



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^{ème} 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 ?

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 CONSEILS DE JEAN

**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

- 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.**