



## Exemples de gazouillis/tweets et de publications sur les réseaux sociaux

Vous trouverez ci-dessous des exemples de publications que vous pouvez utiliser comme gazouillis ou comme publications sur d'autres canaux des réseaux sociaux (Facebook, Instagram). Nous vous encourageons également à proposer vos propres gazouillis et publications qui ont du sens pour votre organisme et votre communauté.

Assurez-vous de mentionner la campagne du Mois de la prévention des chutes dans vos messages sur Twitter ([@fallpreventCA](https://twitter.com/fallpreventCA)) ou Facebook ([@FallPreventionMonth](https://www.facebook.com/FallPreventionMonth)).

Veillez noter que les gazouillis/tweets ne peuvent contenir que 280 caractères (y compris les liens). Vous pouvez également ajouter des images de médias sociaux du Mois de la prévention des chutes à vos messages, pour attirer l'attention de vos lecteurs. Pour télécharger ces images, allez à <https://www.novembresanschute.ca/guidereseauxsociaux>

---

## Liens directs

[Messages à utiliser avant le Mois de la prévention des chutes](#)

[Messages à utiliser avec les affiches: Demeurer, Améliorer, Éliminer](#)

[Messages à adresser aux parents, aux tuteurs et aux tutrices de jeunes enfants](#)

[Messages à adresser aux aînés et à leur réseau de soutien](#)

[Messages à employer pour promouvoir votre activité](#)

[Messages à utiliser après le Mois de la prévention des chutes](#)

## Messages à utiliser avant le Mois de la prévention des chutes

- Novembre est le mois de la prévention des chutes ! Rejoignez la conversation sur les réseaux sociaux en utilisant les mots clés #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer <https://www.novembresanschute.ca>
- Le Mois de la prévention des chutes approche à grands pas ! Préparez-vous pour la campagne de novembre en visitant <https://www.novembresanschute.ca> #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Novembre est le mois de la prévention des chutes ! Tous les Canadiens ont un rôle à jouer dans la prévention des chutes. Apprenez à prévenir les chutes à <https://www.novembresanschute.ca>

#MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

## Messages à utiliser avec les affiches: Demeurer, Améliorer, Éliminer

### Demeurer actif

- C'est le #MoisPréventionChutesCA. Renforcer ses muscles, améliorer son équilibre et sa souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement #DemeurerAméliorerÉliminer <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer>
- Ce #MoisPréventionChutesCA améliorer son endurance et sa coordination grâce à des activités comme la marche, la natation ou le tai-chi #DemeurerAméliorerÉliminer <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer>
- Augmenter sa force musculaire en augmentant de façon graduelle l'intensité des activités et exercices pratiqués. #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer>

### Améliorer ses habitudes de vie

- Faire réviser sa médication par son pharmacien ou son professionnel de la santé. S'informer des effets secondaires possibles de certains médicaments, comme les étourdissements ou la somnolence <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA
- Participer à des activités sociales stimulantes. Restez en contact avec vos voisins, vos amis et votre famille pour maintenir votre santé mentale et votre bien-être <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA
- Faire vérifier sa vue et son ouïe régulièrement. Prendre soin de ses dents et de ses gencives régulièrement afin de pouvoir manger une variété d'aliments de valeur nutritive.
- <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA

### Éliminer les risques

- Rendez votre maison plus sûre. Désencombrer les planchers. Apprenez à prévenir les chutes à <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA
- Rendez votre maison plus sûre. Installer des barres d'appui dans la salle de bain. Apprenez à prévenir les chutes à <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA
- Utiliser la main courante et allumer la lumière dans les escaliers. Apprenez à prévenir les chutes à <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA
- Être bien chaussé en toutes saisons et en tout temps. Apprenez à prévenir les chutes à <https://www.novembresanschute.ca/demeureraméliorereliminer> #DemeurerAméliorerÉliminer #FallPreventionMonthCA

## Messages à adresser aux parents, aux tuteurs et aux tutrices de jeunes enfants

### Conseils

- Enlevez les petits tapis ou fixez-les à l'aide d'un revers antidérapant. Pour plus de conseils sur la prévention des chutes, consultez [insérer le lien vers le site de votre organisation, le cas échéant] #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Assurez-vous que l'éclairage soit bon pour bien voir toutes les marches, les paliers et les corridors de l'escalier, même le soir. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Conseil pratique : désencombrez votre maison et éliminez tout obstacle potentiel des lieux de passage et des corridors. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Veillez à ce que les enfants portent toujours des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, de la bonne longueur, avec place pour des semelles, etc.). Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Utilisez des serrures et des barrières d'enfants pour empêcher l'accès aux fenêtres ouvertes, aux rebords de fenêtre et aux escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Inspectez souvent les jouets et l'équipement de jeu pour bien vous assurer qu'il n'y a aucun danger à les utiliser ni aucun dispositif de sécurité brisé. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Réduisez le risque de chute pour votre enfant : désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Réduisez le risque de chute pour votre enfant : essayez immédiatement les surfaces où du liquide a été renversé. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Conseil pratique : au moment d'aménager votre maison pour qu'elle soit plus sécuritaire, placez-vous à la hauteur de votre enfant pour voir à son niveau. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les bébés deviennent actifs rapidement! Leurs nouvelles habiletés les amènent à tout explorer pour découvrir le monde. Apprenez comment assurer la sécurité et le mieux-être de votre bébé. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

## Statistiques

- Les chutes sont la principale cause des visites aux services d'urgence ou à l'hôpital au Canada. Demandez-nous comment faire pour en réduire le risque. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les chutes font partie des causes les plus fréquentes de traumatismes crâniens chez les enfants canadiens de moins de cinq ans. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les chutes chez les enfants coûtent 2,9 milliards de dollars par année à l'économie canadienne. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les écoles arrivent au troisième rang des endroits où la majorité des blessures surviennent chez les adolescents du Canada, après les lieux d'activités physiques et d'entraînement sportif et la maison. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

- Les chutes sont les principales causes d'hospitalisation chez les enfants de moins de 14 ans du Canada. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes!  
#MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les chutes sont la principale cause des traumatismes crâniens relatifs aux poussettes.  
#MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

## Messages à adresser aux aînés et à leur réseau de soutien

### Conseils

- Conseil pratique : enlevez les petits tapis ou fixez-les à l'aide d'un revers anti-dérapant. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Assurez-vous que l'éclairage soit assez bon pour bien voir toutes les marches, les paliers et les corridors de l'escalier, surtout le soir. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Conseil pratique : désencombrez votre maison et éliminez tout obstacle potentiel des lieux de passage et des corridors. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Informez-vous sur les effets secondaires possibles des médicaments d'ordonnance : étourdissements, endormissement, fluctuation de la pression artérielle, perte de coordination ou d'équilibre. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Portez toujours des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, bonne longueur, place pour des semelles, etc.). Utilisez notre mot-clic sur Facebook, Twitter et Instagram pour en savoir plus sur la prévention des chutes. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Conseil pratique : désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

### Statistiques

- Les chutes sont la principale cause de blessure chez les aînés. De 20 à 30 % des aînés du Canada font au moins une chute par année. Apprenez à prévenir les chutes : [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca) #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Plus de 30 % des aînés hospitalisés à la suite d'une chute aboutissent aux soins de longue durée. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les chutes comptent pour 85 % des hospitalisations relatives aux chutes chez les aînés. Agissons en faisant de la prévention! [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca) #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- En moyenne, les aînés du Canada restent à l'hôpital 9 jours de plus pour une chute que pour toute autre raison médicale. Agissons en faisant de la prévention : [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca) #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

- Les chutes sont la principale cause des visites aux services d'urgence ou à l'hôpital au Canada. Demandez-nous comment faire pour réduire votre risque de chute. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Les chutes sont la principale cause de décès et la principale cause d'hospitalisation au Canada. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Entre 20% à 30% des aînés canadiens tombent chaque année. #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer

## Messages à employer pour promouvoir votre activité

- Joignez-vous à nous le [insérer la date de l'activité] lors de [insérer le nom de l'activité] et aidez-nous à prévenir les chutes [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. Nous avons tous un rôle à jouer! #MoisPréventionChutesCA
- Êtes-vous ou connaissez-vous quelqu'un à risque de faire une chute? Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date de l'activité]. Consultez : [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. Agissons ensemble pour réduire le risque de chutes graves. #MoisPréventionChutesCA
- Si vous êtes âgé de plus de 60 ans, vous pourriez être concerné par le risque de chute. Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date de l'activité] et apprenez quoi faire pour réduire le risque de chute [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. #MoisPréventionChutesCA
- Les jeunes enfants peuvent se blesser gravement en faisant une chute. Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date de l'activité] et apprenez quoi faire pour réduire le risque de chute chez les enfants [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. #MoisPréventionChutesCA

## Messages à utiliser après le Mois de la prévention des chutes

- Novembre était le mois de la prévention des chutes ! Merci de vous joindre à la conversation et de promouvoir la prévention des chutes dans votre communauté et vos réseaux tout au long de l'année #MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer <https://www.novembresanschute.ca>
- Novembre était le mois de la prévention des chutes ! Tous les Canadiens ont un rôle à jouer dans la prévention des chutes. Apprenez à prévenir les chutes à <https://www.novembresanschute.ca> MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer
- Merci pour un excellent Mois de la prévention des chutes en novembre 2022 ! Vous pouvez prévenir les chutes toute l'année. Consultez le site à <https://www.novembresanschute.ca> MoisPréventionChutesCA #DemeurerAméliorerÉliminer