



DANS CE NUMÉRO

- p.1** Mot de Best Doctors
- p.1** Les chutes : la principale cause de blessures au Canada
- p.2** Les conséquences des chutes et ce que vous pouvez faire
- p.2** Le nombre de personnes atteintes d'Alzheimer au Canada devrait augmenter rapidement
- p.2** Comment le réseau Best Doctors peut-il vous aider

Mot de Best Doctors

Comme les baby-boomers représentent une part croissante de la population d'âge actif, le vieillissement de la main-d'œuvre canadienne aura des répercussions considérables sur les familles, les milieux de travail et le système de soins de santé.

Selon le recensement de 2011, 42,4 % de la population d'âge actif (âgée entre 15 et 64 ans) du Canada est âgée entre 45 et 64 ans, ce qui représente une proportion record¹. Entretemps, la population des personnes âgées du pays connaît également une explosion démographique. Le recensement de 2011 indique que le nombre de personnes âgées ayant 65 ans et plus a augmenté de 14,1 % entre 2006 et 2011, soit plus que le double du taux de croissance de 5,9 % de la population canadienne dans son ensemble².

La hausse du nombre d'employés plus âgés dans les milieux de travail, ainsi que celle du nombre de personnes âgées qui auront besoin de soins, a de sérieuses conséquences. Une population plus âgée signifie davantage de maladies liées à l'âge, ce qui entraîne des répercussions à grande échelle.

L'une des maladies les plus communes liées à l'âge est la maladie d'Alzheimer, qui touchera davantage de Canadiens dans les années à venir. Prenez le fait suivant en considération : en 2011, 747 000 Canadiens étaient atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre type de trouble cognitif. Selon les prévisions, ce chiffre devrait atteindre 1,4 million d'ici 2031.³

Les chutes : la principale cause de blessures au Canada

Le patinage, le ski, les arbres couverts de neige : même si l'hiver s'accompagne de beaucoup de choses merveilleuses, nous pourrions tous nous passer des rues et des trottoirs gelés qui sont omniprésents en cette période de l'année. Il n'est peut-être pas surprenant de constater que parmi toutes les causes de blessures graves liées aux conditions hivernales (à l'exception des accidents de la route), les chutes sur la glace sont de loin la cause la plus courante.

De 2009 à 2010, 7 138 admissions dans les hôpitaux au Canada étaient attribuables aux chutes sur la glace, soit un nombre plus élevé que celui de toutes les activités sportives et récréatives hivernales combinées. Environ la moitié de ces cas concernaient des gens âgés de 60 ans et plus, tandis que 70 % concernaient des gens âgés de 50 ans et plus⁵.

Au Canada, les chutes sont l'une des causes principales des blessures et sont responsables d'environ 50 % de toutes les blessures nécessitant une hospitalisation. En 2004, les chutes étaient la cause principale des blessures menant à une incapacité partielle permanente (47 %) ou une incapacité totale permanente (50 %).⁶

Toutes les chutes peuvent avoir de graves conséquences. Il est donc important d'aller voir un médecin immédiatement, même si vous pensez que vous n'avez subi aucune blessure. Les chutes peuvent aussi être un signe de faiblesse musculaire, de problèmes d'équilibre, d'un problème médical ou d'un autre problème de santé. Il est donc essentiel d'obtenir des soins médicaux immédiatement.

Mises à part les conséquences à long terme de ces diverses affections, une population vieillissante laisse aussi entendre que certaines activités apparemment anodines, comme une marche à l'extérieur en hiver, pourraient avoir des conséquences dévastatrices. Au Canada, la plupart des cas d'hospitalisation pour blessure chez les aînés sont dus à des chutes. Toutefois, les personnes âgées ne sont pas les seules à être victimes de chutes. De 2009 à 2010, les chutes étaient à l'origine de 63 % des blessures chez les aînés, de la moitié des blessures chez les adolescents et de 35 % des blessures chez les adultes en âge de travailler.⁴

Ces chiffres soulignent l'importance d'obtenir des renseignements pour prendre des décisions judicieuses, à la fois dans notre vie quotidienne et dans le cadre de l'approche globale à adopter pour les soins de santé. C'est la seule manière de nous assurer de continuer à profiter de styles de vie sains et actifs bien après avoir atteint l'âge d'or.

- 1 Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/120529/dq120529a-fra.htm>
- 2 Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/120529/dq120529a-fra.htm>
- 3 Société Alzheimer Canada, <http://www.alzheimer.ca/fr/About-dementia/Dementias/What-is-dementia/Facts-about-dementia>
- 4 « Les blessures au Canada : Un aperçu des résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes », Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-624-x/2011001/article/11506-fra.htm>

FAIT :

Les aidants naturels sont le pilier invisible du système de soins de santé et de soins de longue durée au Canada. Réfléchissez aux faits suivants :

- **Plus d'un travailleur canadien sur quatre (27,8 %) a la responsabilité de s'occuper des personnes âgées à sa charge.**
- **Près d'un travailleur canadien sur cinq (16,8 %) a la responsabilité de s'occuper à la fois d'enfants et d'aînés en assumant un double rôle à la maison, en plus de répondre aux exigences de son emploi.**
- **Au Canada, la contribution des aidants naturels au système des soins de santé représente l'équivalent de plus de 5 milliards de dollars en main-d'œuvre non payée.**

* Source: La Coalition canadienne des aidantes et aidants naturels (<http://www.ccc-ccan.ca>)

5 L'Institut canadien d'information sur la santé, http://www.cihi.ca/cihi-ext-portal/internet/fr/document/types+of+care/specialized+services/trauma+and+injuries/release_17jan12

6 « Le fardeau économique des blessures au Canada », Sauve-qui-pense, <http://www.parachutecanada.org/telechargez/recherche/rapports/EBI2009-Resume.pdf>



Les conséquences des chutes et ce que vous pouvez faire

Plus de 90 % des fractures de la hanche chez les aînés sont provoquées par les chutes, ce qui souligne la gravité des blessures qui peuvent être entraînées par une chute. Le plus inquiétant, c'est que 20 % des aînés décèdent dans l'année suivant la fracture⁷.

Mise à part les conséquences personnelles, l'incidence économique des chutes est alarmante : les chutes représentaient la plus grande partie du coût global des blessures au Canada en 2004, soit 6,2 milliards de dollars ou 31 % du coût global⁸.

Malgré ces statistiques peu réjouissantes, il existe quelques bonnes nouvelles. De nombreuses chutes peuvent être évitées en prenant des mesures de précaution. Voici quelques conseils :

- Assurez-vous de porter des chaussures d'hiver appropriées. Portez des bottes ou des chaussures avec des semelles en caoutchouc ou en néoprène. Ces matériaux offrent une meilleure traction sur les surfaces gelées.



- L'une des meilleures manières d'éviter les chutes à tout moment de l'année est de suivre un programme d'exercice régulier. Assurez-vous d'y intégrer des exercices qui mettent l'accent sur la force et l'équilibre.



- Faites examiner vos yeux régulièrement. Une mauvaise prescription pour vos lunettes peut faire augmenter les risques de chute, tandis que des examens de la vue de routine peuvent aider à dépister des problèmes tels que le glaucome ou la cataracte.



7 Rapport sur les chutes des aînés au Canada, ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada 2005, <http://publications.gc.ca/collections/Collection/HP25-1-2005F.pdf>

8 « Le fardeau économique des blessures au Canada », Sauve-qui-pense, <http://www.parachutecanada.org/telechargez/recherche/rapports/EBI2009-Resume.pdf>

Le nombre de personnes atteintes d'Alzheimer au Canada devrait augmenter rapidement

La maladie d'Alzheimer passera au premier plan au mois de janvier, qui a été désigné comme le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus courante et touche la mémoire, la pensée et le comportement. Comme il s'agit d'une maladie progressive, les symptômes de la maladie d'Alzheimer s'aggravent au fil du temps. Même si la plus grande partie des gens atteints de la maladie d'Alzheimer sont âgés de plus de 65 ans, cette maladie peut apparaître de façon précoce chez les quadragénaires et les quinquagénaires.

Les conséquences de la maladie d'Alzheimer s'étendent bien au-delà de la personne qui vit avec cette maladie. En 2011, les aidants naturels consacraient plus de 444 millions d'heures non rémunérées par an à prendre soin de quelqu'un atteint de démence. Ce chiffre devrait augmenter pour atteindre 1,2 milliard d'heures non rémunérées par an d'ici 2040.⁹

Les coûts économiques de la démence sont également considérables : au Canada, les coûts directs (médicaux) et indirects (perte de revenus) combinés s'élèvent à 33 milliards de dollars. Ce chiffre devrait monter en flèche pour atteindre 293 milliards de dollars par an d'ici 2040.¹⁰

Le processus de diagnostic de la maladie d'Alzheimer est compliqué et il n'existe aucun test unique qui indique si la personne est vraiment atteinte de la maladie. Le diagnostic nécessite une évaluation médicale minutieuse qui comprend les éléments suivants :

- Une évaluation détaillée des antécédents médicaux
- Un examen de l'état mental
- Un examen physique et neurologique
- Des tests (par exemple, des analyses de sang et l'imagerie cérébrale) pour exclure les autres causes de symptômes semblables à ceux de la démence.

Si une personne a des difficultés à se souvenir de certaines choses, cela ne veut pas nécessairement dire qu'elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il existe beaucoup d'autres problèmes de santé qui causent des troubles de la mémoire et de la pensée. C'est la raison pour laquelle il est important d'avoir recours aux conseils d'un professionnel de la santé si vous pensez que vous ou l'un de vos proches pourriez être atteints de la maladie d'Alzheimer.

9 Société Alzheimer Canada, <http://www.alzheimer.ca/fr/About-dementia/Dementias/What-is-dementia/Facts-about-dementia>

10 Société Alzheimer Canada, <http://www.alzheimer.ca/fr/About-dementia/Dementias/What-is-dementia/Facts-about-dementia>

Comment le réseau Best Doctors peut-il vous aider

L'augmentation des risques de blessures et de maladies liées à l'âge fait partie intégrante du vieillissement. Que ce soit pour confirmer le diagnostic d'une fracture de l'os avant de passer au traitement ou pour obtenir l'avis d'un spécialiste concernant le diagnostic d'une maladie liée à l'âge, telle que la maladie d'Alzheimer, nous sommes là pour vous aider. En travaillant de concert avec votre médecin traitant, nous pouvons vous offrir les renseignements et le réconfort dont vous avez besoin, afin de vous aider à prendre votre santé en main. Nous pouvons également vous recommander des options de traitement pour vous aider à gérer votre problème de santé et à réduire les symptômes, afin de vous aider à profiter au maximum de l'âge d'or.



1-888-623-3932

BestDoctors@DCI-Assurance.com

www.DCI-Assurance.com

Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc.