



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Marchez en toute sécurité cet hiver

L'hiver peut être magnifique, mais il augmente également les risques de glissades et de chutes. Chaque année, de nombreux Canadiens se blessent à cause de la glace, de la neige ou des sols mouillés. Les chutes peuvent causer des entorses, des fractures et même nécessiter des visites à l'hôpital, mais la plupart peuvent être évitées en adoptant quelques habitudes simples.

Commencez par porter des chaussures adaptées. Choisissez des bottes ou des chaussures avec une bonne adhérence, un bon maintien de la cheville et une doublure chaude pour garder vos pieds stables et au sec. Évitez les chaussures à semelles lisses lorsque vous sortez. Faites des pas courts et prudents, et prévoyez plus de temps pour marcher sur des chemins ou des escaliers verglacés. Dans la mesure du possible, utilisez les rampes ou tenez-vous à quelque chose de stable. À la maison, sécurisez votre environnement. Déblayez la neige et l'eau des entrées.



Rester actif pendant les mois les plus froids contribue également à réduire le risque de chute. Des activités telles que des étirements doux, la marche à l'intérieur ou des exercices d'équilibre comme se tenir sur un pied peuvent renforcer vos muscles et améliorer votre coordination. Si vous remarquez que vous vous sentez étourdi, pris de vertiges ou fatigué, veuillez m'en informer. Certains médicaments peuvent affecter l'équilibre, et nous pouvons les examiner ensemble.

Travaillons ensemble pour vous aider à rester stable, confiant et en sécurité cet hiver.

Pour plus
d'informations,
[cliquez ici](#)