



# Pour éviter la chute

## Quelques conseils



Pratiquer régulièrement une **activité physique** : Marcher, faire les courses, gym, yoga, piscine, etc...



Porter des chaussures **fermées et adaptées** avec un talon large de hauteur conseillée 3 cm

**Aménager son domicile** : supprimer ou fixer les tapis, sécuriser la salle de bain et les WC, aménager sa chambre, disposer d'un bon éclairage, positionner les objets les plus utilisés à portée de main...



Utiliser une **aide technique de marche** si besoin avec le conseil d'un professionnel : canne, déambulateur...



- Avoir une alimentation variée et équilibrée avec **3 vrais repas** et des **protéines** au moins 1 fois par jour
- Surveiller son poids : **aucune perte** n'est anodine



Surveiller la **vue** et de l'**audition**



**Rester en contact**

