

# 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.

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

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

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

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

La longueur ne dépasse pas le gros orteil de plus de 1/4 po (0,7 cm)

Pour avoir une meilleure stabilité, l'épaisseur de la semelle intermédiaire ne devrait pas dépasser 1 po (2,5 cm).

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



**Gardez votre autonomie, évitez les chutes !**