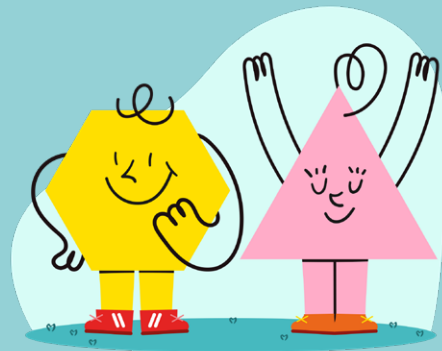
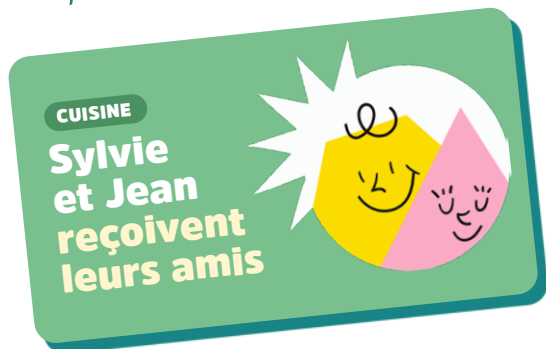




Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



* 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 :

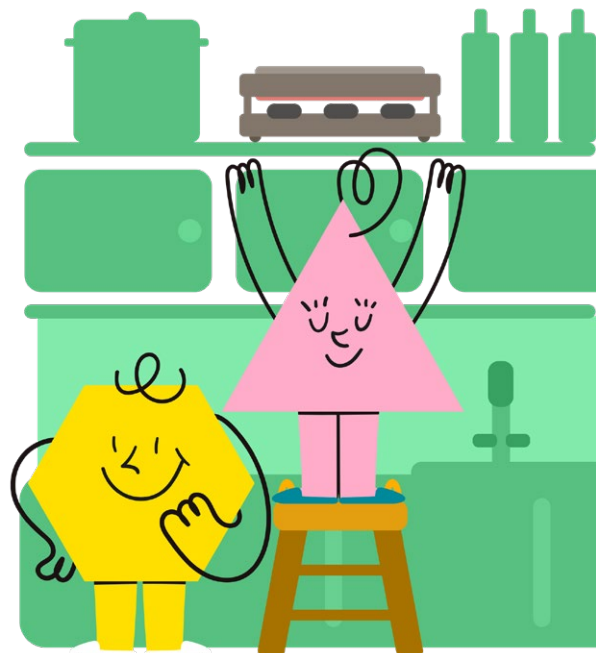
● **Veillez à ranger vos placards de manière fonctionnelle :**

- 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 cuissons 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...)

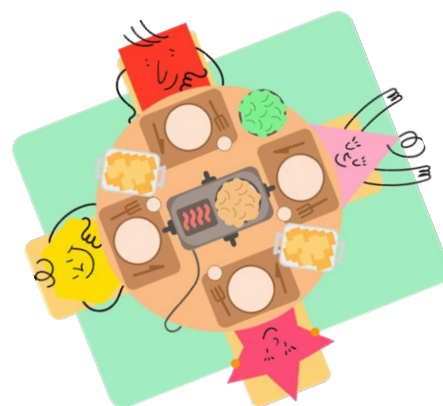


Il est recommandé de pratiquer au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour en privilégiant les activités d'endurance, de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre comme le yoga, la danse, la gym douce, l'aquagym, la marche nordique, le tai chi, la randonnée...

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 tel que l'entraide pour créer des liens.

Le diagramme est divisé en trois sections numérotées 1, 2 et 3, séparées par des flèches de transition. La section 1 est sur un fond vert foncé avec du texte blanc. La section 2 est sur un fond vert foncé avec du texte blanc. La section 3 est sur un fond vert foncé avec du texte blanc. Les numéros 1, 2 et 3 sont inscrits dans des cercles blancs au-dessus de chaque section.

- 1**
Pratiquez au moins 30 min
d'activité
physique
dynamique
par jour.
- 2**
Adaptez votre activité sportive
à votre condition
physique
et à vos besoins.
- 3**
Restez actif grâce aux activités du quotidien (monter et descendre les escaliers, jardiner...).



**Renseignez-vous auprès
de votre conseiller.**