

# Comment bien choisir ses chaussures pour prévenir les chutes ?

Fiche 2



## Conseils pour bien choisir ses chaussures

✓ Suffisamment larges

✓ Légères et faciles à mettre et à enlever

✓ En matériau souple, pour ne pas traumatiser. Attention aux coutures intérieures

✓ Bien tenir le pied. Surtout la cheville

✓ Un talon inférieur à 2,5 cm large

✓ Une semelle antidérapante flexible à l'avant du pied

✓ Intérieur de la chaussure sans coutures

✓ Un maintien empêchant le pied de glisser dans la chaussure

✓ Pointure adaptée

✓ Un maintien empêchant le pied de déchausser le talon à la marche

✓ Serrage par un système de fermeture réglable (velcro, laçage...)