impliquent une composante environnementale. La vulnérabilité des aînés en hiver les expose à bien plus que des blessures et va jusqu'à mettre leur précieuse autonomie en péril.

Dans ce groupe d'âge, la prévention s'opère au quotidien. Des examens fréquents de l'ouïe et de la vue ainsi qu'une révision régulière des médicaments par des professionnels de la santé dûment formés sont fortement recommandés.

Les jours de tempête, utilisez les crampons sans hésiter. Si vous devez vous déplacer avec une canne, sachez qu'il existe sur le marché des cannes avec pic à glace intégré.

### EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Chez les personnes âgées comme chez les plus jeunes, une bonne santé générale est essentielle pour prévenir les accidents. L'activité physique quotidienne renforcera votre résistance musculaire en réduisant vos risques de chutes.

Par un ajustement vertébral, votre chiropraticien saura également vous aider à libérer votre système nerveux d'interférences, vous assurant ainsi une meilleure stabilité.

Cet hiver, prenez les moyens nécessaires pour prévenir les chutes et gardez les deux pieds sur terre !

#### Sources :

- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, *Chutes extérieures en milieu urbain : impact du climat hivernal et variations géographiques.*
- Association des chiropraticiens du Québec
- Statistique Canada