

Chaque année, en Alberta, une personne âgée sur trois est victime d'une chute. La bonne nouvelle, c'est que des mesures existent pour prévenir les chutes.



À votre âge, il est important de rester actif pour améliorer votre force et votre équilibre.

Quels sont les avantages de l'activité physique?
Elle :

- » Entretien la solidité et la santé de vos os et de vos muscles
- » Améliore votre équilibre
- » Entretien la santé de votre cœur et de vos poumons
- » Augmente votre niveau d'énergie
- » Vous aide à dormir
- » Réduit la crainte de tomber
- » Aide à réduire le risque de maladies chroniques comme les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle
- » Améliore la mémoire et l'attention
- » Améliore l'humeur et le sentiment de bien-être



findingbalancealberta.ca

VOTRE FORCE ET VOTRE ÉQUILIBRE

- ☑ Essayez de faire 30 minutes ou plus d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse ou faites de l'exercice au moins 5 jours par semaine.
 - » Intensité modérée : transpiration et respiration plus intense
 - » Intensité vigoureuse : transpiration et essoufflement
- ☑ Si vous commencez tout juste, progressez lentement et ajoutez quelques minutes chaque jour.
- ☑ Incluez des activités qui renforcent les muscles des bras et des jambes.
- ☑ Pour l'équilibre, essayez les exercices en position debout ou le Tai-Chi.
- ☑ Pour la force, essayez de faire des pompes verticales, de monter et descendre une marche ou de faire des exercices avec des poids ou des bandes.
- ☑ Pour l'endurance, essayez la marche, la danse, le jardinage, la bicyclette, le ski de fond ou la natation.
- ☑ Pour la souplesse, essayez le stretching, le yoga ou le Tai-Chi.

Demandez à votre prestataire de soins de santé local quel est le meilleur programme d'exercice pour vous.

COORDONNÉES LOCALES