

Profiter des plaisirs de l'hiver sans chuter : Trucs et astuces simples et utiles !

Synonyme de plaisir pour les amateurs de marche hivernale, de randonnées en raquettes ou de ski de fond, l'hiver est aussi une période de l'année où l'on doit plus particulièrement se méfier des trottoirs et des escaliers glacés, des endroits enneigés, des tempêtes et bourrasques de vent et de la pluie verglaçante notamment. En effet, les conditions météorologiques hivernales représentent un défi pour tous, car elles viennent souvent augmenter les risques de chute.

Suis-je concerné(e) par les chutes ?

Il est faux de croire que seules les personnes âgées sont à risque de chuter. Des études démontrent que les personnes de 50 à 64 ans sont plus vulnérables aux chutes en hiver.

Cela s'explique par le fait qu'elles sont encore très actives et très impliquées dans leur communauté. Elles sont alors davantage exposées aux conditions météorologiques défavorables de l'hiver. De plus, le vieillissement normal du corps s'opère de façon progressive dès le début de l'âge adulte affectant les capacités physiques et sensorielles. Ainsi, l'équilibre est fragilisé et les risques de tomber sont amplifiés.

Comment puis-je profiter des plaisirs de l'hiver en toute sécurité ?

Voici quelques recommandations, mais la liste n'est pas exhaustive :

Dégagez les escaliers de tout objet encombrant qui risquerait de vous faire trébucher. La neige accumulée peut cacher des plaques de glace pouvant vous faire glisser. Un petit seau de sel de déglçage à côté de l'entrée du domicile est très utile.

Il n'est pas question de rester à la maison pour autant ! Bougez ! L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer vos muscles, améliorer votre équilibre et votre souplesse. Être en bonne condition physique contribue à diminuer les risques de chutes.

Habillez-vous chaudement avant d'aller dehors. Quand nous avons froid, nous sommes généralement plus tentés de nous hâter, ce qui augmente le risque de tomber.

Assurez-vous d'être bien chaussé(e). Oubliez les bottes à talons hauts, elles ont un impact négatif sur la façon de marcher. Optez pour des talons larges et peu élevés. Idéalement, procurez-vous des bottes à semelles non glissantes.

Portez des semelles d'appoint adhérentes, les célèbres « crampons ». Ces semelles se vendent dans les cordonneries ou dans les magasins de chaussures en différents modèles et tailles : il s'agit de les essayer sur vos bottes d'hiver afin de vous assurer d'être en mesure de les installer et de les enlever facilement. Mais, attention : n'oubliez pas de les enlever lorsque vous arrivez à votre destination. Elles ne sont pas conçues pour l'intérieur. Information : 819 370-2200 poste 43206.

Verso...

INVITATION

Programme P.I.E.D. – Programme intégré d'équilibre dynamique

Avez-vous déjà fait une chute, ou vous avez une préoccupation concernant votre équilibre? Vous avez 65 ans et plus, vous êtes autonome et vivez toujours à domicile?

Le programme PIED vous concerne. Il améliorera votre équilibre et vous permettra de prévenir les chutes et les fractures.

Durée : 12 semaines

Fréquence : 2 fois par semaine

Évaluation personnalisée : en début et fin de programme

Contenu : exercices de groupe, capsules de prévention et programme facile d'exécution au domicile

Animateur : professionnel de la santé avec formation reconnue

[Pour plus d'information](#)

Fernanda Possa Silva, ergothérapeute : 819 370-2200 poste 43206