

Pourquoi est-ce important de parler des chutes?

- Le risque de chute est présent tout au long de notre vie, peu importe notre âge. D'ailleurs, c'est une des raisons fréquentes des visites à l'urgence.
- Chez les futures mamans, les chutes représentent la deuxième cause de visite à l'urgence.
- Les enfants de 0 à 4 ans ont un risque de blessures 9 fois plus élevé que les gens des autres groupes d'âge.
- Le groupe des enfants de 5 à 9 ans présente le plus grand nombre d'hospitalisations liées à une chute.
- Les chutes sont à l'origine de la moitié des blessures chez les adolescents.

Quelles sont les principales causes ou circonstances de chutes?

- Les facteurs de risque pour les futures mamans sont liés aux changements corporels, au déplacement du centre de gravité et à la diminution du contrôle des muscles.
- Après l'accouchement ou une chirurgie, la médication, l'anesthésie, la fatigue, la faiblesse ou des étourdissements présentent un risque plus important.
- Les enfants de 0 à 1 an tombent le plus souvent des bras d'un parent ou d'un proche.

- Les enfants de 1 à 4 ans tombent souvent d'un meuble, dans les escaliers, en trébuchant ou en glissant. Par exemple :
 - L'adulte laisse le bébé seul sur la table à langer pour aller chercher quelque chose.
 - L'enfant laissé seul dans sa chaise haute peut la faire tomber ou tomber en essayant d'en sortir.
 - L'enfant grimpe sur une bibliothèque ou un meuble qui bascule sur lui parce qu'il n'est pas fixé au mur.
 - L'enfant grimpe sur un meuble et tombe par une fenêtre qui n'est pas munie d'un mécanisme limitant son ouverture à 10 cm ou moins.
- Un problème lié au développement physique ou intellectuel chez les enfants est aussi considéré comme un facteur de risque.
- La curiosité des jeunes enfants et leur incapacité à bien évaluer le danger les mettent également à risque :
 - Près du tiers des blessures sont dues à des chutes à partir d'un module de terrain de jeux.
 - Les chutes à partir d'un meuble ou engendrées par des trébuchements, des glissades ou à partir d'un palier sont les autres principales causes de traumatismes liés aux chutes.
- Les adolescents sont souvent plus portés à tester leurs limites.
- Les jeunes de 10 à 18 ans chutent principalement d'une planche à roulettes, d'un trampoline ou à la suite d'un trébuchement ou d'un glissement.

Quoi faire pour prévenir les chutes?

- Après l'accouchement, demander de l'aide au premier lever et, par la suite, en cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse.
- Ne pas laisser le nouveau-né sans surveillance directe (à proximité) dans un endroit autre que dans son lit de bébé ou dans l'incubateur bien fermé.
- Ne pas s'endormir avec le bébé dans les bras, le déposer dans un endroit sécuritaire.
- Utiliser le type de lit approprié pour l'enfant (lit de bébé ou lit).
- Monter les barreaux de lit lorsque l'enfant est sans surveillance.
- Utiliser des courroies de sécurité pour tous les équipements tels que sièges, chaises hautes, poussettes, tables à langer et fauteuils roulants.
- Ne jamais laisser l'enfant sans surveillance sur la table à langer ou dans la chaise haute.
- Assister l'enfant lors de ses premiers pas après une opération, après avoir commencé un nouveau traitement ou en utilisant des béquilles ou un déambulateur.
- Garder l'environnement dégagé et bien éclairé : ne pas laisser traîner les jouets et installer une veilleuse au besoin.
- Porter des chaussures et des pantoufles antidérapantes et bien les ajuster, ainsi qu'en faire porter à l'enfant.

- Porter des vêtements qui ne touchent pas le sol ou qui ne s'accrochent pas aux meubles. Cette consigne s'applique autant aux femmes enceintes qu'aux parents qui transportent leur enfant dans leurs bras ou aux jeunes qui circulent.
- Faire attention aux tubulures, aux animaux de compagnie, aux fils électriques ou de téléphone et aux tapis.
- Faire attention aux fissures dans les trottoirs, aux nids de poule et aux autres obstacles qui pourraient se trouver sur le chemin.
- Sécuriser les fenêtres (limiter l'ouverture à moins de 10 cm).
- Demeurer vigilant aux risques lors d'activités intérieures ou extérieures :
 - Utiliser de l'équipement de protection sports-loisirs.
 - Enseigner l'importance d'adopter des comportements sécuritaires à l'enfant et utiliser des appareils adaptés à son âge.
 - Assurer la surveillance par un adulte, au besoin.

Que fait le CISSS de Lanaudière pour prévenir les chutes?

Le CISSS de Lanaudière s'est doté d'une stratégie intégrée de prévention des chutes.

Le but de cette stratégie est de favoriser un ensemble d'actions et d'interventions visant à assurer la sécurité des personnes à risque de chute, qu'elles soient à domicile, hospitalisées ou hébergées.

Le CISSS travaille également en collaboration avec les organismes communautaires Famille de la région sur différents aspects liés à la sécurité des enfants et des jeunes.

**Au CISSS de Lanaudière,
la sécurité des soins et des services
est une préoccupation constante.**

Production :

Direction des soins infirmiers

Collaboration :

Direction des services multidisciplinaires

Direction du programme jeunesse

Direction de santé publique

Décembre 2019

La prévention des chutes, c'est l'affaire de tous!

Future maman, jeunesse
et unité mère-enfant

