

# Prévenir les chutes en trois étapes

**DEMEURER ACTIF**  
**AMÉLIORER SES**  
**HABITUDES DE VIE**  
**ÉLIMINER LES**  
**RISQUES®**

## 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.

