

Berne, le 20 août 2024

## Communiqué de presse

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

# Chutes chez les seniors

## Les médicaments, un facteur de risque supplémentaire

**Chaque année, en Suisse, 1600 seniors perdent la vie en chutant. 7100 autres se blessent grièvement. Les causes de ces chutes sont multiples: trébuchement sur un obstacle, maladie chronique, etc. Ce que beaucoup ignorent: certains médicaments augmentent également le risque de chuter, surtout s'ils sont pris en association avec de l'alcool. À travers des mesures efficaces à différents niveaux, le BPA s'engage pour réduire le nombre de blessures graves occasionnées par une chute.**

Près de 1600 seniors décèdent chaque année des suites d'une chute, et plus de 7100 autres subissent de graves blessures. Au vu de l'évolution démographique, le nombre de chutes graves ou mortelles continuera à augmenter ces prochaines années. La plupart des chutes se produisent de plain-pied, dans les escaliers ou sur une marche, en particulier au quotidien, lors de travaux ménagers ou de jardinage, sur des chemins pédestres et des trottoirs, ou encore au salon ou dans la chambre à coucher. Souvent, plusieurs facteurs défavorables sont à l'origine d'une chute, tels que le fait de ne pas avoir vu l'obstacle, une maladie chronique et des troubles de l'équilibre.

### Des médicaments peuvent altérer la vision et l'équilibre

«Beaucoup de gens ignorent que certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute, car ces derniers altèrent la concentration, la vision et l'équilibre», indique Eva Stocker, collaboratrice scientifique au BPA. Parmi ces médicaments, on trouve certains antidépresseurs, des somnifères et des tranquillisants ainsi que des médicaments agissant sur le système cardiovasculaire et des médicaments en vente libre, comme les anti-allergiques. La prise de plusieurs médicaments différents accroît également le risque de chuter.

Par ailleurs, la consommation d'alcool peut augmenter les effets secondaires indésirables des médicaments. De manière générale, l'alcool influe de façon significative sur le risque d'accident. Avec l'âge, la quantité d'eau dans le corps diminue, le taux d'alcool dans le sang augmente plus fortement, l'alcool reste plus longtemps dans le corps et a un effet plus marqué.

Le BPA recommande de ne pas arrêter de prendre les médicaments prescrits par une ou un médecin par peur de chuter, mais de se renseigner auprès de son cabinet médical ou en pharmacie si ceux-ci augmentent le risque de chute et s'ils peuvent interagir avec l'alcool.

### Vivre sainement pour éviter les chutes

D'autres facteurs jouent également un rôle important dans la prévention des chutes. Adopter une alimentation équilibrée permet de maintenir son corps en bonne santé et de renforcer les os et les

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

muscles. Un examen régulier de la vue contribue aussi à plus de sécurité, car bien voir permet de mieux déceler les dangers et d'éviter ainsi les chutes.

### **Différents niveaux de prévention des chutes**

Le BPA met en œuvre des mesures efficaces à différents niveaux pour réduire le risque d'accident et le nombre de blessures dues à une chute. L'entraînement de prévention des chutes chez les seniors constitue l'un des éléments phares de cette activité de prévention. À travers une campagne de sensibilisation nationale, le BPA et ses partenaires expliquent aux seniors comment réduire leur risque de chute grâce à des exercices ciblés pour entraîner les muscles et l'équilibre. Le site Internet [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) propose une palette d'informations, d'exercices et de cours à ce sujet.

Le BPA fournit également des conseils concernant l'aménagement sûr des bâtiments publics et des habitats privés. Il sensibilise par ailleurs la population au thème des chutes grâce à différents conseils.