

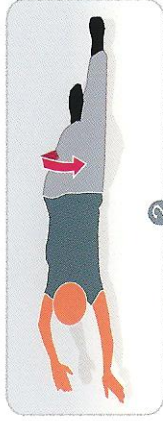
## Prévention des chutes

## Se relever après une chute

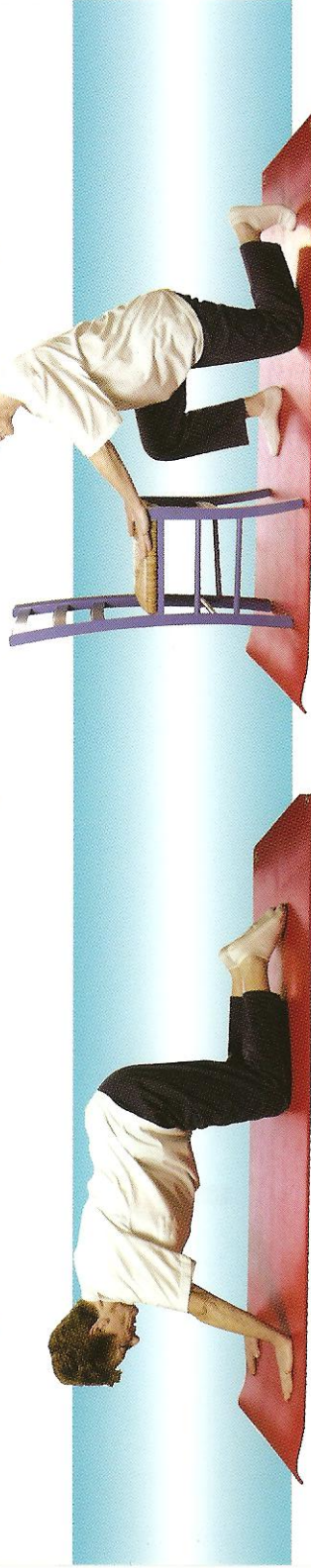
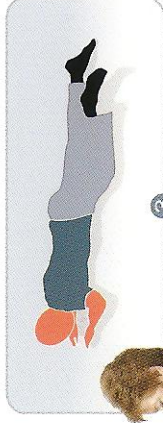
Sur le dos, replier une jambe.  
Basculer cette jambe sur le côté opposé.



Se retourner sur ce côté



Se retourner à plat ventre



Se mettre à  
« quatre pattes ».

Se relever à  
l'aide d'une chaise.

En s'appuyant sur la  
chaise, relever un genou.

À l'aide de la chaise,  
se relever droit.

Position  
debout