



# N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

*Évitez que cela vous arrive*

## Marche hivernale sécuritaire

Chaque année, les personnes âgées de partout au Canada participent à une variété d'activités de plein air pendant les mois d'hiver. Cependant, l'hiver présente un paysage changeant qui peut entraîner des risques de trébuchement qui ne sont pas présents en d'autres saisons. La présence de dangers environnementaux, comme la pluie verglaçante, l'accumulation de glace et la neige dure et la neige dure, augmente le risque de chute en raison de la surface glissante qu'ils créent.

Bien qu'il puisse être facile de reconnaître la plupart des dangers hivernaux, d'autres, comme la présence de « glace noire » ou d'une tache glacée recouverte de neige, peuvent être plus difficiles à identifier. C'est pourquoi il est important de connaître les mesures que vous pouvez prendre pour aider à prévenir les glissades, les trébuchements et les chutes cet hiver. Cela inclut de suivre l'exemple des pingouins, les seules créatures qui ont maîtrisé la marche hivernale, en marchant sur une surface glissante.

La bonne nouvelle, c'est que la famille, les amis et les municipalités peuvent tous jouer un rôle pour vous aider à rester en sécurité lorsque vous marchez à l'extérieur cet hiver. Gardez à l'esprit qu'en demandant du soutien aux autres, vous pouvez mieux réduire votre risque de chute, prévenir les blessures graves et maintenir votre indépendance.



Pour apprendre davantage à propos de la prévention des chutes, visitez [www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)

## Dangers hivernaux courants

- Un danger hivernal courant lorsque les surfaces glissantes sont à l'extérieur. Cela peut être le résultat de la glace, de la pluie verglaçante ou de la neige dure.
- La neige et la glace combinées à des journées plus sombres rendent les allées et les stationnements périlleux en hiver. Déneigez les marches, les passages et les allées et assurez-vous qu'elles sont exemptes de tout risque de trébuchement.
- Soyez prudent lorsqu'il y a de l'eau glacée sur la chaussée, les routes ou les trottoirs. Bien que la surface puisse ne pas sembler glissante, il est possible qu'une mince couche de glace transparente ou de « glace noire » recouvre le sol.
- Souvent, des dangers tels que des trottoirs inégaux et des plaques glacées peuvent être cachés sous la neige. Cela les rend particulièrement difficiles à identifier. Si vous rencontrez de tels dangers à l'extérieur dans votre communauté, prenez-en note afin de pouvoir répondre à vos préoccupations avec l'aide des administrateurs municipaux appropriés.

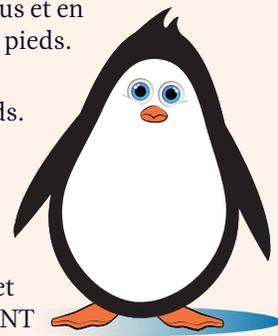
## Avant de sortir à l'extérieur

- Tout le monde devrait s'habiller chaudement pendant les mois d'hiver, mais vous devriez également choisir des vêtements qui sont visibles pour les conducteurs et qui vous permettent de vous déplacer librement et confortablement.
- Assurez-vous de porter vos lunettes et/ou vos aides auditives si vous en avez besoin. Bien qu'il soit important de voir l'environnement, vous voulez également être sûr que vous pouvez entendre le trafic qui approche et les différents signaux d'avertissement.
- Il est recommandé de placer une chaise aux entrées de votre maison, afin de pouvoir vous asseoir tout en mettant ou en enlevant vos bottes.
- Pour améliorer votre pied et augmenter la traction sur les surfaces glissantes, tenez compte des éléments suivants:
  - Choisissez des chaussures légères, imperméables, bien isolées et dotées d'une semelle de bande de roulement épaisse et antidérapante.
  - Ajoutez des pinces à glace sur la semelle de vos bottes. Cependant, n'oubliez pas de les enlever lorsque vous venez à l'intérieur.
  - Placez une pointe en caoutchouc ou un pic à glace rétractable à l'extrémité d'une canne pour aider à assurer une assise sûre et sûre sur la neige ou la glace.
  - Apportez avec vous un petit sac de gravier, de sable ou de litière pour chats non agglutinante à saupoudrer sur le sol lorsque vous êtes confronté à des trottoirs glacés, des stationnements, des escaliers ou d'autres zones glissantes.

**Les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement**  
**Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.**

## Marcher comme un pingouin

- Le pingouin est le seul animal qui a maîtrisé la promenade hivernale. Pour éviter une chute et d'éventuelles blessures lorsque vous marchez sur des surfaces glacées, pensez à suivre leur exemple en:
  - Pointant légèrement ses pieds vers l'extérieur.
  - Gardant ses genoux détendus et en marchant sur la plante des pieds.
  - Prenant des plus petits pas, presque en traînant ses pieds.
  - Étendant ses bras à ses côtés et en gardant ses mains libres.
  - Se concentrant sur le maintien de son équilibre et en se déplaçant **LENTEMENT**
- Évitez de marcher distrait. Cela peut être fait en restant hors de votre téléphone et en évitant de regarder autre chose que la direction dans laquelle vous voyagez.
- Soyez particulièrement prudent si vous devez transporter de lourdes charges, car cela peut nuire à votre capacité à maintenir votre équilibre lorsque vous marchez.



## Obtenir de l'aide

- Consultez un professionnel de la santé au moins une fois par année pour évaluer votre risque de chute ou à tout moment si vous êtes préoccupé par votre risque de chute.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner. En cas de chute, le fait d'avoir une autre personne autour de vous peut vous aider à rester en sécurité et à recevoir l'aide appropriée en temps opportun.
- Envisagez de demander de l'aide à quelqu'un d'autre, comme un membre de la famille ou un ami, pour enlever la neige et la glace de votre allée, de votre allée et de vos marches.
- Si vous avez identifié un danger dans votre communauté, envisagez de porter votre préoccupation à l'attention des administrateurs municipaux appropriés.

**N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER**  
**Évitez que cela vous arrive**  
[www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)