



Pour en savoir plus sur l'offre d'activités physiques destinées aux aînés.



## Soyez actif

Trente minutes d'activité physique par jour contribuent à renforcer vos muscles et à améliorer votre équilibre. Cela permet de diminuer les risques de chute.

- Être actif, c'est aussi simple que marcher ou jardiner.
- Pensez aussi à rendre vos muscles plus forts.

Vous avez besoin d'aide?

## Gardez votre équilibre à la maison

*Les chutes, ça se prévient!*

Adaptez votre domicile

Évitez les comportements à risque

Soyez actif

LES CHUTES NE SONT PAS DUES  
AU HASARD. VOUS POUVEZ LES  
PRÉVENIR EN INTERVENANT  
SUR 3 ASPECTS.

## Adaptez votre domicile

Ayez des seuils  
non trébuchants.



Installez des rampes  
le long des escaliers.



Éclairez vos pièces  
adéquatement.



Fixez les fils  
au mur.



Ayez un téléphone à  
portée de main.



Installez des tapis  
antidérapants.



Adaptez votre salle de  
bain, si nécessaire.



## Évitez les comportements à risque

Bien que certains comportements  
puissent vous sembler simples et  
courants, ils pourraient  
vous faire perdre l'équilibre.

En voici quelques exemples :

- Descendre l'escalier les mains pleines.
- Monter sur un tabouret pour atteindre un objet.
- Se dépêcher pour aller répondre au téléphone ou à la porte.

Revoyez chacune de vos activités  
quotidiennes et éliminez toutes  
actions pouvant vous faire chuter.