

# Prévenir les chutes, adopter les bons réflexes



## Au quotidien

- ✓ Porter des chaussures stables
- ✓ Se lever doucement
- ✓ Éviter de se précipiter



## Attention aux médicaments

- ⚠ Somnolence
- ⚠ Vertiges



En parler à votre professionnel de santé



## S'aider

- ✓ Utiliser une canne ou un déambulateur en cas de besoin



## Alimentation

- ✓ Privilégier les fruits, les légumes et le poisson



## Organisation

- ✓ Objets à portée de main
- ✓ Éviter de **monter** sur une chaise

