

Prévenir les chutes en trois étapes

La majorité des chutes sont évitables.

Continuez de profiter des petits plaisirs de la vie! Évitez de glisser, de trébucher ou de tomber en trois étapes.

1 Demeurer actif

- ▶ Renforcer ses muscles, améliorer son équilibre et sa souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement.
- ▶ Améliorer son endurance et sa coordination grâce à des activités comme la marche, la natation ou le tai-chi.
- ▶ Augmenter sa force musculaire en augmentant de façon graduelle l'intensité des activités et exercices pratiqués.

2 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.
- ▶ Participer à des activités sociales stimulantes.
- ▶ Prendre soin de ses dents et de ses gencives régulièrement afin de pouvoir manger une variété d'aliments de valeur nutritive.
- ▶ Faire vérifier sa vue et son ouïe régulièrement.

3 Éliminer les risques

- ▶ Désencombrer les planchers.
- ▶ Installer des barres d'appui dans la salle de bain.
- ▶ Utiliser la main courante et allumer la lumière dans les escaliers.
- ▶ Être bien chaussé en toutes saisons et en tout temps.

DEMEURER ACTIF
AMÉLIORER SES
HABITUDES DE VIE
ÉLIMINER LES
RISQUES®

