

# CHUTES HIVERNALES



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

13 au 19 décembre 2015

L'émerveillement du paysage des premières gelées hivernales peut vite tourner au vinaigre si vos pieds glissent sur la chaussée glacée et décident de vous envoyer voir des étoiles. Les chutes sur glace sont l'une des premières causes de blessures neuro-musculo-squelettiques durant la saison froide.

## LES CHUTES HIVERNALES ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

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 tel type d'accident survient majoritairement chez les personnes âgées. Eh bien, détrompez-vous, 59% des personnes victimes de chutes extérieures 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 grandissant d'entorses et de fractures dues aux mauvaises conditions météorologiques. Puisque personne n'y est à l'abri, le rappel de mesures de prévention demeure incontournable. Un minimum de précautions peut vous éviter bien des soucis.

*Ne manquez pas*

*les #chirotrucs*

*à l'émission*

*Ce soir tout est*

*permis à V télé*

*les lundis à 20h!*



### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## PRÉPARER LA CHAUSSÉE AVANT DE VOUS ENGAGER

Vous n'avez certes aucun contrôle sur le dégagement des trottoirs, mais il vous est toutefois possible de voir à la sécurité de vos marches d'escalier extérieures et/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 du verglas. N'oubliez pas de refaire un traitement de sel si vous pelletiez suite à 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 recommandables lorsque vient le temps de marcher sur les trottoirs enneigés et glacés. Évitez les bottes à talons hauts ainsi que celles ayant une semelle mince. Si vous êtes chaque jour soumis à 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. Privilégiez une semelle de caoutchouc plutôt qu'une semelle de bois.

## NE PAS SE PRESSER

Par matin de tempête, prévoyez 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 qu'il vous entraîne d'abord et avant tout chez votre professionnel de la santé!

## VULNÉRABILITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

Bien qu'elles ne soient pas les principales victimes de chutes en hiver, les chiffres nous apprennent qu'entre 25% et 75% des chutes des personnes âgées 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. Chez 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 de la médication auprès d'un professionnel de la santé dûment formé sont fortement recommandés. Lors des 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.

## IMPORTANCE D'UNE BONNE SANTÉ GÉNÉRALE

Chez les personnes âgées comme chez les plus jeunes, une bonne santé globale 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 offrant ainsi une meilleure stabilité.

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

Source et référence: Association des chiropraticiens du Québec | [chiropratique.com](http://chiropratique.com) | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)  
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Chutes extérieures en milieu urbain: impact du climat hivernal et variations géographiques  
Statistiques Canada