

# Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



## LA CHECK-LIST ANTI-CHUTE



- ✓ **Veillez à ranger tous les objets susceptibles de vous faire chuter** (jouets, câbles, pots de fleurs, branches d'arbres...)
- ✓ **Pensez à faire adhérer tous vos tapis** (sous tapis antidérapant ou bandes adhésives sur tout le périmètre)
- ✓ **Veillez au bon éclairage de toutes les pièces de vie pour éviter les zones d'ombre.** Dans les escaliers et les couloirs pensez aux lumières automatiques à détection de mouvement
- ✓ **Soyez vigilant dans les escaliers** (cire antidérapante, nez de marches contrastés, éclairage automatique, installation d'une rambarde...)
- ✓ **À l'intérieur ou à l'extérieur, portez des chaussures ou des chaussons adaptés** (bon maintien de la cheville, semelles antidérapantes...)
- ✓ Pour attraper les objets ou réaliser des travaux en hauteur, **privilégiez un escabeau bien stable et, au besoin, faites-vous aider d'un 2<sup>ème</sup> adulte**



- ✓ **Soyez vigilant dans les escaliers** (cire antidérapante, nez de marches contrastés, éclairage automatique, installation d'une rambarde...)
- ✓ **Lorsque vous réalisez des travaux, suivez bien les conseils d'utilisation des outils et portez des équipements de protection adaptés** (chaussures de sécurité, casque anti-bruit, gants, lunettes de protection...)

- ✓ **Equipez votre salle de bain en installant des tapis antidérapants à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire ainsi que des barres d'appui.** Privilégiez un sens d'ouverture de la porte vers l'extérieur pour faciliter l'intervention des secours en cas de besoin



- ✓ **Placez les objets d'utilisation quotidienne à portée de main.** Utilisez un marchepied ou un escabeau bien stable pour attraper les objets placés en hauteur
- ✓ **Soyez vigilant sur l'entretien de vos sols qui peuvent être glissants** (projections d'huile, humidité...)

- ✓ **Si vous sortez, anticipez vos déplacements, ne vous laissez pas distraire sur le chemin** (conversations téléphoniques, sms, vidéos...) pour bien regarder où vous mettez les pieds



- ✓ Si vous prenez les transports, **essayez de vous assoir ou tenez-vous bien aux barres et aux poignées pour vous maintenir en cas de freinage brusque**
- ✓ Si vous partez en voyage, **privilégiez une valise légère et sur 4 roulettes pour plus de stabilité**

## Prenez soin de vous et soyez à l'écoute de votre corps

- ✓ **Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour,** à adapter à votre niveau et à vos besoins
- ✓ **Privilégiez une alimentation saine et équilibrée. Pensez également à bien vous hydrater** (entre 1L et 1.5L d'eau par jour)
- ✓ **Cultivez votre lien social en allant à la rencontre de nouvelles personnes.** N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie sur les activités proches de chez vous (artistiques, culturelles, sportives...)
- ✓ **Au moindre signe évocateur d'une baisse de vision (difficultés à lire, restriction du champ visuel...) ou d'audition (siflements, vertiges, difficultés à suivre des conversations...)** pensez à consulter un **spécialiste.** Un dépistage précoce permettra un traitement adapté et efficace



**Pour plus d'informations, téléchargez nos fiches conseils**