

La prévention des chutes chez les personnes âgées

Bien se chausser et utiliser les bons accessoires pour se déplacer en toute sécurité l'hiver

Faire des activités extérieures durant l'hiver est essentiel pour se garder en forme et rester en santé. Toutefois, pour passer du bon temps et éviter les blessures lors de la période froide, il est important de bien s'équiper!



Choisir ses bottes

Une paire de bottes est essentielle pour se déplacer à l'extérieur en hiver, éviter de glisser et être confortable lors des temps froids ou des chutes de neige.

Voici les caractéristiques à rechercher pour choisir ses bottes d'hiver :

- Légères, bien isolées et chaudes
- Imperméables
- Semelles larges, épaisses et antidérapantes
- Plus il y a de points de contact avec le sol, meilleure est la stabilité et l'adhérence
- Éviter les semelles lisses et les talons hauts

Porter des crampons

Les crampons sont très utiles pour augmenter la sécurité et être plus stable lorsqu'on marche à l'extérieur sur de la neige dure et de la glace.



Les crampons ne doivent jamais être utilisés à l'intérieur.

Il est recommandé de les mettre ou de les enlever sur un tapis d'entrée, en position assise.

Vous pouvez acheter des crampons dans la plupart des pharmacies et les grands magasins.

Il existe aussi des bottes avec crampons intégrés, plus chères, mais plus pratiques.

Utiliser des bâtons de marche en ville

Lorsqu'ils sont bien utilisés, les bâtons de marche aident à avoir une meilleure stabilité et améliorent la posture

Ils augmentent le nombre de points d'appui au sol et réduisent la tension aux genoux et dans le bas du dos.

Enfin, les bâtons de marche améliorent l'endurance et la vitesse de marche.



Comment les utiliser :

- Ajustez la hauteur afin que vos coudes soient à 90° lorsque vous tenez les bâtons droits devant vous.
- Choisissez le bon embout selon le terrain et la saison (ex. : pic à glace en hiver).
- Marchez en gardant le mouvement naturel de vos bras.

Vous pouvez acheter des bâtons de marche dans les magasins de sport et de plein air.