

# CHAUSSURES SÉCURITAIRES



Il importe de bien choisir vos chaussures pour éviter les chutes. Non sécuritaires, elles peuvent perturber votre équilibre et même changer votre démarche.

## EN GÉNÉRAL, LES CHAUSSURES SÉCURITAIRES SE DÉCRIVENT COMME SUIT :

- Elles sont bien ajustées et permettent ainsi d'adopter une démarche sécuritaire et de garder l'équilibre.
- Les lacets ou la sangle à ruban autoagrippant de la marque VELCRO®, par exemple, sont à privilégier. Si vous avez du mal à attacher des lacets, recherchez des aides spéciales en pharmacie.
- Elles sont plates, ont un talon bas et large et offrent un bon contact avec le sol pour assurer la stabilité du pied.

## CARACTÉRISTIQUES RECOMMANDÉES :

- Elles sont dotées d'une semelle offrant une bonne adhérence. Celle-ci dépend du matériau utilisé, du motif ou des deux. Le cordonnier saura peut-être ajouter des crans à vos chaussures actuelles.
- Le bord du talon est arrondi ou biseauté, augmentant ainsi la zone de contact et l'adhérence, pour plus de sécurité.
- La semelle à milieu mince et ferme est à préférer à la semelle souple, sauf si votre fournisseur de soins de santé ou votre spécialiste en soins des pieds vous donne un avis contraire.
- L'arrière de la chaussure couvre le talon. Il offre un bon soutien et empêche de glisser.

## ÉLÉMENTS GÉNÉRALEMENT NON SÉCURITAIRES :

- Talons hauts ou étroits
- Talons glissants ou usés
- Tiges souples ou étirées
- Chaussures ou pantoufles à enfiler
- Chaussures usées, mal ajustées ou qui ne tiennent pas au pied
- Chaussures lourdes
- Uniquement des chaussettes

**Soyons *ACTIFS*. Soyons *SOCIAUX*. Soyons *FORTS*!**

Afin d'en savoir plus, consultez [www.stayonyourfeet.ca/fr/](http://www.stayonyourfeet.ca/fr/) ou communiquez avec votre bureau de santé local.

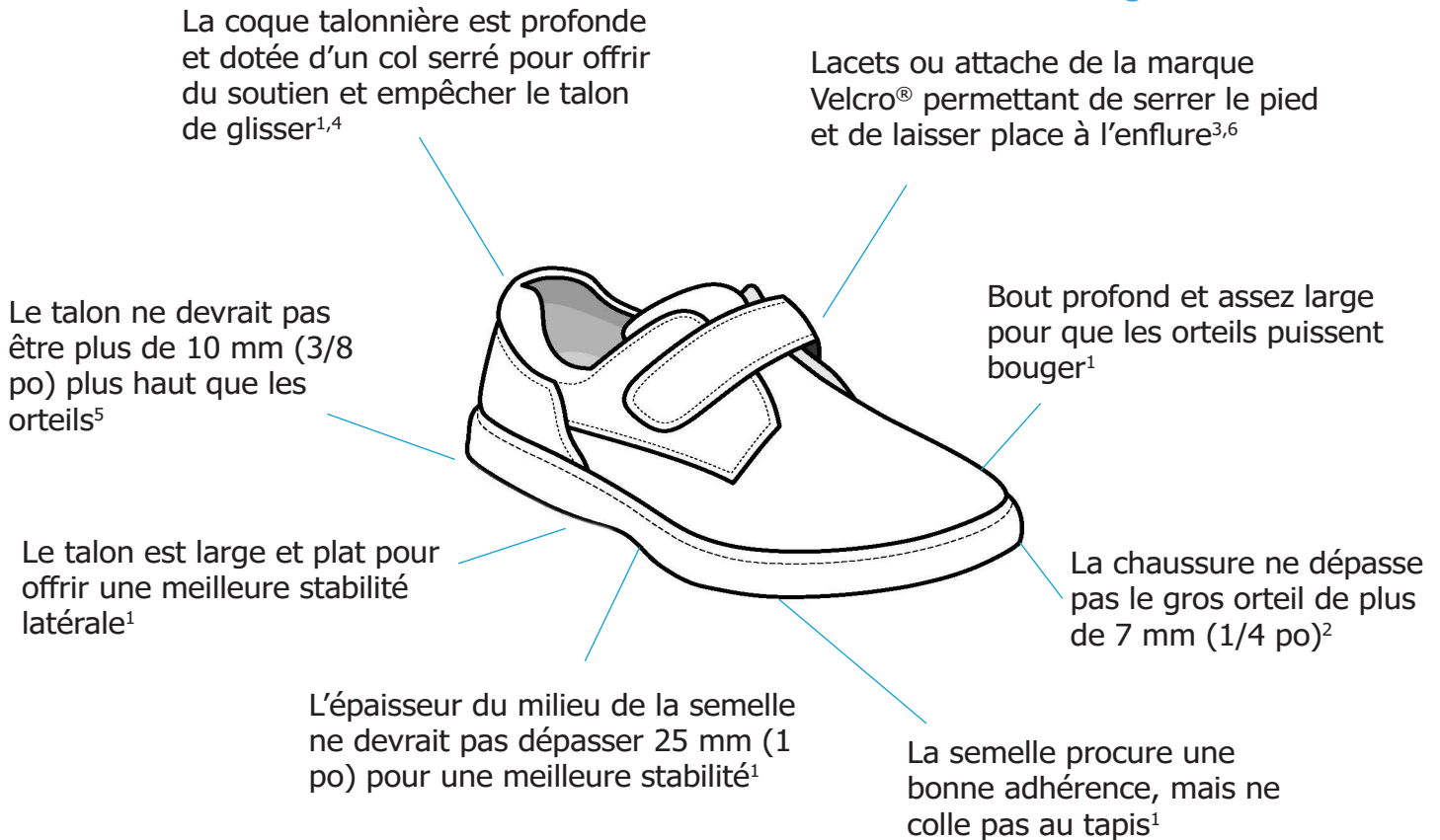


# CHAUSSURES SÉCURITAIRES

Gardez votre indépendance,  
prévenez les chutes. <

## LA CHAUSSURE IDÉALE POUR PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS

[findingbalancealberta.ca](http://findingbalancealberta.ca)



INJURY PREVENTION CENTRE  
KNOWLEDGE. LEADERSHIP. ACTION.

Courriel : [info@findingbalancealberta.ca](mailto:info@findingbalancealberta.ca)

Téléphone : 780.492.6019

1. Ikpeze, TC., Omar, A., & Elfar, JH. Evaluating problems with footwear in the geriatric population. *Geriatric Orthopaedic Surgery & Rehabilitation*. 2015; 6(4): 338-340
2. Bums, SL., Leese GP., & McMurdo, MET. Older people and ill-fitting shoes. *Postgrad Med J*. 2017; 346
3. Menz, HB., Auhl, M., Ristevski, S., Frescos, N., & Munteanu, SE. Evaluation of the accuracy of shoe fitting in older people using three-dimensional foot scanning. *J Foot and Ankle Research*; 2014; 7(3)
4. Lond, SR., Bashford, GM., Howland, A., & Munroe, BJ. Effects of shoe collar height and sole hardness on balance in older woman. *J Am Geriatrics Society*; 1999; 47: 681-684
5. Corrigan, JP., Moore, DP., & Stephens, MM. Effect of heel height on forefoot loading. *Foot & Ankle*; 1993; 14(3): 148-152
6. Menz, HB., Auhl M., & Munteanu, SE. Effects of indoor footwear on balance and gait patterns in community-dwelling older women. *Gerontology*; 2017; 63: 129-136

© Copyright 2023- Finding Balance & Injury Prevention Centre.



REV: 07-2023

Adapté avec la permission du Injury Prevention Centre, Université de l'Alberta, 2023.