Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La sécurité des aînés : comment prévenir les blessures



Les personnes âgées attachent beaucoup d’importance à leur indépendance et veulent habituellement demeurer dans leur maison aussi longtemps que possible. Cependant, vous pourriez souvent vous inquiéter de la sécurité de vos parents, avec raison. Selon Statistique Canada, la plupart des blessures occasionnées par des chutes se produisent à la maison ou tout près, et environ un quart d'entre elles dans les escaliers et les salles de bains. En fait, les chutes sont la principale cause des blessures infligées aux personnes de plus de 65 ans. Malheureusement, un grand nombre de décès attribués à des blessures sont la conséquence d’une chute.

Que vos parents vivent seuls dans leur maison ou partagent la vôtre, il est important de vous assurer que leur environnement est aussi sécuritaire que possible.

Pourquoi les aînés risquent-ils davantage de se blesser?

Bien que le vieillissement touche les gens de façon différente, certaines limitations physiques peuvent avoir des répercussions sur les capacités des personnes âgées. Ces dernières souffrent souvent de troubles de la vue, de l’ouïe, du toucher, de l’odorat et de l’équilibre. Même si ces changements se produisent graduellement sans que l’aîné en soit pleinement conscient, leurs effets peuvent entraîner des chutes et des blessures. Voici certaines pertes sensorielles et d’autres changements qui peuvent se produire chez les aînés :

La vue

- La perception de la profondeur diminue, rendant difficile l’évaluation des distances.
- La perception des contrastes et des couleurs se détériore.
- Les yeux s'adaptent moins vite aux changements d'intensité lumineuse.
- Les yeux supportent moins bien l'éblouissement causé par le soleil ou une lumière vive.

Le toucher, l'odorat et l'ouïe

- La peau devient moins sensible à la chaleur, à la douleur et à la pression.
- L'odorat se détériore.
- Une perte auditive se produit.

L'équilibre

- En raison d’un déclin de l'équilibre, il est plus difficile de son équilibre.
- La force musculaire et la souplesse des articulations diminuent, ce qui a des répercussions sur l’équilibre.
- La démarche, la vitesse et la longueur du pas augmentent elles aussi le risque de chute.

Les médicaments. Les personnes âgées résistent moins aux maladies et elles doivent souvent prendre plusieurs médicaments. Malheureusement, elles sont plus sensibles aux effets des médicaments, en particulier à leurs effets secondaires. Les médicaments sur ordonnance combinés à des médicaments en vente libre et-ou à de l'alcool peuvent entraîner des réactions telles que des troubles de mémoire, de la somnolence et de la confusion. Ces problèmes augmentent aussi les risques de chute ou de blessure.

Une liste de vérification de la sécurité à la maison

Vous pouvez aider à prévenir les blessures et assurer la sécurité d'une personne âgée en vérifiant les risques de danger et en prenant certaines précautions. Cette liste de vérification vous aidera à inspecter la maison d'un aîné :

Le lieu	Les détails à vérifier	Comment améliorer la sécurité
L'entrée	• Les marches qui mènent à la maison sont-elles en bon état? • La porte d'entrée est-elle éclairée à l'extérieur? • Le balcon, la galerie et la terrasse sont-ils recouverts d'un revêtement antidérapant?	• Installez un éclairage extérieur détecteur de mouvement. • Prenez des arrangements pour faire enlever la neige et la glace du trottoir et des marches, en hiver, et ramasser les feuilles à l'automne.
La salle de bains	• Y a-t-il une barre d'appui à côté de la toilette? • Y a-t-il des barres d'appui autour de la baignoire ou de la douche? • Y a-t-il un tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche?	• Installez des dispositifs mitigeurs dans la douche et les robinets. • Installez des rampes de sécurité et des barres d'appui dans la douche et à côté de la toilette.
La chambre à coucher	• L'espace entre le lit et la salle de bain est-il bien éclairé? • Y a-t-il une lampe et un téléphone près du lit?	• Installez une veilleuse entre la chambre à coucher et la salle de bain. • Placez une lampe de poche près du lit en cas de panne d'électricité.
La cuisine	• La cuisinière électrique, le plancher et les casseroles présentent-ils des dangers?	• Assurez-vous que les boutons de commande du four et des éléments de la cuisinière électrique sont clairement indiqués et faciles à lire. • Assurez-vous que les planchers ne sont pas glissants (exempts de cire). • Assurez-vous que les poignées des casseroles sont toujours tournées vers l'intérieur, pour empêcher de les renverser. • Entreposez les casseroles et les plats lourds sur les tablettes inférieures et les articles d'usage courant à portée de la main. • Prévoyez un tabouret-escabeau solide.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Les médicaments	• Les médicaments sont-ils clairement étiquetés? • Connaissez-vous l'usage de chacun?	• Demandez une fiche de médicaments qui indique les interactions possibles entre les médicaments. • Prenez vos médicaments dans une pièce bien éclairée et, si la posologie est trop difficile à lire sur l'étiquette de la bouteille, demandez la fiche du médicament.
Les risques divers	• Y a-t-il des détecteurs de fumée à chaque étage de la maison? • Existe-t-il une sortie de secours et un plan d'évacuation pour l'aîné en cas d'incendie? (Un plan d'évacuation qui nécessiterait de sortir par une petite fenêtre ou un escalier n'est peut-être pas très réaliste.) • Les prises électriques sont-elles surchargées? • Des fils de rallonge nuisent-ils à la circulation ou présentent-ils des risques de chute? • Y a-t-il une rampe dans chaque escalier? • Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas des escaliers? • Les marches sont-elles recouvertes d'un antidérapant?	• Ne laissez rien traîner sur le plancher et dans les escaliers. • Évitez les tapis nattés ou les carpettes qui ne sont pas solidement fixés (avec un antidérapant). • Déplacez les meubles qui nuisent à la circulation dans la maison. • Assurez-vous qu'il y ait des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone sur chaque étage. • Pensez à installer un système de sécurité ou d'interphone. • Placez des téléphones dans chaque pièce (ou quelques téléphones sans fil) en cas d'urgence.

La sécurité avant tout

Un minimum de prévention et de prévention vous permettra d'avoir l'esprit en paix. Même après avoir inspecté la maison de votre parent et effectué les rénovations qui s'imposent, il serait bon de passer en revue la liste de vérification avec vos parents et de jeter un coup d'œil rapide dans leur maison de façon régulière. Par exemple, tous les deux mois, vérifiez les piles des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone, et assurez-vous que les rampes et les barres d'appui sont toujours aussi solides.

Même si vos parents vous trouvent excessivement prudent, vous aurez la certitude que leur maison est aussi sûre et sécuritaire que possible.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.