



La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°9 – 15 mai 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- Profession : psychomotricienne
- Les conseils de Marine
- Profession : ergothérapeute
- Le mot de Mickaël
- Pour aller plus loin
- Les choix culturels de Maître E-book



Le mot de Frédérique

Chers amis,

Chaque année, 450 000 seniors font une chute nécessitant un passage aux urgences. 8 fois sur 10, la chute survient au domicile !

Pour tout vous dire, je fais partie des deux autres cas, de ceux qui chutent ailleurs que chez eux. L'éventail des possibilités est large... J'ai chuté, bêtement (comme c'est souvent le cas) en traversant la rue Poincaré à Troyes et en trébuchant sur la bande centrale (vous savez, cette petite bande blanche en plein milieu de la rue qui ressemble à un minuscule dos d'âne... Non, l'âne ce n'est pas moi, quoique...)

Je ne sais pas si vous avez déjà fait cette expérience extraordinaire avant la chute ; quelle sensation de légèreté, de liberté formidable ! On prend délicatement son envol, on plane quelques instants. Il faut en profiter car quelques secondes après, on reprend contact avec la réalité : il va falloir atterrir !

C'est là que la différence se fait : il y a ceux qui savent atterrir et les autres.... Bon, je fais partie des autres : entorse du genou et de la cheville. Je n'ai jamais rien fait à moitié. Et je fais donc partie des 450 000 seniors qui chutent chaque année et qui gagnent un ticket pour les urgences...

Cette édition, vous l'aurez compris, est consacrée aux chutes.

En dehors de la gestion de l'urgence, que faire après une chute ?

Comment récupérer ?

Comment reprendre confiance en soi ?

Mais aussi et peut-être surtout que faire avant toute chute ?

Laissons la parole aux experts ...

Frédérique estropiée et attelée (à sa tâche)



Profession psychomotricien(ne)

Après 3 ans d'étude, dont un tronc commun avec la première année de médecine, le psychomotricien est un auxiliaire de médecine. Il intervient sur prescription médicale.

Le psychomotricien prend en compte tous les âges de la vie. Il accompagne l'enfant dans la construction des fonctions motrices et psychiques et l'adulte dans l'entretien de ces fonctions, dans l'adaptation au corps aux différents changements liés à l'âge ou à d'autres événements (AVC, accidents...). Il peut intervenir quand il y a suspicion d'une pathologie sous-jacente (pathologie neurologique...)

Les chutes : les conseils de Marine

Pour Marine Rousseau, psychomotricienne, « la chute n'est pas forcément un drame. »

On peut « prévenir la chute en prenant conscience de son corps », en pratiquant une activité physique régulière, comme la marche, afin de renforcer la tonicité et de faire travailler toutes les articulations,

Mais pour cela « il faut être bien chaussé » (on oublie les talons haut). Attention aux vêtements : « Porter des vêtements trop serrés ne favorise pas le bon fonctionnement des hanches par exemple ».

« Il est possible de bien tomber et il est possible de bien se relever », eh oui, mais cela s'apprend. « Le sol est un allié, il sert d'appui pour soutenir. On peut,



dans un contexte sécurisé, bouger au sol, apprendre à se retourner, prendre des appuis pour se relever » comme pour la position du chevalier servant (sans l'armure, c'est plus pratique).

« Il faut comprendre ce qui s'est passé, restituer le contexte ». Parfois on tombe parce qu'on est pris dans ses pensées. Il faut prendre conscience de ses émotions et être attentif quand on se sent préoccupé.

Enfin, rien ne sert de dramatiser, de s'inquiéter, il faut aller de l'avant.... et repartir du bon pied !





Profession ergothérapeute

Non, l'ergothérapeute ne soigne pas l'ergot du coq ou l'ergot de seigle. Spécialité paramédicale, l'ergothérapie est destinée aux personnes souffrant de handicaps, notamment moteurs et psychomoteurs. Intervenant sur prescription médicale, l'ergothérapeute, est en réalité un expert de la réadaptation. Il apporte des solutions au handicap.

Mickaël Briquet, ergothérapeute et directeur des opérations chez Merci Julie (1), nous livre des informations saisissantes sur les répercussions de la pandémie actuelle sur notre mobilité.



Les chutes : le mot de Mickaël

« Les derniers mois ont montré combien le manque d'activités physiques pouvait avoir des retombées négatives sur la mobilité et sur les chutes de nos aînés.

il a été constaté une augmentation du nombre annuel de chutes de 13% en 2020. Cette augmentation a été particulièrement forte durant les mois de confinement (en mars, avril, mai et octobre) avec jusqu'à + 34% par rapport au même mois en 2019. Les causes restent évidemment à définir clairement, mais ces données confirment la tendance et le fait que le manque d'activité est un facteur conduisant à l'augmentation des chutes à domicile.» (2)

(1) « Merci Julie » est un service composé de professionnels dont des ergothérapeutes, formés aux problématiques de l'habitat.

Site Internet : <https://www.merci-julie.fr>

(2) Ces chiffres ont été obtenus auprès du télé-assisteur Filien.

Pour aller plus loin

A voir sur internet (pour les connectés) :

Fiche conseil à imprimer : <https://www.pourbienvieillir.fr/que-faire-en-cas-de-chute>

Livret « Bouger en toute sécurité » à télécharger : <https://www.pourbienvieillir.fr/bouger-en-toute-serenite>

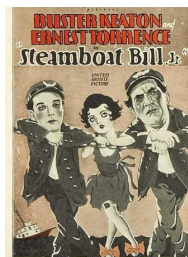
Pour jouer avec ses petits enfants : L'imagier du risque à télécharger : <https://annexe.prevention-maif.fr/imagier-du-risque>

Les choix culturels de Maître E-Book

Il n'y a pas que les chutes corporelles, il y aussi les autres, les disgrâces, ou les déchéances. Aujourd'hui, je vous propose un livre et un film. A vous de choisir...

Un livre : La chute—Albert Camus

Jean-Baptiste Clamence, *juge-pénitent* tel qu'il se définit lui-même, est un ancien avocat parisien, désormais domicilié à Amsterdam depuis une série d'événements qui ont bouleversé sa vie...



Au cinéma: A voir... ou à revoir : chutes inoubliables.

« Steamboat Bill Jr » (Cadet d'eau douce) est un film américain muet de Buster Keaton et Charles Reisner sorti en 1928. William Canfield retrouve son père qui est marin sur le Mississippi. Celui-ci possède un vieux bateau, le Steamboat Bill. William tombe amoureux de Kitty...



Merci à toutes celles et tous ceux d'entre vous qui ont pris le temps de remplir le questionnaire, garantissant à la gazette une longue vie. Que de sujets vous avez proposés... et ils seront tous abordés.

Merci pour tous vos mots d'encouragement.

A très bientôt !
Frédérique et
Maître Hibou



Pour nous joindre :

Université des Sâges
1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83
mail : universitedessages@regema.fr
Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

Facebook



Instagram

