



## De bonnes chaussures pourraient vous éviter de chuter

### Une question de sécurité

Porter des chaussures convenables a plusieurs avantages :

- Une meilleure stabilité des chevilles.
- L'absorption des chocs.
- Une diminution des problèmes aux articulations.
- Une amélioration de l'équilibre.
- Une diminution des risques de chutes.

#### Saviez-vous que...

Plus de la moitié des chutes se produisent à l'intérieur? Il est donc important de porter des chaussures convenables, en été comme en hiver, à l'intérieur comme à l'extérieur.

---

### Des chaussures bien ajustées et confortables

Voici les caractéristiques à rechercher pour l'achat d'une bonne chaussure :

- Ajustement facile, avec lacet ou velcro.
- Espace suffisant pour les orteils.
- Semelle flexible, non glissante.
- Talon large, fermé et d'au maximum un pouce et demi.
- Contrefort arrière solide et suffisamment haut.



Pour éviter d'acheter des chaussures mal ajustées, voici quelques conseils :

- Faites mesurer vos pieds à chaque fois.
- Achetez-les en fin de journée.
- Prenez le temps de marcher dans le magasin sur différentes surfaces (ex. : tapis, céramique).

---

### Bon à savoir...

- Le fait de porter des talons hauts peut aggraver une prédisposition à avoir des oignons.
- Une façon de découvrir si vous avez des problèmes de démarche est d'examiner le dessous de vos chaussures.

**Soyez prudent!**

Aucun soulier n'est sécuritaire sur une surface mouillée.