

SENIORS :

**Vous avez déjà chuté
au cours des 6 derniers
mois ou vous avez peur
de chuter ?**



Les principaux facteurs de risque de chute :



Une **activité physique**
insuffisante



Des **apports alimentaires**
insuffisants

> Perte de muscle



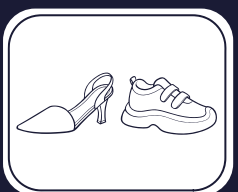
Certains **médicaments** ou un
nombre élevé de médicaments



Les **troubles visuels** et **auditifs**
non corrigés



Un **environnement non sécurisé** : tapis,
marches, encombrement du logement, baignoire...



Un **chaussage**
inadapté



Certaines
maladies

**La chute est d'autant
plus grave si :**

- ✓ **Difficulté ou impossibilité de se relever seul**
- ✓ **Fragilité osseuse, ostéoporose**

**PARLEZ-EN A VOTRE MEDECIN
OU A VOTRE PHARMACIEN !**