

Les chutes extérieures pendant la période hivernale

Saviez-vous que le mois de novembre est le mois de la prévention des chutes?

Les chutes étant la principale cause de décès et d'hospitalisation au Canada, c'est pourquoi le mois de novembre est dédié à la prévention de celles-ci. Puisque l'hiver est à nos portes, nous nous concentrerons davantage sur les chutes à l'extérieur dans ce Flash Prévention! En effet, comme la glace et la neige caractérisent cette saison, le risque de chuter à l'extérieur est alors augmenté.



AFIN D'ÉVITER LE PLUS POSSIBLE DE GLISSER ET DE TOMBER AU SOL, VOICI UN RAPPEL DE QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR DEMEURER SÉCURITAIRE :

1. PORTER DES CRAMPONS

Au contact avec la glace et la neige, les crampons assurent une meilleure adhérence que le simple fait de porter des bottes antidérapantes. Ainsi, ils diminuent le risque de chuter à l'extérieur. Par contre, il ne faut surtout pas oublier de les retirer lorsque vous entrez à l'intérieur. Sinon, ce sont les crampons qui causeront une chute!

2. FAIRE VÉRIFIER SA VISION PAR UN PROFESSIONNEL

Puisque la vision est très importante pour planifier ses déplacements, pour s'orienter dans l'espace et pour maintenir sa posture, il est important de faire examiner ses yeux régulièrement. Il est recommandé de faire un examen de la vue au moins tous les deux (2) ans. Les changements à votre vision peuvent augmenter le risque de chuter et de se blesser.

3. ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE

En plus des facteurs environnementaux (surface glissante, manque d'éclairage, obstacles au sol, etc.), plusieurs facteurs personnels augmentent le risque de chute et de blessure :

- Diminution de l'équilibre
- Os et muscles plus fragiles
- Sédentarité (peu d'activité physique)

Afin de prévenir une chute, il est essentiel d'adopter de saines habitudes de vie qui consistent principalement à faire de l'activité physique sur une base régulière, bien dormir et bien s'alimenter au quotidien.

4. SE DÉPLACER À PIED DE FAÇON SÉCURITAIRE À L'EXTÉRIEUR

Par exemple :

- Regarder où l'on met nos pieds
- Garder les mains libres
- Utiliser un sac à dos pour transporter les effets personnels ou les achats
- Avancer lentement

5. MARCHER COMME UN PINGOUIN

Et oui, vous avez bien lu! Si vous avez à marcher sur une surface glissante, imiter la démarche des pingouins pour se déplacer peut paraître amusant, mais c'est très efficace pour éviter de chuter pendant l'hiver.

La démarche consiste à :

- Faire de très petits pas (en traînant presque les pieds au sol)
- Marcher les pieds écartés, en forme de « V »
- Se pencher légèrement vers l'avant en marchant

Maintenant,
êtes-vous prêts à
mettre en pratique
ces recommandations
pour prévenir une
chute?

Sources :

<https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/conseils-et-prevention-prevention-des-chutes-chez-les-personnes-agees>

<https://www.novembresanschute.ca/>

