



# Petits conseils pour la marche sécuritaire en hiver

**Prendre une marche en hiver – quoi de mieux pour apprécier les beautés de la nature et faire de l'exercice pour se garder en bonne santé. Par contre, sortir en hiver peut présenter plusieurs défis.** Les surfaces enneigées ou glacées peuvent être des obstacles majeurs et des dangers pour les piétons, tout spécialement les personnes âgées et celles qui ont recours à des aides à la mobilité. Une chute peut produire non seulement une douloureuse blessure mais parfois avoir des conséquences durables, comme une douleur chronique ou une blessure grave qui peut représenter une certaine perte d'autonomie. La crainte d'une nouvelle chute peut aussi nous amener à adopter un style de vie moins active, à s'isoler en craignant de sortir de chez soi.

Que l'on fasse une sortie de marche par simple plaisir, pour promener son chien ou pour se rendre en un lieu de services, il est important d'être prudent. Voici quelques petits conseils pour une marche plus sécuritaire en hiver.

**1**

### **Planifiez votre sortie.**

Vérifiez la météo avant de partir. Pensez à votre trajet. Habillez-vous convenablement. Pensez à vous faire accompagner. Accordez-vous le temps nécessaire pour pouvoir vous déplacer sans vous sentir pressé.



**2**

### **Chaussez une bonne paire de bottes d'hiver.**

Pour assurer une démarche stable et bien au chaud, recherchez les qualités suivantes : légères, bien isolées, imperméabilisées avec une semelle épaisse antidérapante en caoutchouc naturel et de larges talons plats.



**3**

**Pensez à porter des crampons à glace** si vous devez marcher sur de la neige tassée ou de la glace. Procurez-vous des crampons qui peuvent être facilement attachés et enlevés de vos bottes (ou gardez une paire de bottes avec crampons pour la marche à l'extérieur). Les crampons deviennent glissants et représentent un risque de chute quand on les porte à l'intérieur ou sur des surfaces polies, comme des pierres, des tuiles, la céramique. Il faut donc les enlever avant de s'y aventurer.



**4 Utilisez les moyens d'aide à une marche sécuritaire.** Servez-vous des mains courantes lorsqu'elles sont disponibles. Appuyez-vous sur le cadre de porte lorsque vous entrez ou sortez d'une voiture. Le recours à des bâtons de marche nordique avec embouts adaptés aux surfaces glacées peut aussi être utile. Il est recommandé de s'informer au préalable sur la bonne façon d'utiliser ces bâtons.



**5 Soyez vigilant en tout temps.** Par temps froid, soyez prudent lorsque vous percevez sur votre parcours des zones qui paraissent noires et mouillées; il faut les considérer comme des surfaces glacées et glissantes.

**6 Évitez les surfaces glacées.** Lorsque vous croisez un trottoir ou une entrée de cour enneigés ou glacés, surtout sur une pente, déplacez-vous sur les côtés pour une meilleure traction.

**7 Recherchez une démarche stable.** Si vous devez vous déplacer sur une surface glacée, adoptez la démarche du pingouin : les pieds pointés vers l'extérieur et le corps porté légèrement vers l'avant pour améliorer votre centre de gravité. En tamponnant le sol de plein pied, et non sur les orteils, vous pouvez casser une surface croûtée et réduire votre vitesse de déplacement. Gardez les jambes détendues et les genoux assouplis. Ces mesures contribuent à ce que votre centre de gravité soit plus près du sol pour une démarche plus stable.

**8 Gardez votre équilibre en tout temps.** La meilleure façon de maintenir son équilibre est de marcher les bras ballants. Portez des gants et évitez de marcher les mains dans les poches.

**9 Marchez sur les voies appropriées,** les sentiers et les trottoirs qui sont entretenus. Il est risqué de prendre des raccourcis en traversant des amas de neige et autres surfaces gelées.

**10 Épandez du sel ou du sable** dans votre entrée de cour, sur le trottoir et les marches d'entrée. Utilisez les bacs de gravillon placés dans les endroits publics.



**Appelez au 3-1-1 pour rapporter des conditions dangereuses pour les piétons**

Devenez une 'Taupe des neiges' et aidez-nous à faire le bilan des conditions de marche en hiver à Ottawa. Allez au [www.coaottawa.ca/fr/les-taupes-des-neiges](http://www.coaottawa.ca/fr/les-taupes-des-neiges) pour de plus de amples renseignements et pour accéder à la fiche d'évaluation que vous pouvez remplir en ligne, facilement et en peu de temps.



 [www.coaottawa.ca](http://www.coaottawa.ca)  [/COA\\_Ottawa](https://twitter.com/COA_Ottawa)  
 [/coaottawa](https://www.facebook.com/coaottawa)  613-789-3577  
 [snowmoles@coaottawa.ca](mailto:snowmoles@coaottawa.ca)