

# TRAVAILLEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET RENFORCEZ VOS MUSCLES

Gardez votre indépendance.  
Prévenez les chutes.

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, le risque de chute augmente. Entretenir la force de ses jambes et maintenir un bon équilibre est le meilleur moyen de réduire les risques de chute.

Quelles que soient vos capacités actuelles, vous pouvez améliorer votre force et votre équilibre...

- » Commencez par des exercices et des activités que vous pouvez faire en toute confiance et, à mesure que vous vous améliorez, passez à des mouvements plus difficiles. Essayez un cours de fitness.
- » Prévoyez de travailler sur la force et l'équilibre au moins 3 fois par semaine.
- » Visez au moins 30 minutes d'activité modérée à vigoureuse ou faites de l'exercice au moins 5 fois par semaine.
- » N'hésitez pas à modifier votre programme en fonction des saisons, des voyages ou des événements de la vie.

Essayez des activités ou des sports comme :

- Le Tai-Chi
- Le yoga
- La danse
- Le badminton
- Le pickleball



KNOWLEDGE. LEADERSHIP. ACTION.



[findingbalancealberta.ca](http://findingbalancealberta.ca)

## TRAVAILLEZ VOTRE ÉQUILIBRE

Faites régulièrement des exercices et des activités qui stimulent votre équilibre. Commencez par des mouvements sûrs que vous pouvez faire facilement. Pratiquez un exercice jusqu'à ce qu'il devienne facile, puis passez à des exercices plus difficiles.

Pour améliorer votre équilibre, essayez de :

- Tendre le bras en position debout
- Relever les orteils et les talons
- Faire des pas dans différentes directions
- Monter et descendre d'une marche plusieurs fois ou faire des demi-flexions des jambes

## RENFORCEZ VOS MUSCLES

Établissez un programme d'exercices de résistance axés sur vos jambes.

Commencez par des mouvements que vous pouvez facilement répéter 10 à 15 fois sans vous essouffler. Une fois que vous pouvez faire 15 répétitions, ajoutez plus de résistance en utilisant des poids, le poids du corps ou des bandes de résistance.

Pour plus de sécurité, faites ces exercices avec une chaise solide, un comptoir ou un mur à portée de main pour vous soutenir.

Pour renforcer vos muscles, vous pouvez essayer :

- Les flexions vers le bas
- Les flexions vers le haut
- Les ciseaux latéraux
- L'exercice « assis-debout »

**Parlez à votre médecin ou à votre prestataire de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice.**

### COORDONNÉES LOCALES

Sources disponibles sur demande. Traduction Française fournie par Parachute.

REV: 02-2020  
© Copyright 2020 - Finding Balance & Injury Prevention Centre

Finding  
Balance