

# Une chute n'est jamais anodine

personne âgée Tafers

**Dans vos loisirs ou à la maison, les chutes représentent la cause la plus fréquente d'accident. Même une activité anodine, comme remplacer une ampoule, peut s'avérer risquée. Heureusement, de nombreux moyens simples et efficaces existent pour garder l'équilibre.**

**Une chute n'est jamais anodine**

Dans vos loisirs ou à la maison, les chutes représentent la cause la plus fréquente d'accident. Même une activité anodine, comme remplacer une ampoule, peut s'avérer risquée. Heureusement, de nombreux moyens simples et efficaces existent pour garder l'équilibre.

**Au quotidien**

**MÉNAGE, BRICOLAGE, LOISIRS, RESTEZ PRUDENT·E·S.**

**FAITES DE VOTRE MAISON UN ENDRIT SÛR :**

- Veillez à avoir un bon éclairage
- Grâce à un environnement dégagé et sans tapis
- Méitez-vous des sols glissants
- Évitez les fils et les câbles qui traînent
- Ne laissez pas votre enfant sans surveillance, en particulier les nourrissons (table à langer, sofa, lit, siège, escaliers, etc.)

**PRENEZ SOIN DE VOTRE ENTOURAGE**

Veillez à vos proches âgés

**Dans les activités sportives**

**À PIED, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FRIBOURGEOISE EST ADEPTE D'UNE VIRÉE EN PLEINE NATURE.**

- Prenez de l'eau et un anti-cas
- Préparez votre itinéraire, soyez attentifs·es au dénivelé
- Soyez équipé·e·s : chaussures adaptées, bâtons de marche, casque, etc.
- Tenez compte des conditions climatiques
- Ne surestimez pas vos forces, entraînez-vous progressivement
- Faites contrôler votre matériel (SKI/snowboard, vélo, etc.)

**Vous êtes senior ?**

**POUR JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS, VOUS RENDRE AU LOTO OU TOUT SIMPLEMENT PROFITER DE VOS HOBBIES, GARDEZ L'ÉQUILIBRE !**

**ADOPTÉZ LES BONS GESTES**

- Écrivez vos ordres en vos mollets avant de vous lever ou de sortir du lit. Cherchez votre équilibre avant de marcher
- Asseyez-vous pour changer vos vêtements du bas
- Portez des chaussures fermées, adhésives et à la bonne taille
- Utilisez votre canne pour marcher et gardez-la à proximité
- Buvez régulièrement et mangez suffisamment
- Sécurisez votre salle de bains avec un tapis anti-dérapant et un siège de douche

**FAITES ATTENTION**

Si vous êtes déjà tombé·e dans l'année écoulée ;  
Si vous souffrez de vertiges ou êtes désorienté·e ;  
Si vous souffrez de troubles de la vue.  
Ne surestimez pas vos capacités et n'oubliez pas vos limites, surtout si vous avez été opéré·e ou si vous êtes blessé·e ou malade.

RESTEZ CONNECTÉ·E·S ET DÉCOUVREZ PLUS D'INFOS ICI

Téléchargement

[Une chute n'est jamais anodine](#)

[2.57 Mo](#)

[Katelijne Dick](#)

[Spécialités](#)

[Étiquettes](#)

[H24](#)