



Il peut être difficile en hiver de s'adonner à des activités de plein air sur une base



régulière. La pluie verglaçante, les accumulations de neige durcie et les surfaces glacées représentent souvent un danger pour les piétons qui ne s'en méfient pas. Une mauvaise chute peut avoir des répercussions à long terme. Cela dit, quelques mesures simples peuvent rendre plus sûres les activités en plein air à ce moment de l'année.



Le Programme de traumatologie du N.-B. et nos partenaires provinciaux aimeraient vous rappeler que la majorité des blessures sont évitables !

Nous encourageons tout le monde à en apprendre plus sur la sécurité durant les mois d'hiver.

Pour plus d'information sur la sécurité en hiver et d'autres sujets en lien avec la prévention des blessures pour les personnes de tout âge, visitez le www.NBTrauma.ca



www.NBTrauma.ca
[@TraumaNB](https://twitter.com/TraumaNB)

Soyez conscient et agissez prudemment.

MARCHE SÉCURITAIRE EN HIVER



Choisissez des vêtements et des bottes d'hiver appropriés

Il est important de porter plusieurs couches de vêtements chauds et légers qui vous permettent de bouger librement quand vous marchez.

Assurez-vous de bien couvrir votre tête (surtout vos oreilles) et vos mains. Rappelez-vous de rester visible en portant des vêtements à couleurs vives ou reflétant à la lumière. Le choix de vêtements légers, bien isolés et des bottes imperméables avec des semelles épaisses et antidérapantes peuvent vous aider sur les surfaces glacées.



Considérez d'utiliser une aide à la marche

Utilisez un bâton de marche, une canne, une paire de bâtons de ski ou un marcheur pour vous aider durant votre marche. Cependant, assurez-vous que vous sachiez comment les utiliser correctement et qu'ils sont de la bonne hauteur pour vous. Afin de maximiser l'adhérence, vous pouvez aussi placer des crampons sur vos bottes ou encore attacher un pic à glace à l'extrémité de votre canne. Toutefois, de tels accessoires peuvent devenir très glissants et doivent être enlevés avant de marcher sur des surfaces lisses comme la pierre, les tuiles ou la céramique.

Assurez-vous de porter vos lunettes et/ou votre aide auditive si vous en avez besoin. Bien que voir son environnement est important, vous voulez aussi être sûr que vous pouvez entendre les automobiles qui s'approchent de vous en plus des différents signaux d'alerte.

Marchez comme un pingouin !

Le pingouin est un animal qui a maîtrisé la marche en hiver. Suivez leur exemple afin d'apprendre comment éviter de tomber ou d'autres blessures possibles quand vous marchez sur des surfaces glacées.



- **Pointez vos pieds vers l'extérieur**
- **Gardez vos genoux détendus et marchez sur la plante des pieds**
- **Prenez de plus petits pas, presque en traînant vos pieds**
- **Étendez vos bras à vos côtés et gardez vos mains libres**
- **Concentrez-vous sur le maintien de votre équilibre et ... ALLEZ-Y LENTEMENT**

Attention à la glace noire

Il est possible qu'une mince couche ou de « glace noire » couvre votre chemin même si cette surface ne semble pas glacée ou glissante. Ce type de glace est particulièrement difficile à voir dans la noirceur et d'autres conditions à visibilité réduite. Soyez toujours très prudent lorsque vous approchez un endroit recouvert de glace ou de neige.

Envisagez de transporter un petit sac de gravier, de sable ou de litière pour chats non agglomérante dans votre poche de veste ou votre sac à main, à saupoudrer lorsque vous êtes confronté à des trottoirs glacés, des stationnements, des escaliers ou d'autres endroits.



Soutenez-vous adéquatement.

Soyez prudent lorsque vous montez les escaliers en vous assurant que vous utilisez la main courante. Faites très attention lorsque vous entrez ou sortez des véhicules en vous tenant à la porte du véhicule et le dossier du véhicule pour vous donner une certaine stabilité. Évitez de prendre des risques inutiles, tel que tenter de grimper par-dessus des bancs de neige.

Rappelez-vous...

ALLEZ-Y LENTEMENT !

Ralentissez, prenez votre temps et concentrez-vous sur le maintien de votre équilibre.