

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Résolutions du Nouvel An pour vous aider à avancer de pied ferme

**Le 2 janvier 2019** : Les statistiques révèlent qu'un adulte canadien sur trois âgé de 65 ans et plus fera au moins une chute chaque année. Heureusement, la plupart des chutes peuvent être évitées grâce à la bonne combinaison de choix sains et de précautions. À l'aube d'une nouvelle année, notre stratégie **Avancez de pied ferme** continuera d'aider les personnes âgées à partir du bon pied en 2019.

**Avancez de pied ferme** est la stratégie de prévention des chutes du Nord-Est de l'Ontario, mise en œuvre dans le cadre d'un partenariat entre le Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) du Nord-Est et les cinq bureaux de santé publique de la région.

« Le RLISS du Nord-Est apprécie son partenariat avec les cinq bureaux de santé publique de la région. Grâce à nos efforts de collaboration, le programme Avancez de pied ferme aide les personnes âgées à vivre en sécurité et de façon autonome dans le milieu de leur choix le plus longtemps possible », a déclaré Jérémy Stevenson, directeur général du RLISS du Nord-Est.



**Ci-dessus** : Des participants suivent une séance d'exercice en groupe tenue dans le cadre du programme de jour pour adultes des Infirmières de l'Ordre de Victoria à Sault Ste. Marie.

Voici cinq conseils pour aider les personnes âgées à demeurer actives et autonomes et à éviter les chutes.

#### Exercice

Le fait de rester actif et de [faire régulièrement de l'exercice](#) est considéré comme le meilleur moyen de réduire le risque de chute. L'activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé et contribue également à améliorer l'équilibre, ce qui est un aspect clé de la prévention des chutes.

Les adultes âgés de 65 ans et plus devraient s'efforcer de faire au moins 150 minutes d'exercices d'aérobic modérés ou vigoureux par semaine, par tranches de 10 minutes ou plus. Les personnes âgées sont également encouragées à effectuer des activités d'entraînement de la force, qui permettent de maintenir la force des os et des muscles, au moins 2 fois par semaine. Des cours d'exercice gratuits sont offerts dans l'ensemble du RLISS du Nord-Est et un [horaire des cours](#) se trouve sur le site Web du RLISS du Nord-Est à l'adresse [www.nelhin.on.ca/](http://www.nelhin.on.ca/).

### **Saine alimentation**

Tout comme l'exercice, une [saine alimentation](#) peut améliorer la santé générale et réduire le risque de chute. Manger régulièrement des repas nutritifs réduit les risques de vertiges ou d'étourdissements. Voici quelques conseils pour bien manger : manger des aliments riches en protéines tout au long de la journée pour maintenir la force musculaire, consommer suffisamment de calcium pour maintenir la solidité des os et prévenir l'ostéoporose, manger beaucoup de fruits et légumes et boire beaucoup d'eau pour rester hydraté.

### **Gestion des médicaments**

Les médicaments jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé, mais certains d'entre eux peuvent également augmenter [votre risque de chute](#). Il est important de tenir à jour une liste de médicaments, y compris les produits en vente libre, les vitamines et les remèdes à base de plantes médicinales. Vous devriez examiner cette liste avec vos fournisseurs de soins de santé et votre pharmacien tous les 6 à 12 mois. Prenez les médicaments comme ils vous ont été prescrits et consultez votre fournisseur de soins ou votre pharmacien avant d'arrêter de prendre tout médicament ou de commencer à en prendre. Si vous avez des médicaments vieux, inutilisés, non étiquetés ou périmés dont vous devez vous débarrasser, communiquez avec votre bureau de santé publique local pour obtenir un sac à cette fin.

### **Soins des pieds et chaussures sécuritaires**

Prenez soin de vos pieds et portez des chaussures sécuritaires, surtout pendant les mois d'hiver. C'est une bonne idée de consulter un spécialiste des pieds une fois par année pour faire vérifier vos pieds et régler tout problème courant aux pieds. Bien se laver les pieds et bien les sécher peut également contribuer à prévenir les problèmes aux pieds. Privilégiez les chaussures bien ajustées, qui ont une semelle ferme dotée d'une bonne adhérence et qui ont un bon contact avec le sol pour garantir la stabilité. Les chaussures qui sont excessivement usées, mal ajustées ou lourdes sont plus susceptibles de vous exposer à un risque de chute. Les chaussures ayant des lacets ou une fermeture Velcro sont également préférables aux chaussures à enfiler.

### **Élimination des dangers qui peuvent causer des chutes**

Dans la mesure du possible, l'élimination des dangers est une autre façon de réduire le risque de chute. À l'intérieur, les dangers courants comprennent les planchers glissants, les animaux domestiques et leurs jouets, les cordons électriques non fixés et les escaliers recouverts de tapis qui manquent de contraste, ce qui peut rendre le bord des marches difficile à voir. À l'extérieur, les dangers peuvent comprendre les escaliers mal éclairés, les sentiers raboteux,

ainsi que la neige et la glace pendant les mois d'hiver. Pour faciliter la détermination et la réduction des risques que présentent les dangers à la maison, dans le cadre de la stratégie **Avancez de pied ferme**, vous pouvez [télécharger](#) une liste de vérification de la sécurité à domicile sur le site Web du RLISS du Nord-Est ([www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet](http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet)) ou en demander une copie à votre bureau de santé publique local.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la prévention des chutes et sur la stratégie Avancez de pied ferme, veuillez consulter le site <http://nelhin.on.ca/stayonyourfeet> ou appeler votre bureau de santé publique local.

**-30-**

**Pour en savoir plus :** veuillez communiquer avec Mike Ward, responsable des communications, RLISS du Nord-Est, à l'adresse [michael.ward@lhins.on.ca](mailto:michael.ward@lhins.on.ca) ou au numéro 705 256-3002.