



Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



* Chutes d'inattention



JARDIN

Jean se lance dans le jardinage

Le saviez-vous ?

Parmi les chutes dans l'habitat, 20% ont lieu dans le jardin. Dans 19% des cas l'activité exercée lors des chutes dans l'habitat est en lien avec le bricolage/Jardinage : intervention sur le toit ou en hauteur, petit bricolage ou travail du bois (sciage, tronçonnage, élagage, ...).

* Chutes de hauteur

* Audition

Les bons conseils de Jean pour jardiner en toute sécurité :

Les activités de bricolage et jardinage sont appréciées de tous, surtout à l'arrivée des beaux jours. Néanmoins, elles peuvent être sources de chutes et d'accidents. Pour limiter les risques :

- **Désencombrez les zones de passage** (pots de fleurs, jeux d'enfants, branches d'arbres...) et retirez les feuilles mortes régulièrement
- Si vous devez effectuer des travaux en hauteur, **assurez-vous de la présence d'un 2^{ème} adulte** pour vérifier la stabilité de l'échelle et pour vous aider à la descente. Privilégiez également les outils à bras rallonge
- **Mettez à l'écart les enfants** pour qu'ils ne jouent pas autour de la zone de travaux
- **Suivez bien les conseils d'utilisation des outils** et portez des équipements de protection adéquats (casques, gants, harnais de sécurité, bouchons d'oreilles, masque, lunettes de protection, chaussures de protection...)
- **Optez pour un bon éclairage extérieur** en privilégiant ceux dotés d'un détecteur de mouvements
- **Prévoyez des rallonges électriques adaptées aux travaux extérieurs.** Veillez à bien ranger les câbles après utilisation

Protéger et faire contrôler son audition :

La surdité affecte 6% des 15-24 ans et plus de 65% des 65 ans et +.

Les capacités auditives diminuent avec l'âge, **ce phénomène est appelé presbyacousie.**



Qu'est-ce que la presbyacousie ?

Elle est liée à l'atteinte des cellules sensorielles situées dans l'oreille interne. Leur dégénérescence puis leur disparition entraîne une diminution progressive des capacités auditives.

Elle apparaît certes avec l'âge, mais elle est liée à d'autres facteurs nocifs qui interviennent au cours de la vie, tels que la prise de certains médicaments, l'existence de certaines pathologies et l'exposition au bruit.

Prévenir et lutter efficacement contre la presbyacousie :

- Les premiers signes de presbyacousie se manifestent par des **difficultés à tenir et comprendre une conversation en milieu bruyant** (repas animés, vie associative, transports en commun...), une intolérance aux bruits forts et une diminution de la perception des sons aigus
- **Elle est parfois accompagnée d'acouphènes (sifflements ou bourdonnements d'oreilles) et/ou de troubles de l'équilibre et de vertiges** car l'organe de l'équilibre vieillit également
- Dès que vous avez conscience de difficultés auditives, **il est recommandé de consulter un médecin ORL** qui contrôlera votre audition et en suivra l'évolution, il pourra vous prescrire, en son temps, un appareillage



1

Gérez et limitez votre exposition au bruit
(adaptez le volume de la musique, radio, télévision...).

2

Pensez à vous munir d'équipements de protection auditifs adaptés
(bouchons d'oreilles, casques anti-bruit...).



Pour aller plus loin

Les escaliers sont responsables de 17% des chutes.

Si vous en possédez, que ce soit en intérieur ou en extérieur, quelques précautions sont à prendre :

- Utilisez une cire antidérapante dans les escaliers (s'ils sont en bois)
- Matérialisez la première et la dernière marche avec des nez de marche contrastés
- Veillez au bon éclairage via un allumage automatique (chemins lumineux ou veilleuses automatiques) ou interrupteurs en haut et en bas
- Installez une rambarde pour vous tenir à chaque montée et descente
- Soyez extrêmement vigilant dans les escaliers humides du garage, d'une cave ou allant à l'extérieur
- Montez et descendez une marche après l'autre. Stabilisez vos appuis sur vos deux pieds avant de passer à la marche suivante

Au Crédit Agricole, nous vous apportons des garanties complètes pour maintenir votre confort en cas d'accident de la vie.
Vous bénéficiez de **prestations d'assistance immédiate** (aide-ménagère, garde des animaux, taxi, garde-malade, rapatriement...) et, si besoin, d'une tierce personne et d'un accompagnement psychologique.



Renseignez-vous auprès de votre conseiller.