

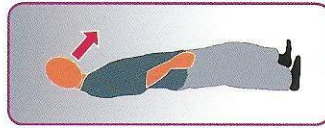
Prévention des chutes

Les bonnes attitudes

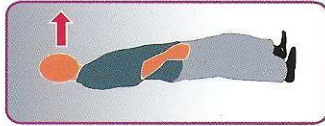
MARCHER LA TÊTE DROITE

Regarder devant soi

NON



OUI



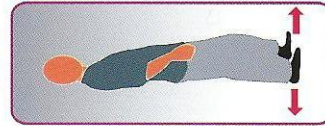
1

Garder la tête droite en marchant vous permettra d'avoir une vision panoramique de l'environnement qui vous entoure. Vous pourrez ainsi éviter les obstacles se présentant à vous.

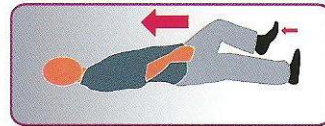
LEVER LES GENOUX EN MARCHANT

Ne pas traîner les pieds

NON



OUI



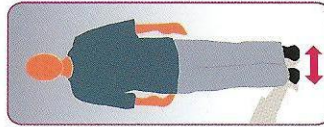
2

Marcher en levant les pieds et les genoux vous permettra d'éviter les obstacles au sol et de ne pas glisser.

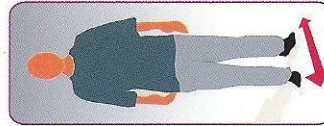
AVOIR LE MAXIMUM D'ÉQUILIBRE

Ne pas joindre les pieds en marchant et à l'arrêt

NON



OUI



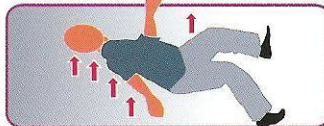
3

Lorsque vous marchez et lorsque vous êtes à l'arrêt, garder toujours un écart suffisant entre vos pieds, afin d'avoir le maximum d'équilibre et de stabilité.

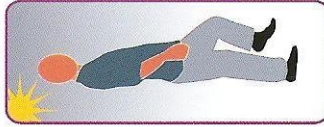
PRENDRE SON TEMPS

Ne pas courir, balancer ses bras en marchant

NON



OUI



4

La précipitation est l'une des 4 causes majeures de chute. Prendre son temps et ne pas se presser permet d'éviter les chutes.