

Comment choisir une chaussure pour prévenir les chutes



Quelques recommandations pour bien choisir une chaussure. Il est important de s'y référer lorsque vous achetez des chaussures.

L'arrière du talon (contrefort) est suffisamment haut pour le supporter et l'empêcher de glisser.

La hauteur du talon ne devrait pas dépasser 3/8 po (1 cm).

Le talon est large et plat pour fournir une meilleure stabilité.

Pour avoir une meilleure stabilité, l'épaisseur de la semelle intermédiaire ne devrait pas dépasser 1 po (2,54 cm).

Pour un confort ultime, et pour permettre aux pieds d'enfler, plusieurs ajustements existent : attaches en velcro, lacets élastiques ou bandes élastiques latérales.

L'avant doit être de forme arrondie et assez large pour permettre aux orteils de bouger.

La longueur ne dépasse pas le gros orteil de plus de 1/4 po (0,64 cm).

La semelle d'usure devrait fournir une bonne adhérence, sans coller au tapis.



Gardez votre autonomie, évitez les chutes !