

## Brève de sécurité

Décembre 2011

### Passez l'hiver en sécurité – sans tomber

Un vrai hiver ne saurait se passer de neige et de verglas. Mais ces derniers transforment les routes et les trottoirs en véritables patinoires.

Pour éviter les chutes:

- Maintenez-vous en forme en entraînant votre équilibre et en exerçant votre force, endurance et mobilité, car des activités physiques ciblées peuvent prévenir bien des chutes ou en amoindrir les conséquences.
- Bougez suffisamment tous les jours.
- Portez des chaussures bien profilées et utilisez éventuellement une canne.
- Les produits antidérapants maintiennent les propriétés antidérapantes des chaussures d'hiver. Choisissez ceux munis du label de sécurité du bpa.
- Marchez lentement et prenez votre temps.
- Prenez des chemins bien éclairés et dégagés ainsi que des escaliers munis de mains courantes.



bpa – Bureau de prévention des accidents  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Berne  
Tél. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch)  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)