



## Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario Séminaire sur la prévention des chutes

### Conseils de sécurité pour l'hiver

#### Planifiez à l'avance

- \* Gardez les trottoirs, les escaliers et les allées bien éclairées.
- \* Faites installer des lumières détectrices de mouvement dans les entrées.
- \* Étendez du sel, du sable ou de la litière de chat dans les entrées afin de faire fondre la glace.
- \* Quand vous allez marcher à l'extérieur, apportez avec vous un petit sac de sel, de sable ou de litière de chat pour étendre sur les surfaces glissantes.
- \* Utilisez une canne à bout pointu ou un bâton de ski.
- \* Apportez vos pièces d'identité.
- \* Lorsque c'est sombre, apportez une lampe de poche.
- \* Quand vous vous promenez seul, apportez un téléphone cellulaire ou mettez un sifflet dans votre poche, en cas d'urgence.
- \* Demandez à un ami ou un voisin de vous accompagner.



#### Soyez actif

- \* Durant les mois d'hiver, continuez à faire de l'exercice afin de garder vos forces, maintenir votre équilibre et avoir plus d'énergie.
- \* Essayez de rester actif même à l'intérieur. Montez et descendez les escaliers. Pour changer les programmes de télévision, levez-vous pour tourner le bouton de l'appareil au lieu d'utiliser la télécommande.
- \* Faites des exercices d'équilibre et d'étirement à l'intérieur.
- \* Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique tel que Tai Chi pour maintenir vos forces et votre équilibre.

- \* Restez en contact régulier avec vos amis et les membres de votre famille, cela aidera à faire passer l'hiver plus rapidement.

### Portez des vêtements appropriés

- \* Couvrez bien vos oreilles, votre tête et vos doigts afin d'éviter les engelures.
- \* Portez des lunettes fumées ou un chapeau avec une visière pour réduire les reflets du soleil ou de la neige.
- \* Portez plusieurs épaisseurs de vêtement pour vous garder au chaud.
- \* Choisissez des vêtements qui vous permettent de bouger facilement.
- \* Portez des bottes confortables et solides à entailles profondes.
- \* Mettez des crampons sur vos bottes, cela pourra peut-être vous éviter de glisser sur la neige dure ou sur la glace.
- \* \*\* *Enlevez vos crampons pour marcher sur les surfaces lisses comme les planchers ou tuiles en céramique.*



### Faites de bons choix

- \* Planifiez des activités que vous aimez et qui vous conviennent personnellement.
- \* Si vous allez marcher seul, planifiez votre trajet et avisez votre entourage de l'endroit où vous allez et de l'heure de votre retour.
- \* Si vous devez aller à un endroit précis, donnez-vous assez de temps pour vous rendre et éviter d'avoir à vous dépêcher.
- \* Sur les surfaces glissantes, marchez lentement et faites de petits pas.
- \* Lorsque vous montez ou descendez un escalier, tenez la rampe.
- \* Faites très attention sur les trottoirs publics et avisez les autorités s'il y a des endroits dangereux.
- \* Si la température est mauvaise, prenez un taxi, ça vaut le coût pour éviter de tomber ou de vous blesser.

