

## Conseils de prévention



Nous avons élaboré tout spécialement pour vous, adhérents de l'AIACE, une liste de conseils pratiques. Il s'agit aussi bien de conseils concernant votre environnement et votre mode de vie que votre santé."

### Restez actif

- Faites au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Vous gagnerez ainsi en force et en équilibre et minimiserez le risque de chute. Parmi les activités recommandées, on trouve la marche, le jardinage et la natation.

### Prenez soin de votre santé

- Il peut s'avérer utile d'interroger votre médecin sur les possibles effets secondaires des médicaments que vous prenez ou des interactions entre plusieurs médicaments, ainsi que des effets des médicaments en vente libre.
- Sachez également qu'une bonne vue permet d'éviter efficacement les chutes. Si vous sentez que votre vue baisse, prenez rendez-vous avec un opticien ou ophtalmologue pour faire ajuster vos lunettes.

### Créez un logement sûr

#### Voici quelques conseils pour éviter de glisser chez vous:

- Assurez-vous que les revêtements de sol ne présentent aucun danger. Gardez les sols propres et secs. Evitez de laisser traîner des objets au sol.
- Placez un revêtement antidérapant sous les tapis.
- Rangez ustensiles de cuisine et casseroles à portée de main. Pour atteindre des objets placés au-dessus de vous, servez-vous d'une échelle plutôt que d'une chaise.
- Veillez à ce que le sol de la salle de bain reste sec et installez des barres d'appui.

- Maintenez un éclairage suffisant dans la cage d'escalier ainsi que dans la zone menant de votre chambre à la salle de bain. Un éclairage automatique avec détecteur de présence peut être une bonne solution.
- **Prenez conscience que votre capacité à exécuter plusieurs tâches à la fois décroît avec l'âge.**

#### Dans les escaliers:

- Munissez les marches d'un revêtement antidérapant, collez ou agrafez les tapis de marche.
- Marquez la première et la dernière marche à l'aide d'un autocollant fluorescent.
- Retirez de l'escalier et de la zone environnante tout objet pouvant constituer un obstacle.
- Veillez à maintenir un bon éclairage de la cage d'escalier.
- Tenez-vous à la rampe d'escalier. Il vaut mieux éviter les échelles ou escabeaux instables.

### Redoublez de vigilance en hiver

- Portez des chaussures adaptées, à semelle ferme et plate, qui soutiennent suffisamment le pied.
- Il est important de bien prendre soin de votre vue. Une bonne vue vous permet de mieux repérer les défauts des trottoirs ou les pavés légèrement surélevés, qui peuvent s'avérer encore plus dangereux lorsqu'ils sont recouverts de neige ou de verglas.
- Prenez votre temps lorsque vous traversez la rue afin de ne pas glisser.

## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE CHUTE

Assurance accidents collective organisée pour les membres de l'AIACE en partenariat avec Cigna

Cigna International Health Services BVBA • Plantin en Moretuslei 239 • 2140 Antwerpen • Belgium • RPR Antwerpen • VAT BE 044 783 783 • FSMA 13799A-R • 59043Z\_FR (0415)

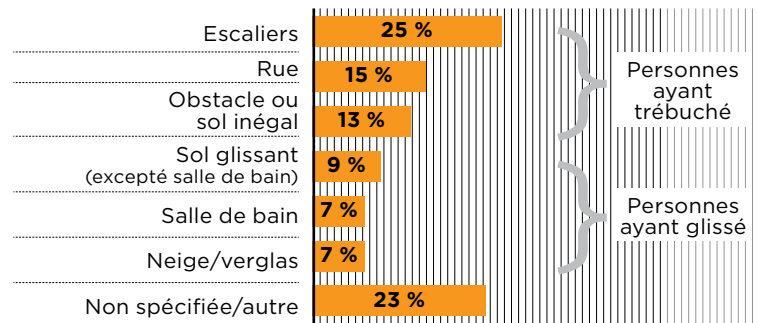
# Découvrez les principaux facteurs de risque

Comme toutes les personnes à la retraite, vous souhaitez profiter pleinement de vos vieux jours. Quoi de plus normal! Pourtant, **chaque année, un adulte de plus de 65 ans sur 3 fait une chute grave et le risque de chute ne fait qu'augmenter avec l'âge**. Vous pouvez minimiser ce risque et ainsi conserver votre indépendance plus longtemps et éviter les blessures.

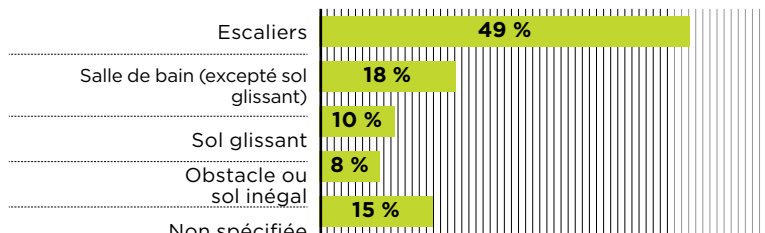


**Vous découvrirez dans cette brochure comment prévenir les chutes de manière simple, en pratiquant des exercices physiques spécifiques ou en aménageant quelque peu votre logement, par exemple”**

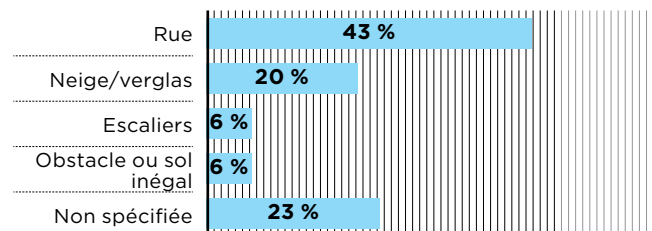
## Cause des accidents



## Cause des accidents - à la maison



## Cause des accidents - à l'extérieur



Vous voyez ci-contre la répartition des différentes causes de chute déclarées par les adhérents de l'AIACE.

Les chutes sont souvent le résultat d'une combinaison de facteurs: mode de vie de la personne, état de santé et environnement. **Regardons de plus près les causes de chute chez les adhérents de l'AIACE.**

Il semble que **les chutes d'escalier** soient les plus fréquentes. Elles représentent en effet plus de 25% des chutes. **Les chutes dans la rue** viennent en seconde position, causées le plus souvent par des trottoirs en mauvais état (surface inégale, pavés, etc). La troisième cause de chute concerne les obstacles (inhabituels, la plupart du temps) et les **revêtements inégaux dans un environnement pourtant familier**. En outre, on constate que les accidents sur des surfaces glissantes se produisent plus fréquemment dans les salles de bain et par temps hivernal (chutes de neige ou verglas).

