

# Évitez les chutes...

## En gardant la santé!

Votre état de santé est tout aussi important que la sécurité de votre environnement pour prévenir les chutes et réduire le risque de blessures. En améliorant votre alimentation, en augmentant votre force physique et en prêtant une attention toute particulière à votre équilibre, votre ouïe, votre vue ou vos médicaments, vous augmentez sensiblement votre protection contre les chutes.

### Mangez bien

Sauter un repas peut entraîner des faiblesses et des étourdissements. La consommation de repas équilibrés et sains vous aidera à conserver vos forces. Consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement\**. Ce guide contient de l'information fiable sur la saine alimentation.

### Soyez actif

Pour éviter de perdre votre mobilité, votre force, votre tonus musculaire, votre équilibre et votre souplesse, faites au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Si vous le pouvez, marchez tous les jours même si c'est à l'intérieur ou autour de la maison ou inscrivez-vous à un atelier d'exercices conçu pour améliorer votre force et votre équilibre. Communiquez avec le centre des aînés, la Légion ou le service des loisirs de votre localité pour vous renseigner sur les cours offerts. Pour obtenir des conseils et suggestions d'activités, consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés\**.

### Faites vérifier votre vue et votre ouïe

Les gens qui ne voient pas bien risquent davantage de tomber. Portez toujours les bonnes lunettes (c'est très dangereux de porter vos lunettes de lecture en marchant!). Les problèmes auditifs peuvent aussi être à l'origine d'une chute : si vous n'entendez pas une auto venir ou les enfants jouer, vous risquez d'avoir un accident! Faites vérifier votre vue et votre ouïe régulièrement. Si vous avez besoin de lunettes ou d'un appareil auditif, portez-les!

## Connaissez bien vos médicaments

Certains médicaments peuvent entraîner des étourdissements et des faiblesses chez les aînés en plus de modifier leur perception et leur équilibre. Demandez à votre professionnel de la santé de vous renseigner sur les effets secondaires possibles et les dangers d'interactions entre les médicaments que vous consommez. N'hésitez pas à poser des questions et à parler des malaises que vous ressentez.

## Soyez prudents avec l'alcool

Les effets nocifs de l'alcool sur la vue, l'ouïe, l'équilibre et le jugement sont connus. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes dangereuses, particulièrement chez les aînés. Il faut donc faire preuve de prudence et de modération.

\*Vous pouvez obtenir ces publications gratuitement en composant 1-800-O-Canada (1-800-622-6232).

*Nous vous invitons à photocopier ce feuillet librement!*