



# COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE CHUTE

LES CHUTES PEUVENT POSER DE GRAVES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À PRÉVENIR LES CHUTES :

- **Ralentissez et profitez du moment présent** : ne vous précipitez pas lorsque vous marchez ou lorsque vous vous levez
- Gardez les **escaliers** et les **entrées** dégagés de tout obstacle et exempts de neige ou de glace
- **Utilisez les rampes et les barres d'appui** pour vous aider à rester stable
- **Prenez soin de votre corps** en mangeant sainement, en vous hydratant et en faisant des exercices d'étirement en douceur
- **Ayez votre vision à l'œil** et passez régulièrement un examen de la vue
- **Apprenez à connaître vos médicaments** : parlez à votre pharmacien ou à votre médecin, car certains médicaments peuvent causer des étourdissements et ainsi vous rendre plus susceptible aux chutes
- **Partez du bon pied** en portant des chaussures solides et bien ajustées
- **Soyez éclairé** : allumer les lumières de vos couloirs, escaliers et entrées
- **Faites le tour de votre maison** afin de **repérer les objets pouvant causer des chutes**
- **Demandez de l'aide** si vous craignez de tomber

Par mesure de précaution, sachez ce que vous devez faire si vous tombez ou êtes témoin d'une chute. Consultez les publications de l'Agence de la santé publique du Canada :

[www.santepublique.gc.ca/aines](http://www.santepublique.gc.ca/aines)

