



Conseils pour favoriser la marche en sécurité durant l'hiver

Avant de partir, il faut évaluer la situation et planifier la sortie

- Vérifiez la météo (neige, verglas, soleil...) et habillez-vous en conséquence.
- Déterminez quel chemin vous allez emprunter et quelle est la condition de la chaussée (glacée, enneigée...).
- L'hiver, on doit allouer plus de temps à nos déplacements, particulièrement si vous marchez pour vous rendre à destination. Un parcours qui prend normalement 30 minutes pourrait se faire en 45 minutes ou plus si les trottoirs sont couverts de neige.
- Apportez un petit sac de gravier, de sable ou de litière pour chats non agglutinante avec vous pour pouvoir en répandre sur les trottoirs, les marches d'escalier ou les arrêts d'autobus glissants.
- Si vous allez magasiner ou faire vos emplettes, évitez d'être surchargé. Distribuez le contenu de vos sacs pour en répartir le poids et ne les surchargez pas. C'est une question d'équilibre. Ne transportez pas trop de sacs à la fois : mieux vaut faire plusieurs allées et venues. Transporter des objets lourds prédispose aussi à des pertes d'équilibre.

Chaussez-vous adéquatement selon l'activité et la durée

- Pour la chaleur et la stabilité, recherchez les critères suivants pour vos bottes ou vos chaussures : bien isolées et imperméables; semelles épaisses et antidérapantes (caoutchouc); talons bas et larges; légères.
- Pour la stabilité et l'adhérence au sol, principalement sur la neige gelée et les surfaces glacées : faites l'acquisition de semelles à crampons que vous pourrez placer sous vos bottes, au besoin, et gardez-les à portée de la main. Faciles à mettre, peu coûteux et peu encombrants, ils n'ont pas leur pareil pour maintenir vos pieds fermement au sol.
- Attention : Les crampons deviennent glissants et représentent un risque de chutes quand on les porte à l'intérieur ou sur des surfaces polies (pierre, céramique, tuile). Il faut être en mesure de les enlever aisément; il est important de s'asseoir pour mettre et enlever les semelles.

Accessoires pour augmenter votre sécurité et votre visibilité

- Vous pouvez utiliser des bâtons de marche ou une canne pour vous aider à garder l'équilibre. Faites-la ajuster à votre taille. En la renversant et la tenant près de votre corps, son extrémité devrait être à la hauteur de votre poignet.
- Attachez un pic à glace à l'extrémité de votre canne. Le pic est glissant sur les surfaces dures, donc assurez-vous de l'enlever avant d'entrer à l'intérieur.
- Faites en sorte d'être bien visible par les autres utilisateurs de la route en portant des couleurs vives, des vêtements avec bandes réfléchissantes et des réflecteurs (lumières clignotantes).

Technique pour marcher sur la glace

Se retrouver en face d'une surface glacée peut avoir un effet paralysant, surtout si vous ne portez pas de crampons ou d'autres dispositifs de sécurité. Donc, que faire s'il vous est impossible d'éviter une plaque de verglas? Sachez que les mouvements du corps peuvent augmenter votre stabilité sur une surface glacée.

1. D'abord, ralentissez et pensez à votre prochain mouvement. En gardant votre corps aussi détendu que possible, placez vos pieds à environ 30 cm l'un de l'autre afin d'avoir une bonne base d'appui. Cela vous aidera à vous stabiliser pendant que vous marchez.
2. Ensuite, détendez vos genoux et ne les laissez pas se bloquer. Vous pouvez les fléchir légèrement afin de garder votre centre de gravité plus près du sol, ce qui stabilisera votre corps davantage.
3. Maintenant, vous êtes prêt à faire un pas. Faites un petit pas en plaçant tout votre pied à plat sur le sol. Puis, déplacez votre poids très lentement sur ce pied et ramenez l'autre pied vers le premier en le déposant également à plat sur le sol. Maintenez une large base d'appui.
4. Certaines personnes préfèrent traîner leurs pieds ou faire des pas chassés. Si cela vous convient mieux, faites-le. Rappelez-vous seulement de placer tout votre pied en même temps sur la glace et de maintenir une base d'appui d'environ 30 cm.

Autres précautions...

- Déblayez la neige et la glace de votre entrée et tout autre endroit sur votre propriété (si vous êtes locataire, signalez les surfaces dangereuses à votre propriétaire ou votre concierge).
- S'il y a un site à risque dans votre secteur, appelez la municipalité pour leur en faire part.
- Des organismes de soutien à domicile existent pour enlever la neige, vous transporter ou encore vous livrer votre épicerie. Renseignez-vous.

Source : Santé publique Ottawa, Région de Niagara – Santé publique