



Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



* Chutes de hauteur



Le saviez-vous ?

46% des chutes dans la cuisine surviennent lors d'activités domestiques (cuisine, ménage, ...).

* Équilibre

* Lien social

Les bons conseils de Jean pour une cuisine sans risque :

La cuisine est une pièce de la maison où l'on passe beaucoup de temps. Cependant, elle présente de nombreux risques : intoxications, coupures, asphyxies mais aussi chutes et glissades. Pour améliorer votre sécurité et diminuer les risques de chute associés à une perte d'équilibre, des vertiges ou encore des glissades voici quelques conseils :

● Veillez à ranger vos placards de manière fonctionnelle :

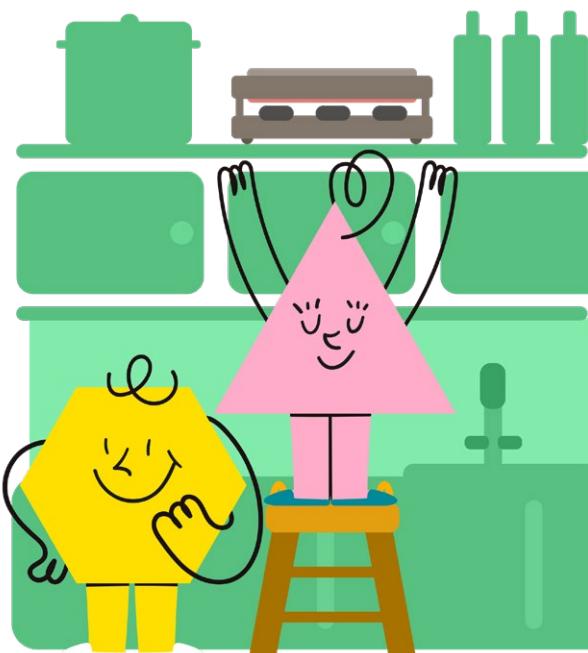
- Placez les objets d'utilisation courante en évidence afin qu'ils soient facilement accessibles
- Évitez de placer des objets lourds du quotidien en hauteur

● Si vous êtes amené à attraper des objets placés en hauteur, munissez-vous d'un escabeau bien stable (2 marches maximum, antidérapant et proposant un appui pour les mains). N'utilisez jamais un simple tabouret ou une chaise pivotante, au besoin demandez de l'aide à un proche

● Soyez vigilant sur l'entretien du sol de votre cuisine, avec l'humidité des cuissages ou encore les projections d'huile, il peut devenir glissant

● Soyez vigilant si vous avez des enfants, petits-enfants en bas âge.

Placez-les dans une chaise haute adaptée et équipée de sangles pour éviter les chutes. Ne les laissez jamais déambuler dans la cuisine sans surveillance car bien d'autres risques sont présents (brûlures, coupures, étouffement...)



Prévenir et lutter efficacement contre la perte d'équilibre :

L'activité physique est essentielle pour garder l'équilibre. Elle permet un maintien de la structure osseuse, de la masse musculaire (qui a tendance à diminuer avec l'âge), de l'endurance et de la souplesse. De plus, la pratique régulière du sport est reconnue pour protéger contre l'apparition de certaines pathologies (maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...) et permet de réduire le risque de chutes, retarder le vieillissement et la perte d'autonomie.

Si vous pratiquez déjà une activité sportive, continuez à le faire le plus longtemps possible !

Si vous n'en pratiquez pas encore, voici quelques conseils pour vous y mettre :

- Faites le point avec votre médecin pour adapter vos activités à vos besoins
- Commencez doucement et augmentez l'intensité progressivement
- Pratiquez régulièrement pour obtenir des bénéfices
- Ne surestimez pas vos capacités, adaptez votre activité à votre niveau
- Optez pour un bon équipement
- N'oubliez pas de boire régulièrement avant, pendant et après l'effort
- Prenez du plaisir !

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour en privilégiant les activités d'endurance, de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre comme le yoga, la danse, la gym douce, l'aquagym, la marche nordique, le tai chi, la randonnée...

Pour aller plus loin

La vie en société permet de s'épanouir au contact des autres. Pour conserver un lien social, suscitez des occasions de sortir ou de recevoir chez vous votre famille, vos amis, vos voisins...

N'hésitez pas à faire appel à eux pour vous aider à réaliser certaines tâches et, à l'inverse, soyez disponible pour les autres (aide au bricolage, jardinage...). Il n'y a rien de telle que l'entraide pour créer des liens.



Au Crédit Agricole, nous vous protégeons efficacement en cas d'accident domestique et **vous avez droit à une indemnisation** pour maintenir votre qualité de vie dès que des séquelles sont médicalement constatées. Nous vous couvrons dès 1% de DFP (Déficit Fonctionnel Permanent) constaté par un expert.



Renseignez-vous auprès de votre conseiller.