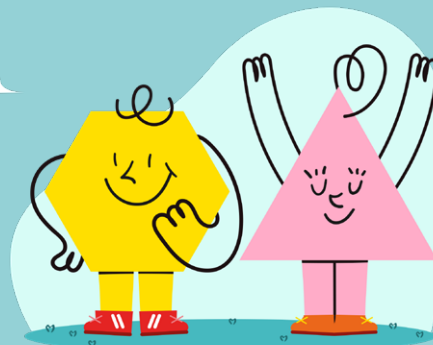


# Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



## \* Chutes d'inattention



## Le saviez-vous ?

**Parmi les chutes dans l'habitat, 20% ont lieu dans le jardin.**

Dans 19% des cas l'activité exercée lors des chutes dans l'habitat est en lien avec le bricolage/jardinage : intervention sur le toit ou en hauteur, petit bricolage ou travail du bois (sciage, tronçonnage, élagage, ...).

## \* Audition

## \* Chutes de hauteur

## Les bons conseils de Jean pour jardiner en toute sécurité :

Les activités de bricolage et jardinage sont appréciées de tous, surtout à l'arrivée des beaux jours. Néanmoins, elles peuvent être sources de chutes et d'accidents. Pour limiter les risques :

- **Désencombrez les zones de passage** (pots de fleurs, jeux d'enfants, branches d'arbres...) et retirez les feuilles mortes régulièrement
- Si vous devez effectuer des travaux en hauteur, **assurez-vous de la présence d'un 2<sup>ème</sup> adulte** pour vérifier la stabilité de l'échelle et pour vous aider à la descente. Privilégiez également les outils à bras de rallonge
- **Mettez à l'écart les enfants** pour qu'ils ne jouent pas autour de la zone de travaux
- **Suivez bien les conseils d'utilisation des outils** et portez des équipements de protection adéquats (casques, gants, harnais de sécurité, bouchons d'oreilles, masque, lunettes de protection, chaussures de protection...)
- **Optez pour un bon éclairage extérieur** en privilégiant ceux dotés d'un détecteur de mouvements
- **Prévoyez des rallonges électriques adaptées aux travaux extérieurs.** Veillez à bien ranger les câbles après utilisation

## Protéger et faire contrôler son audition :

**La surdité affecte** 6% des 15-24 ans et **plus de 65% des 65 ans et +.** Les capacités auditives diminuent avec l'âge, **ce phénomène est appelé presbyacousie.**



# Qu'est-ce que la presbyacousie ?

Elle est liée à l'atteinte des cellules sensorielles situées dans l'oreille interne. Leur dégénérescence puis leur disparition entraîne une diminution progressive des capacités auditives. Elle apparaît certes avec l'âge, mais elle est liée à d'autres facteurs nocifs qui interviennent au cours de la vie, tels que la prise de certains médicaments, l'existence de certaines pathologies et l'exposition au bruit.

## Prévenir et lutter efficacement contre la presbyacousie :

- Les premiers signes de presbyacousie se manifestent par des **difficultés à tenir et comprendre une conversation en milieu bruyant** (repas animés, vie associative, transports en commun...), une intolérance aux bruits forts et une diminution de la perception des sons aigus
- Elle est parfois accompagnée d'**acouphènes (sifflements ou bourdonnements d'oreilles) et/ou de troubles de l'équilibre et de vertiges** car l'organe de l'équilibre vieillit également
- Dès que vous avez conscience de difficultés auditives, **il est recommandé de consulter un médecin ORL** qui contrôlera votre audition et en suivra l'évolution, il pourra vous prescrire, en son temps, un appareillage

## LES CONSEILS DE JEAN

1

**Gérez et limitez votre exposition au bruit**  
(adaptez le volume de la musique, radio, télévision...).

2

**Pensez à vous munir d'équipements de protection auditifs adaptés**  
(bouchons d'oreilles, casques anti-bruit...).

## Pour aller plus loin

Les escaliers sont responsables de 17% des chutes.

Si vous en possédez, que ce soit en intérieur ou en extérieur, quelques précautions sont à prendre :

- Utilisez une cire antidérapante dans les escaliers (s'ils sont en bois)
- Matérialisez la première et la dernière marche avec des nez de marche contrastés
- Veillez au bon éclairage via un allumage automatique (chemins lumineux ou veilleuses automatiques) ou interrupteurs en haut et en bas
- Installez une rambarde pour vous tenir à chaque montée et descente
- Soyez extrêmement vigilant dans les escaliers humides du garage, d'une cave ou allant à l'extérieur
- Montez et descendez une marche après l'autre. Stabilisez vos appuis sur vos deux pieds avant de passer à la marche suivante

**Au Crédit Agricole, nous vous apportons des garanties complètes** pour maintenir votre confort en cas d'accident de la vie. Vous bénéficiez de **prestations d'assistance immédiate** (aide-ménagère, garde des animaux, taxi, garde-malade, rapatriement...) et, si besoin, d'une tierce personne et d'un accompagnement psychologique.



**Renseignez-vous auprès de votre conseiller.**