

# Améliorer la force et l'équilibre... il n'est jamais trop tard pour s'y mettre!

Le développement de la force et de l'équilibre peut contribuer à réduire les risques de chute et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre! Lorsque vous entreprenez un programme d'exercices, il est important de vous rappeler quelques points :

## Commencez doucement.

Commencez par quelques répétitions d'un ou deux exercices à la fois, puis augmentez graduellement le nombre de répétitions. Vous pouvez commencer à accroître le degré de difficulté des exercices lorsque vous êtes capable de faire les premiers exercices avec facilité.

## Prenez appui.

Posez vos mains sur un comptoir ou une table solide pour prendre appui. Vous pouvez graduellement diminuer cet appui en vous servant seulement du bout de vos doigts ou en soulevant vos mains au-dessus de la surface d'appui.

## Portez des chaussures adéquates.

Portez des chaussures bien ajustées, qui supporteront bien les pieds, à l'intérieur comme à l'extérieur. Les chaussures de course sont un bon choix. Chez vous, évitez de marcher en pieds de bas ou en pantoufles.

## Écoutez votre corps.

Ne faites que les exercices avec lesquels vous vous sentez à l'aise et en sécurité. Si l'un d'entre eux provoque de plus en plus de douleur ou de l'essoufflement, ou vous donne l'impression de perdre l'équilibre, arrêtez l'exercice en question et parlez-en à votre médecin.

## Parlez à votre médecin des symptômes qui pourraient affecter votre équilibre.

Si vous vous sentez étourdi ou avez la tête qui tourne, ou si vous avez la vue embrouillée, un bourdonnement dans les oreilles, une sensation intense de faiblesse dans les jambes ou des picotements ou un engourdissement dans les pieds, parlez-en à votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

*Les exercices simples que vous trouverez ici vous permettront d'améliorer votre équilibre et votre force.*

**Pour rester sur pied**   
*Mesures à prendre pour prévenir les chutes*

# Réduisez le risque de chute! À chaque jour...

- ✓ Faites les exercices sur cette feuille.
- ✓ Faites de l'activité physique pendant au moins 20 à 30 minutes.
- ✓ Mangez au moins 3 repas nutritifs.
- ✓ Buvez 5 à 8 verres d'eau.
- ✓ Prenez un supplément de 1000 UI (unités internationales) de vitamine D<sub>3</sub>.
- ✓ Portez des chaussures avec une bonne adhérence et des talons plats ou bas et larges, à l'intérieur et à l'extérieur de la maison. Évitez de porter des tongs et des pantoufles.
- ✓ Ramassez les objets qui traînent sur le sol dans la maison ou la cour.

*Pour prendre des mesures en vue de prévenir les chutes, visitez*

**[www.preventfalls.ca](http://www.preventfalls.ca)**

# Exercices à faire chez soi pour améliorer la force et l'équilibre



## Se tenir debout, un pied devant l'autre (position de marche)

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Placez un pied devant l'autre en laissant un espace de 10 cm (4 pouces) entre l'orteil du pied arrière et le talon du pied avant.
- Maintenez la position pendant 10 secondes et répétez en plaçant l'autre pied devant.

### Augmentez le degré de difficulté :

- 1 Utilisez moins vos mains pour vous appuyer.
- 2 Placez vos pieds plus près l'un de l'autre.
- 3 Répétez l'exercice deux fois pour chaque jambe.
- 4 Déplacez-vous lentement le long de la table ou du comptoir en gardant un pied devant l'autre.



## Lever la jambe de côté

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Gardez les orteils pointés vers l'avant, soulevez une jambe de côté et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Redescendez lentement la jambe au sol.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Faites 8 répétitions de l'exercice.

### Augmentez le degré de difficulté :

- 1 Utilisez moins vos mains pour vous appuyer.
- 2 Déplacez-vous lentement de côté le long de la table ou du comptoir en commençant vers la gauche, puis en allant vers la droite.



## Se soulever sur le bout des pieds

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Soulevez-vous sur le bout des pieds en levant les deux talons et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Redescendez lentement les talons au sol.
- Faites 5 répétitions de l'exercice.

### Augmentez le degré de difficulté :

- 1 Tenez-vous debout sur votre jambe droite et soulevez-vous sur le bout des pieds. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.
- 2 Utilisez moins vos mains pour vous appuyer.
- 3 Faites 10 répétitions de l'exercice.

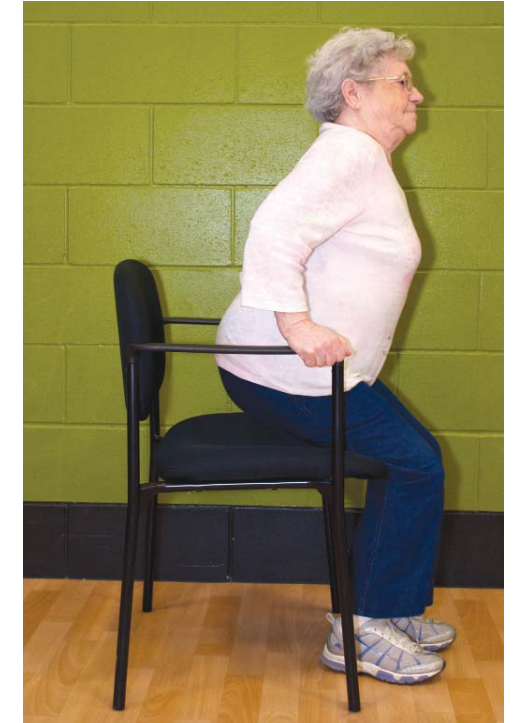


## Lever les genoux

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Soulevez le pied et maintenez-le en l'air pendant 5 secondes.
- Répétez l'exercice avec l'autre pied.
- Faites 8 répétitions de l'exercice pour chaque jambe.

### Augmentez le degré de difficulté :

- 1 Utilisez moins vos mains pour vous appuyer.
- 2 Levez le genou à la hauteur des hanches.
- 3 Maintenez la position pendant 10 secondes.



## Se redresser à partir d'une chaise

- Assoyez-vous dans une chaise avec des accoudoirs
- Glissez les fesses vers l'avant de la chaise et placez les mains sur les accoudoirs.
- Écartez les pieds à la largeur des hanches.
- Penchez-vous vers l'avant et mettez-vous lentement debout.
- Redescendez lentement pour vous rasseoir dans la chaise.
- Faites 5 répétitions de l'exercice.

### Augmentez le degré de difficulté :

- 1 Utilisez moins vos mains pour vous appuyer.
- 2 Faites 10 répétitions de l'exercice.