



# Pour prévenir les chutes : apprendre à marcher comme un pingouin



Porter des bottes anti-dérapantes ou des crampons et retirer les crampons aussitôt à l'intérieur



Regarder où mettre les pieds



Faire de petits pas en traînant presque les pieds



Marcher les pieds écartés,  
en forme de V



Se pencher légèrement vers  
l'avant en marchant

Garder les mains libres,  
pas dans les poches



Utiliser un sac à dos pour transporter  
vos effets personnels ou vos achats



## Avancer **lentement**

