

Une chute n'est jamais anodine

Dans vos loisirs ou à la maison, les chutes représentent la cause la plus fréquente d'accident. Même une activité anodine, comme remplacer une ampoule, peut s'avérer risquée. Heureusement, de nombreux moyens simples et efficaces existent pour garder l'équilibre.

Au quotidien

MÉNAGE, BRICOLAGE, LOISIRS, RESTEZ PRUDENT-E-S.



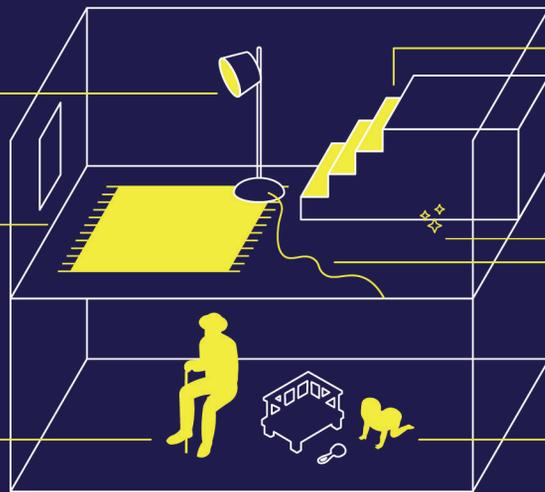
FAITES DE VOTRE MAISON UN ENDROIT SÛR :

Veillez à avoir un bon éclairage

Grâce à un environnement dégagé et sans tapis

PRENEZ SOIN DE VOTRE ENTOURAGE

Veillez à vos proches âgés



Attention aux marches et aux escaliers

Méfiez-vous des sols glissants

Évitez les fils et les câbles qui traînent

Ne laissez pas votre enfant sans surveillance, en particulier les nourrissons (table à langer, sofa, lit, siège, escaliers, etc.)

Dans les activités sportives

À PIED, À VÉLO OU À SKI, LA POPULATION FRIBOURGEOISE EST ADEPTE D'UNE VIRÉE EN PLEINE NATURE.

Préparez votre itinéraire, soyez attentifs-ves au dénivelé

Soyez équipé-e-s : chaussures adaptées, bâtons de marche, casque, etc.

Prenez de l'eau et un en-cas

Préparez-vous physiquement, échauffez-vous

Tenez compte des conditions climatiques

Ne surestimez pas vos forces, entraînez-vous progressivement

Faites contrôler votre matériel (ski/snowboard, vélo, etc.)



Vous êtes senior ?

POUR JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS, VOUS RENDRE AU LOTO OU TOUT SIMPLEMENT PROFITER DE VOS HOBBIES, GARDEZ L'ÉQUILIBRE !

Une activité physique raisonnable et régulière maintient vos capacités physiques



ADOPTÉZ LES BONS GESTES



Étirez vos orteils et vos mollets avant de vous lever ou de sortir du lit. Cherchez votre équilibre avant de marcher



Asseyez-vous pour changer vos vêtements du bas



Portez des chaussures fermées, adhérentes et à la bonne taille



Utilisez votre canne pour marcher et gardez-la à proximité



Buvez régulièrement et mangez suffisamment



Sécurisez votre salle de bains avec un tapis anti-dérapant et un siège de douche

FAITES ATTENTION

Si vous êtes déjà tombé-e dans l'année écoulée ;
Si vous souffrez de vertiges ou êtes désorienté-e ;
Si vous souffrez de troubles de la vue.

Ne surestimez pas vos capacités et n'oubliez pas vos limites, surtout si vous avez été opéré-e ou si vous êtes blessé-e ou malade.

RESTEZ CONNECTÉ-E-S ET DÉCOUVREZ PLUS D'INFOS ICI

