

Conseils si vous devez marcher dehors quand il y a de la neige ou du verglas



Avec l'entrée de l'hiver et la neige et le verglas qui arrivent, il faut rester vigilant pour éviter les chutes qui ne sont pas conseillées pour nos dos.

Voici une liste non exhaustive de quelques conseils pour éviter le plus possible les chutes :

Ne sortez que si nécessaire. Si vous avez des rdv, essayez de les reporter si ce n'est pas urgent. Et si vous ne pouvez pas faire autrement, soyez bien prudent.

Déjà marcher tranquillement, la précipitation peut vous faire chuter, et privilégiez les petits pas et évitez les grandes enjambées.

Habillez vous chaudement mais avec des vêtements qui vous laissent à l'aise dans vos mouvements.

Tout en faisant attention là où vous marcher, regardez le plus possible devant vous, regarder vos pieds peut vous déséquilibrer. Evitez aussi de tourner la tête brusquement.

Vous pouvez aussi adopter la marche du pingouin en faisant de petits pas en glissant un peu les pieds et les bras légèrement écartés pour garder l'équilibre.

Faites des pas fermes en appuyant sur les talons.



Ne pas mettre vos mains dans vos poches, marcher en balançant les bras vous aide à garder l'équilibre et aussi vous aurez les mains plus facilement prêtes pour tenter de retenir votre chute.

Essayez le plus possible de marcher là où c'est dégagé tout en s'assurant malgré tout que ça ne glisse pas. Sinon il vaut mieux marcher dans de la neige fraîche qui offre une meilleure adhérence plutôt que sur de l'ancienne neige tassée et glissante.

Il est évident qu'il faut mettre des chaussures sans talon, si possible des chaussures avec des semelles crantées et qui sont antiglisse. Il existe aussi des semelles crampons qu'on peut mettre sur les chaussures.



Une astuce de grand-mère : mettez de vieilles chaussettes en laine à grosses mailles par-dessus vos chaussures ça évite de glisser. C'est très efficace et ça ne coûte rien. Même enfilée qu'à moitié c'est efficace. Si vous ne pouvez vous baisser pour les enfiler, mettez-les sur les chaussures avant de vous chausser.

Il vaut mieux privilégier les semelles caoutchouc, et pas lisses, les semelles en cuir peuvent être glissantes.

Vous pouvez aussi utiliser des bâtons de marche pour mieux vous stabiliser.



Il existe aussi des surchaussures caoutchouc qui permettent de ne pas glisser.



Il en existe aussi en microfibre



Vous pouvez aussi porter des chaussures spéciales pour la neige.

Évitez de porter des gros sacs de courses si ça glisse, ceux-ci peuvent vous déséquilibrer et vous faire tomber. Sinon il vaut mieux avoir un sac à dos plutôt qu'un sac d'un seul côté qui va vous déséquilibrer.

Évitez aussi les escaliers extérieurs qui peuvent être très glissants.

N'attendez pas que la neige ou le verglas soient là, anticipez en ayant toujours un peu de réserve de nourriture chez vous et ainsi pouvoir repousser la sortie pour les courses. Et si vraiment vous avez des besoins urgents de courses, faites soit un drive ou un système de livraison à domicile. Avoir quelques morceaux de pain au congélateur évite de devoir aller à la boulangerie chaque jour.

Il y a aussi des organismes qui apprennent comment gérer une chute pour se faire le moins de mal possible.

Afin d'anticiper, en hiver consulter les prévisions météo et les alertes météo le soir pour vous organiser le lendemain. Et il vaut mieux arriver en retard en étant prudent que de prendre des risques pour essayer de gagner du temps. Passez juste un coup de fil pour prévenir de votre retard.

Dans ces moments-là on oublie un peu la coquetterie au profit de la sécurité.

@Scoliose et Partage