

# PROTÈGE-HANCHES

Moins de fractures en cas de chute





Le protège-hanches est une belle invention. Il rend les personnes âgées plus sûres et, de ce fait, physiquement plus actives. Il en résulte plus d'autonomie ainsi qu'une meilleure qualité de vie.

# SUS AUX CHUTES

Les personnes de 65 ans et plus tombent plus souvent. Chaque année, quelque 60 000 d'entre elles font une chute nécessitant des soins médicaux. Souvent, il s'ensuit une fracture de la hanche, blessure qui concerne plus de 8000 personnes par an. Les conséquences en sont une diminution de la mobilité et des frais de traitement élevés. Dans le pire des cas, les victimes ne se remettent pas et décèdent des suites de leurs blessures. Pour prévenir ces fractures, le bpa recommande aux aînés de porter des protège-hanches.

## Prévenir les chutes

Certains facteurs de risque comme les troubles de la marche et de l'équilibre, la faiblesse de la musculature des jambes ou les troubles de la vue sont difficiles à influencer, car ils sont liés au vieillissement. Des chutes précédentes entravent aussi la mobilité. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses possibilités de prévenir les chutes. En voici quelques-unes:

- exercer la force, la mobilité et l'équilibre;
- être prudent avec les médicaments et ne pas abuser de l'alcool;
- prendre de la vitamine D et du calcium pour prévenir l'ostéoporose;
- chez soi, veiller à ce que les sols et les tapis soient antidérapants, nettoyer immédiatement tout liquide répandu;
- équiper la douche et la baignoire de poignées, sièges spéciaux et tapis antidérapants;
- pour grimper, utiliser un escabeau avec étrier de sûreté plutôt qu'une chaise;
- dans les escaliers, se tenir aux mains courantes;

- avoir un bon éclairage dans les escaliers et régler la minuterie sur un temps suffisamment long;
- porter de bonnes chaussures, particulièrement par temps humide, neige et verglas;
- manier les cannes et les déambulateurs adéquatement.

Vous trouverez d'autres conseils dans notre brochure 3.004 «Chutes» sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

# ANGES GARDIENS INVISIBLES

## Avantages du protège-hanches

On ne pourra jamais éviter toutes les chutes. Le bpa recommande donc aux personnes susceptibles de tomber de porter un protège-hanches, ceci afin de prévenir les fractures du col du fémur. Le protège-hanches fait office de bouclier. Intégrées au sous-vêtement, les protections absorbent ou répartissent les forces qui se déploient lors d'une chute. Il existe deux types de protège-hanches.

### Protège-hanches à coques dures

Il fonctionne selon le même principe qu'un casque en répartissant les forces générées par la chute principalement sur les parties molles autour de l'os.

### Protections molles

Elles font office d'amortisseurs, réduisant ainsi l'effet direct de la chute sur le fémur.

Différentes études permettent de conclure à une très grande efficacité du protège-hanches. En effet, il permet d'éviter quelque 40 % des fractures de la hanche dues aux chutes. Autre avantage: du fait d'un risque élevé de chute et de fracture, les aînés sont souvent confrontés à une restriction de leur mobilité. Or, la protection renforce la confiance en soi. Elle rend les porteurs plus actifs physiquement. Il en résulte plus d'autonomie et donc une meilleure qualité

de vie. Toutefois, pour des raisons de commodité ou d'esthétique, le protège-hanches n'a pas encore le succès qu'il mérite. Pourtant, il est facile à utiliser et presque invisible.

## Acheter un protège-hanches

L'achat d'un protège-hanches ne va plonger votre budget dans les chiffres rouges! En effet, il faut compter quelque 200 francs en tout et pour tout. Soyez attentif à la qualité: le bpa recommande des protège-hanches dont l'efficacité a été testée par l'Empa. Vous trouverez la liste des protège-hanches ayant obtenu le label de sécurité du bpa sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).



**bfu bpa upi**

Sicherheit · Sécurité · Sicurezza

## Utilisation du protège-hanches

Les protège-hanches sont faciles à manier: les deux coques minces ou les coussinets synthétiques sont soit déjà intégrés au sous-vêtement, soit glissés dans les poches correspondantes du sous-vêtement. Votre sécurité est donc invisible. Veuillez tenir compte des points suivants:

- Seuls les protège-hanches portés correctement déploient leur effet protecteur. Le milieu du protège-hanches doit reposer sur le grand trochanter (saillie du fémur). Celui-ci est situé à une longueur de main sous la crête iliaque (os du bassin).
- Les protège-hanches ne doivent pas glisser, raison pour laquelle il est important que le sous-vêtement soit de la bonne taille. Après les avoir mis, il faut s'assurer de leur positionnement adéquat et, si nécessaire, le rectifier.

- Selon la matière, les sous-vêtements peuvent être lavés entre 60 et 90 °C, et les coussinets synthétiques jusqu'à 60 °C. Les coques en plastique seront lavées à l'eau savonneuse. Suivez les conseils d'entretien du fabricant.
- En cas de chute sur une coque, celle-ci doit être remplacée. Les coussinets synthétiques peuvent continuer à être utilisés.
- Coques ou coussinets? A chaque utilisateur d'en décider selon ses besoins. Les coussinets ont davantage la cote, car ils peuvent aussi être portés la nuit.



## INDISPENSABLE POUR VOTRE SÉCURITÉ



- Prévenez les chutes en éliminant toute source de danger chez vous.
- Lors de l'achat d'un protège-hanches, veillez à ce qu'il soit muni du label de sécurité du bpa.
- Portez le protège-hanches aussi souvent que possible, particulièrement quand vous vous déplacez.

# LE bpa. POUR VOTRE SÉCURITÉ.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.004 Chutes
- 3.011 Poisons et produits toxiques
- 3.012 Appareils ménagers
- 3.026 Checklist habitat sûr
- 3.027 Feu et sources de chaleur
- 2.003 Escaliers (brochure technique)
- 2.007 Garde-corps (brochure technique)

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Avec l'aimable concours de:** Alterszentrum Viktoria, Berne

© bpa 2007, reproduction souhaitée avec mention de la source