

**Trucs et astuces au quotidien :** reliez le risque de chute proposé à la solution pour le prévenir ou le compenser. Devenez un expert de la prévention des chutes !

**Risques**

Le déclin de la vision entraîne une 1 o détérioration de l'équilibre et à terme favorise le risque de chute.

Les pieds sont l'unique zone de contact 2 o du corps avec le sol en position debout. De ce fait, ils ont un rôle important dans le maintien de l'équilibre stable.

Une perte de l'audition, même légère 3 o augmente le risque de chute.

Une mauvaise santé bucco-dentaire 4 o favorise les chutes. L'articulation de la mâchoire participe à la construction et à la préservation de l'équilibre.

**Préventions**

o A En prévention, diminuez votre temps d'exposition aux bruits trop élevés.

A partir de 50 ans, pensez à consulter un audioprothésiste. De nombreux appareils auditifs existent, adaptés à chaque type de surdité !

o B Commencez par allumer la lumière ! Faites un bilan ophtalmologique régulier et portez vos lunettes. Vérifiez l'état des lunettes et leur propreté.

o C Faites un contrôle régulier chez le dentiste et buvez régulièrement pour éviter une sécheresse buccale.

o D Vérifier si les chaussures sont appropriées. Faites régulièrement un soin de vos pieds (pédicure-podologue). Préférez des chaussures sans lacets, fermées à l'arrière, qui maintiennent bien le pied et à la bonne taille. Choisissez plutôt des formes rondes à l'avant du pied pour laisser aux orteils toute leur place et qu'ils puissent jouer leur rôle dans l'équilibre. Enfin des semelles crantées, ni trop fines ni trop épaisses, vous permettront de ressentir les aspérités du sol.