

VIEILLIR ACTIVEMENT

Un guide Finding Balance sur la prévention des chutes pour
les personnes de 55 ans et plus



En partenariat avec :



Lifeline

Finding Balance est un programme éducatif et une campagne de sensibilisation du public conçus pour informer et outiller les adultes de 55 ans et plus afin de prévenir les chutes et de préserver leur autonomie. Le programme et la campagne de prévention des chutes sont élaborés et dirigés par l'Injury Prevention Centre, School of Public Health, University of Alberta, en partenariat avec des praticiens, des organismes de soins de santé et des personnes âgées de partout en Alberta.

Ce livret Vieillir activement a été créé par Finding Balance, avec le soutien de nos partenaires et du commanditaire Lifeline, afin d'aider les adultes de 55 ans et plus à mener une vie en santé, autonome et active en leur fournissant de l'information et des mesures concrètes pour réduire leur risque de chute.

En Alberta, les adultes d'âge moyen connaissent des taux de chutes qui se rapprochent de ceux des personnes âgées, les visites aux services d'urgence pour blessures liées aux chutes représentant :¹

- 34 % chez les personnes de 55 à 59 ans
- 39 % chez les personnes de 60 à 64 ans
- 59 % chez les personnes de 65 ans et plus

Bien que les chutes puissent devenir plus probables avec l'âge, la plupart d'entre elles peuvent être évitées. Découvrez comment vous pouvez agir dès aujourd'hui pour prévenir les chutes et maintenir votre autonomie grâce au livret Vieillir activement.



Des ressources supplémentaires peuvent être commandées ou téléchargées à l'adresse suivante :

findingbalancealberta.ca/resource-catalogue

Besoin de plus d'informations?

courriel : **info@findingbalancealberta.ca**

téléphone : **1.780.492.6019**



Êtes-vous à risque de faire une chute	1
Liste de vérification de la sécurité à domicile : repérer les dangers	2
Bouger votre corps	3
Les bienfaits de la marche	4
Vieillir activement : conseils pour réduire votre risque de chute	5
Se préparer à faire de l'exercice	6
Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements pour débutants	7 – 10
Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements intermédiaires	11 – 14
Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements avancés	15 – 18
La peur de faire une chute	19 – 20
Liste de vérification Vieillir activement	21
<i>Finding Balance</i> et autres ressources	22

Grâce à la ressource Vieillir activement, *Finding Balance* propose une sélection d'exercices fondés sur des données probantes, conçus pour mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps. Ces activités conviennent parfaitement aux personnes qui sont prêtes à aller au-delà de leur niveau de forme physique actuel et à franchir une nouvelle étape dans leur parcours de bien-être.

Si vous préférez ne pas faire de l'exercice seul, de nombreux cours communautaires et programmes de conditionnement physique sont offerts pour soutenir vos objectifs en matière d'activité physique et de santé. Communiquez avec vos centres récréatifs locaux, municipalités, centres pour aînés et autres organismes communautaires afin de leur faire part de vos objectifs de mise en forme et d'explorer les options qui s'offrent à vous.

Et surtout, n'oubliez pas de vous amuser!

Êtes-vous à risque de faire une chute?

Pour commencer votre parcours à travers ce livret **Vieillir activement**, remplissez cette liste de vérification afin d'en apprendre davantage et de planifier les mesures à prendre pour réduire votre risque de chute.

Encerclez OUI ou NON pour chaque énoncé ci-dessous		Pourquoi c'est important	
OUI (2)	NON (0)	J'ai fait une chute au cours de la dernière année.	Les personnes qui ont déjà fait une chute sont plus susceptibles d'en faire une autre.
OUI (2)	NON (0)	J'utilise une canne ou une marchette, ou on m'a recommandé d'en utiliser une pour me déplacer en toute sécurité.	Les personnes à qui l'on a conseillé d'utiliser une canne ou une marchette peuvent déjà être plus à risque de faire une chute.
OUI (1)	NON (0)	Il m'arrive de me sentir instable lorsque je marche.	L'instabilité ou le besoin de soutien en marchant sont des signes de mauvais équilibre.
OUI (1)	NON (0)	Je me stabilise en m'agrippant aux meubles lorsque je marche chez-moi.	C'est aussi un signe de mauvais équilibre.
OUI (1)	NON (0)	J'ai peur de faire une chute.	Les personnes qui ont peur de faire une chute sont plus susceptibles d'en faire une.
OUI (1)	NON (0)	Je dois pousser avec mes mains pour me lever d'une chaise.	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, l'une des principales causes de chute.
OUI (1)	NON (0)	J'ai de la difficulté à monter sur un trottoir.	C'est aussi un signe de faiblesse des muscles des jambes.
OUI (1)	NON (0)	Je dois souvent me dépêcher pour aller aux toilettes.	Se précipiter aux toilettes, surtout la nuit, augmente le risque de chute.
OUI (1)	NON (0)	J'ai perdu une partie de ma sensibilité au niveau des pieds.	L'engourdissement des pieds peut provoquer des trébuchements et entraîner des chutes.
OUI (1)	NON (0)	Je prends des médicaments qui me donnent parfois des étourdissements ou me fatiguent plus que d'habitude.	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter le risque de chute.
OUI (1)	NON (0)	Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou pour améliorer mon humeur.	Ces médicaments peuvent parfois augmenter le risque de chute.
OUI (1)	NON (0)	Je me sens souvent triste ou déprimé.	Les symptômes de dépression, comme le fait de ne pas se sentir bien ou de se sentir ralenti, sont liés aux chutes.
TOTAL: _____		Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ». Si vous obtenez un score de quatre points ou plus, vous pourriez être à risque de faire une chute. Discutez de ce score avec votre médecin.	

Cette liste de vérification a été élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Education Clinical Center et ses partenaires. Il s'agit d'un outil validé d'autoévaluation du risque de chute. (Rubenstein et al. J Safety Res, 2011: 42(6)493-499. Adaptée avec la permission des auteurs.

Finding Balance



La Liste de vérification de la sécurité à domicile : repérer les dangers est un guide comprenant des images avant/après pour vous aider à identifier les dangers dans votre domicile qui pourraient augmenter votre risque de chute. De petits changements apportés au domicile peuvent faire une grande différence pour assurer votre sécurité.



Les exercices réguliers d'équilibre sont l'un des moyens les plus efficaces de réduire votre risque de chute.

Rester **physiquement actif** est l'une des façons les plus importantes de préserver notre santé et notre autonomie. À partir de la quarantaine, nous commençons naturellement à perdre de la force musculaire, nos os deviennent plus fragiles, et des changements dans nos sens ainsi que d'autres facteurs peuvent affecter notre équilibre. Variez vos activités pour les garder amusantes et stimulantes!

Un **bon équilibre** est essentiel : il nous aide à rester debout, améliore la stabilité, prévient les chutes et soutient tous les mouvements fonctionnels. Plus nous sommes actifs, mieux nous pouvons préserver la force musculaire, garder nos articulations flexibles, maintenir l'équilibre et réduire le risque de chute.



Au moins deux heures d'exercices axés sur l'équilibre par semaine peuvent réduire votre risque de chute jusqu'à 30 %.

Vous pouvez diviser ce temps en périodes plus courtes : 15 à 20 minutes par jour sont l'idéal. Poursuivez ces exercices pendant au moins six mois afin d'adopter une habitude solide et durable.

De quelle quantité d'activité physique avons-nous besoin?

Être actif tous les jours est bénéfique pour le corps et l'esprit. Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, les adultes devraient viser au moins **150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine**. Cela devrait inclure :

- des **activités de renforcement musculaire** sollicitant les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine;
- **des activités quotidiennes qui mettent votre équilibre au défi.**

Un bon objectif est de faire **30 minutes d'activité énergétique par jour**, cinq jours par semaine. Vous n'avez pas besoin de tout faire d'un seul coup : **de courtes séances de dix minutes ou plus** réparties dans la journée comptent aussi.

Les bienfaits de la marche

Être actif chaque jour jette les bases d'une meilleure santé et d'un meilleur bien-être, réduit le risque de chutes et nous aide à rester mobiles, forts et autonomes.

Pour améliorer les bienfaits du mouvement sur votre santé, voici ce que vous devriez faire davantage :

- de l'activité physique;
- passer plus de temps debout;
- des activités de renforcement musculaire;
- des mouvements qui mettent l'équilibre au défi;
- passer moins de temps sédentaire;
- avoir un sommeil de bonne qualité.

Faire de 7000 à 10 000 pas au cours de la journée vous aidera à atteindre les 150 minutes d'activité physique recommandées par semaine.



Profitez des bienfaits de la marche pour votre santé et votre bien-être!

La marche offre de nombreux avantages, notamment :

- elle améliore la santé physique, mentale et sociale;
- elle favorise un lien plus profond avec la nature;
- elle prévient les chutes en améliorant l'équilibre et la stabilité;
- elle améliore l'humeur et l'énergie grâce à l'augmentation du taux d'endorphines;
- elle soutient la gestion de certains problèmes de santé, comme l'hypertension artérielle, le diabète, le cancer et les maladies cardiaques;
- elle aide à maintenir un poids santé;
- elle favorise un vieillissement en santé en gardant le corps actif et mobile;
- elle est facile à intégrer à la vie quotidienne : elle peut se pratiquer presque partout, en toute saison;
- elle nécessite peu d'équipement : seulement une paire de chaussures offrant un bon soutien;
- elle se combine bien avec l'entraînement de force et d'équilibre.

Pour commencer à marcher ou augmenter votre niveau de marche, pensez à la méthode FIT.

F - Fréquence

I - Intensité

T - Temps

Fréquence : Essayez de marcher tous les jours, ou au moins trois à cinq jours par semaine.

Intensité : Si vous débutez, augmentez votre rythme progressivement. Visez une marche d'intensité modérée.

Temps : Progressez lentement. Commencez par marcher autant que vous le pouvez, même si ce n'est que cinq minutes. Fixez-vous comme objectif de marcher d'un bon pas pendant un total de 15 minutes par jour.

Vieillir activement : conseils pour réduire votre risque de chute

Alcool et santé

En vieillissant, notre corps devient plus sensible à l'alcool. L'âge, le poids corporel et d'autres problèmes de santé influencent la façon dont notre corps réagit à l'alcool. Pour obtenir davantage de conseils, consultez les Directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque.

Équilibre et mobilité

Consultez un professionnel de la santé pour discuter de votre équilibre et de votre façon de marcher. Il pourra vous orienter vers le soutien, les exercices ou les appareils fonctionnels appropriés, au besoin.

Santé cognitive

Maintenir une bonne santé cognitive est essentiel pour éviter les chutes. Elle soutient votre capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois, comme marcher tout en transportant un objet, et à réagir rapidement si vous perdez l'équilibre. Faire des activités qui stimulent le cerveau et rester physiquement actif peut aider à réduire votre risque de chute.

Bien manger

La nutrition est un élément important du vieillissement actif. Avec l'âge, les changements liés à l'appétit, au poids, à la déglutition et aux habitudes de repas peuvent avoir une incidence discrète sur notre nutrition, souvent sans être remarqués jusqu'à ce qu'ils entraînent des problèmes plus graves, comme la fragilité ou les chutes. Le bilan nutritionnel aide à identifier ces risques tôt.



Chaussures et soins des pieds

Avec l'âge, prendre soin de ses pieds et porter des chaussures appropriées sont des mesures importantes pour éviter les chutes. Des pieds en santé et sans douleur peuvent vous aider à maintenir votre équilibre.

Problèmes de santé

Informez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des maladies chroniques, des problèmes de santé, des chutes antérieures, une commotion cérébrale ou des symptômes comme des étourdissements, de l'essoufflement, des douleurs articulaires ou un engourdissement des pieds lorsque vous marchez. Ces facteurs sont importants à prendre en compte lors de l'élaboration d'un plan de prévention des chutes.

Médicaments

Vos besoins en matière de santé peuvent changer avec l'âge. Vous pourriez prendre plus d'un médicament, d'une vitamine ou d'un supplément pour rester en santé. Il est important de passer en revue tous vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien.

Vue et audition

Des difficultés à voir ou à entendre peuvent nuire à votre perception de votre environnement et à votre équilibre. Faites vérifier régulièrement votre vue et votre audition si vous avez des préoccupations.

Balayez le code QR pour
effectuer un court bilan
nutritionnel.

Pour plus d'information, consultez :
ahs.ca/OlderAdultNutrition



Comment utiliser ce guide :

- **Commencez à votre niveau de confort.** Passez des exercices pour **débutants** aux exercices **intermédiaires**, puis **avancés**, selon vos capacités, afin de vous mettre au défi.
- **Fréquence** : visez 10 à 20 minutes, trois à cinq fois par semaine.
- **Écoutez votre corps** : évitez la douleur, les étourdissements ou les efforts excessifs.

Avant de commencer à pratiquer les exercices qui suivent :

- **Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de faire de l'exercice si vous n'avez pas la certitude que ces mouvements de mobilité fonctionnelle vous conviennent.**
- Préparez votre espace d'exercice en enlevant les objets inutiles qui pourraient vous gêner.
- Portez des chaussures antidérapantes bien ajustées et offrant un bon soutien.
- N'oubliez pas de respecter votre rythme : échauffez-vous toujours et commencez les exercices à un niveau que vous trouvez facile. Progressez graduellement.
- Assurez-vous d'avoir une chaise solide, un comptoir de cuisine ou un mur à proximité pour vous ***soutenir** au besoin.
- Sachez qu'il est normal de ressentir une certaine raideur pendant quelques jours après avoir sollicité les muscles utilisés dans ces exercices.

C'est courant et cela montre que votre corps réagit à l'augmentation du mouvement et du défi.

- Échauffez votre corps et activez vos principaux groupes musculaires, par exemple en marchant sur place ou en vous déplaçant dans la pièce tout en ajoutant des mouvements des bras.
- Concentrez-vous sur **ARC** :
 - » **Alignement**
 - » **Respiration**
 - » **Contrôle**

Pensez à l'alignement de votre corps, à votre posture et à l'activation de vos muscles du tronc pendant les exercices.

- Respirez tout au long de chaque exercice.
- Effectuez des mouvements lents et contrôlés.
- Commencez par quelques répétitions, puis augmentez-les au fur et à mesure de vos progrès.
- Maintenez les exercices d'équilibre pendant 10 à 15 secondes de chaque côté.
- Adaptez les exercices à vos capacités. Tout le monde est différent.
- Assurez-vous de bouger à votre propre rythme, à votre vitesse et selon vos capacités.

Conseils pour progresser :

- Utilisez votre *support autant que nécessaire pour maintenir votre équilibre.
- À mesure que votre équilibre s'améliore, essayez de réduire la quantité de soutien dont vous avez besoin.
- Éventuellement, mettez-vous au défi en gardant vos mains juste au-dessus de la surface de soutien, au cas où vous en auriez besoin.

Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements pour débutants

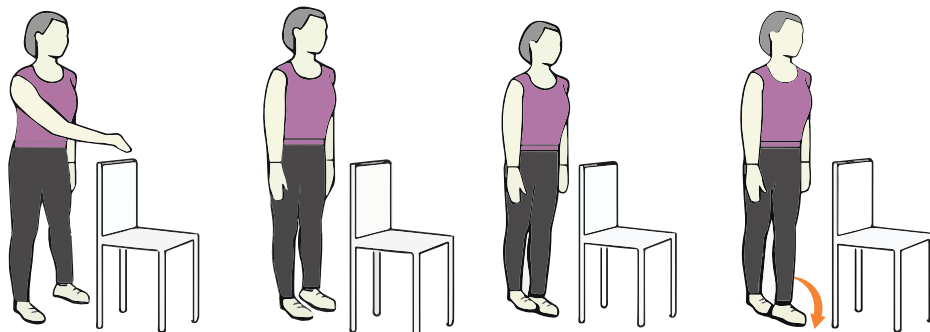
Mouvements d'équilibre et de renforcement pour débutants - Ces mouvements adaptés aux débutants développent la force et la coordination essentielles. Progressez du niveau 1 au niveau 3 selon vos capacités.

Exercice

Démonstration

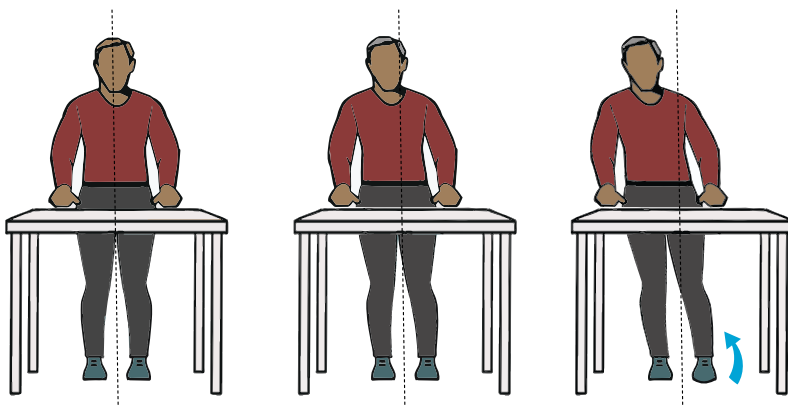
Défi d'équilibre debout

Cette activité vous aide à rester stable, à améliorer votre posture et à mieux sentir la position de votre corps. Elle vous prépare à des mouvements plus difficiles.



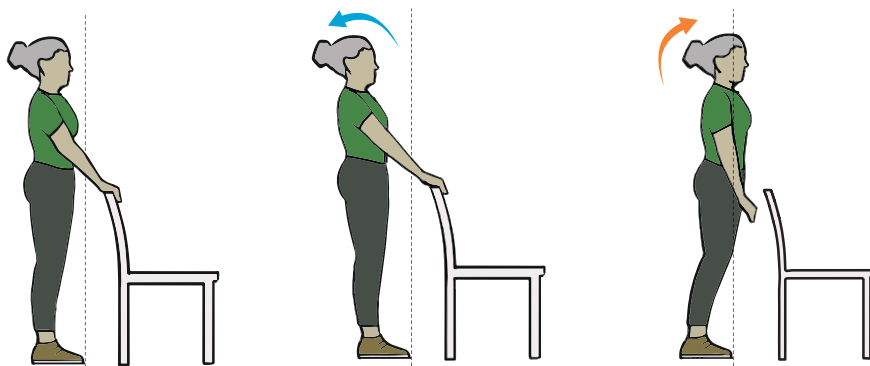
Transferts de poids d'un côté à l'autre

Ce mouvement renforce les hanches et les jambes afin de faciliter les mouvements du quotidien.



Transferts de poids vers l'avant et vers l'arrière

Ce mouvement aide à améliorer le contrôle et la mobilité. Il facilite la marche et les gestes pour atteindre un objet.



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les bras le long du corps, avec les yeux ouverts. Tenez légèrement le dossier d'une chaise. Restez bien droit pendant dix secondes, puis continuez jusqu'à 20 secondes. Essayez de rester aussi droit et stable que possible. Passez au niveau suivant lorsque cela devient facile.	Rapprochez vos pieds. Lâchez la chaise si vous vous sentez en équilibre. Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes. Essayez de fermer les yeux si vous vous sentez stable.	Semi-tandem : placez l'orteil du pied arrière près de la voûte plantaire du pied avant, en gardant les yeux ouverts. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes. Tandem : placez un pied devant l'autre, talon contre les orteils, en gardant les yeux ouverts. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes. Essayez la même position avec les yeux fermés. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
	Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Appuyez-vous sur quelque chose de solide. Déplacez votre poids d'un côté, puis de l'autre. Gardez les pieds bien à plat. Répétez dix fois de chaque côté.	Même mouvement qu'au niveau 1, mais déplacez votre poids un peu plus loin chaque fois. Faites une courte pause de chaque côté. Répétez de 10 à 15 fois. Essayez d'utiliser moins d'appui sur la surface de soutien.	Même mouvement qu'au niveau 2, mais essayez avec les yeux fermés et/ou les pieds plus rapprochés. Réduisez votre appui sur la surface de soutien. Essayez sur une surface instable, comme un tapis en mousse ou une serviette pliée.
	Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Tenez le dossier d'une chaise solide. Déplacez lentement votre poids vers l'avant, puis revenez au centre. Répétez dix fois. Gardez les pieds à plat sur le sol.	Même mouvement qu'au niveau 1, mais penchez-vous davantage vers l'avant, en direction des orteils, puis vers l'arrière, en direction des talons. Gardez votre corps droit. Répétez de 10 à 15 fois. Essayez d'utiliser moins de soutien.	Même mouvement qu'au niveau 2, mais essayez sans vous tenir. Levez les bras lorsque vous vous penchez vers l'avant, puis abaissez-les lorsque vous revenez vers l'arrière. Répétez de 10 à 15 fois.

Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements pour débutants

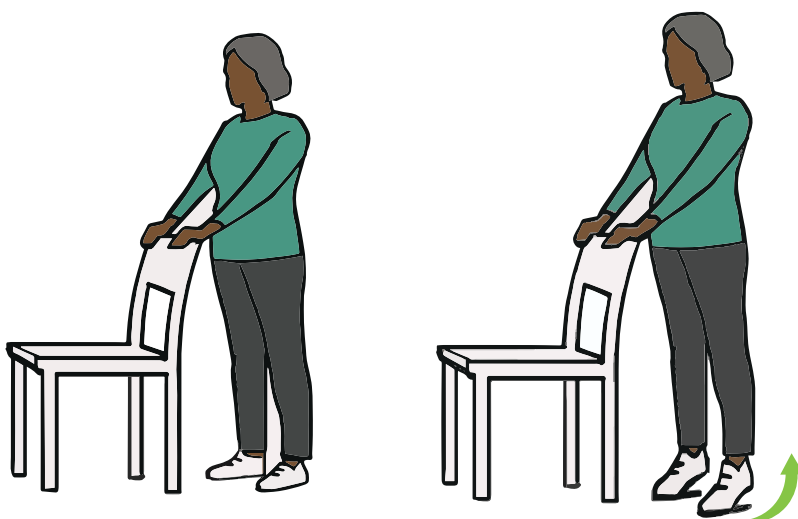
Mouvements d'équilibre et de renforcement pour débutants - Ces mouvements adaptés aux débutants développent la force et la coordination essentielles. Progressez du niveau 1 au niveau 3 selon vos capacités.

Exercice

Démonstration

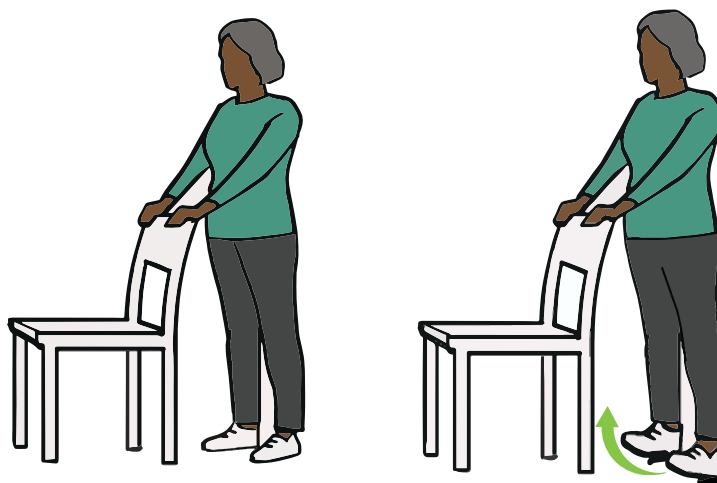
Élévations des talons

(Option de remplacement : ce mouvement peut être fait assis sur une chaise plutôt que debout.) Il renforce les muscles situés à l'arrière de la partie inférieure des jambes, soit les mollets. Il aide à améliorer la stabilité des chevilles, la marche et l'utilisation des escaliers.



Élévations des orteils

(Option de remplacement : ce mouvement peut être fait assis sur une chaise plutôt que debout.) Il renforce les muscles situés à l'avant de la partie inférieure des jambes, soit les tibias. Il aide à améliorer l'équilibre, la marche et l'utilisation des escaliers.



Passage de la position assise à la position debout

Ce mouvement renforce les jambes. Il vous aide à vous lever d'une chaise, d'un lit ou de la toilette.



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenez-vous derrière une surface d'appui stable. Tenez-vous avec les deux mains. Montez lentement sur la pointe des pieds, puis redescendez. Répétez dix fois.	Tenez la chaise d'une seule main. Montez sur la pointe des pieds et maintenez la position de deux à trois secondes. Redescendez lentement. Répétez de 10 à 15 fois.	Tenez-vous debout sans vous appuyer. Effectuez lentement des élévations des talons. Essayez de fermer les yeux tout en gardant votre équilibre.
Tenez-vous derrière une surface d'appui stable. Tenez-vous avec les deux mains. En gardant les talons au sol, soulevez les orteils et l'avant des pieds. Rebaissez vos orteils en gardant le contrôle. Répétez dix fois.	Tenez la chaise d'une seule main. En gardant les talons au sol, soulevez les orteils et maintenez la position. Redescendez lentement. Répétez de 10 à 15 fois.	Tenez-vous debout sans vous appuyer. Effectuez lentement des élévations des orteils. Essayez de fermer les yeux tout en gardant votre équilibre.
Asseyez-vous sur une chaise solide munie d'accoudoirs. Placez les pieds à plat sur le sol, écartés à la largeur des épaules. Utilisez vos mains pour vous aider à vous lever. Rasseyez-vous lentement. Répétez cinq fois.	Asseyez-vous vers le bord avant de la chaise, les pieds à plat sur le sol. Croisez les bras sur la poitrine ou posez légèrement les mains sur les cuisses. Levez-vous lentement et en contrôlant vos mouvements. Rasseyez-vous lentement en contrôlant vos mouvements. Répétez 8 à 10 fois.	Levez-vous d'une chaise sans utiliser vos mains. Rasseyez-vous lentement en gardant le contrôle; essayez de toucher la chaise avec les fesses sans vous asseoir complètement. Faites une pause en position debout. Répétez de 10 à 15 fois.

Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements intermédiaires

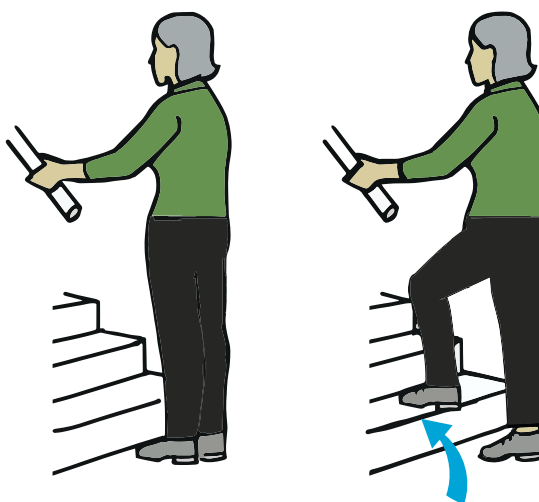
Mouvements d'équilibre et de renforcement intermédiaires - Ces mouvements ajoutent des défis d'équilibre dynamique inspirés de la vie quotidienne. Progresssez du niveau 1 au niveau 3 selon vos capacités.

Exercice

Démonstration

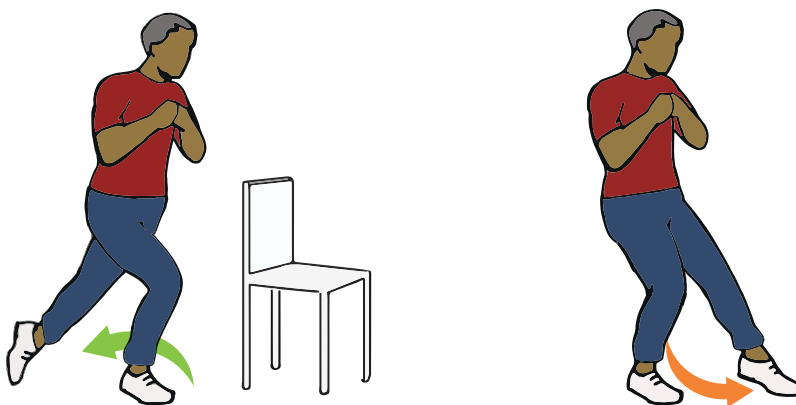
Élévation alternative des genoux

Ce mouvement aide à améliorer l'équilibre dans les escaliers et sur les surfaces inégales.



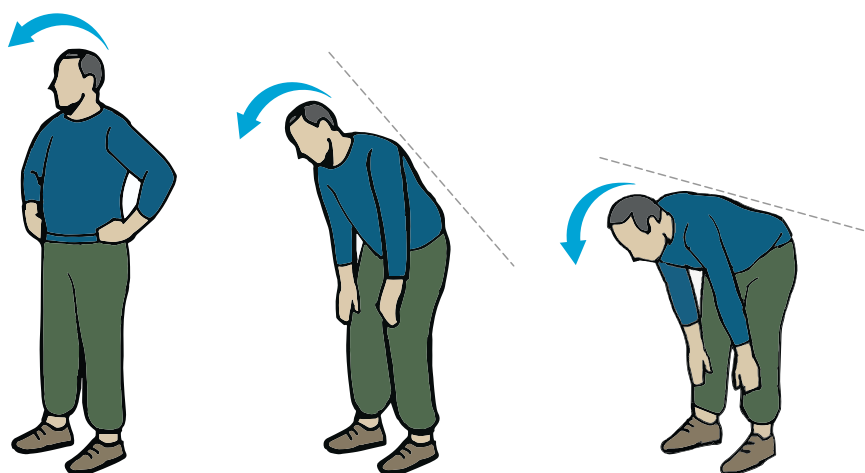
Touchers des orteils debout

Ce mouvement améliore l'équilibre et la force des hanches. Il aide à faire des pas et à atteindre des objets.



Soulevé de terre modifié

Ce mouvement renforce le dos, les hanches et les jambes. Il aide à soulever des objets de façon sécuritaire lors d'activités comme ramasser quelque chose au sol.



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenez-vous debout devant une marche basse ou une autre surface surélevée, avec un soutien quelconque, comme une rampe. Montez avec une jambe, puis redescendez. Faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois pour chaque jambe.	Même mouvement qu'au niveau 1, mais sans soutien.	Même mouvement qu'au niveau 2, mais utilisez une marche plus haute et / ou allez plus vite.
Tenez-vous debout derrière une surface de soutien. Tenez une chaise ou un comptoir. Touchez doucement le sol devant vous avec un pied, puis revenez au centre en gardant le poids sur la jambe d'appui. Touchez ensuite le sol sur le côté. Revenez au centre. Utilisez les deux mains pour vous soutenir. Répétez de cinq à dix fois par jambe.	Tenez-vous droit avec une main sur la chaise. Touchez le sol avec le pied un peu plus rapidement ou un peu plus loin. Gardez le haut du corps immobile. Répétez de cinq à dix fois par jambe.	Faites les touchers des orteils sans soutien. Essayez de toucher dans toutes les directions : devant, sur le côté, en diagonale et vers l'arrière. Répétez de 10 à 15 fois par jambe.
Tenez-vous droit, les pieds écartés à la largeur des hanches. Placez les mains sur les cuisses. Faites glisser les mains le long des jambes en poussant les hanches vers l'arrière. Gardez le dos droit et pliez à partir des hanches, et non de la taille. Gardez le mouvement lent et contrôlé. Revenez en position debout. Répétez de cinq à dix fois.	Même mouvement, mais descendez plus bas, jusqu'au milieu du tibia ou juste sous les genoux. Répétez de 10 à 12 fois.	Tenez un objet léger pour ajouter une résistance, si vous êtes à l'aise. Gardez les pieds plus rapprochés. Pliez au niveau des hanches et descendez jusqu'au milieu du tibia ou jusqu'aux pieds. Gardez la poitrine relevée et les abdominaux contractés. Répétez de 12 à 15 fois.

Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements intermédiaires

Mouvements d'équilibre et de renforcement intermédiaires - Ces mouvements ajoutent des défis d'équilibre dynamique inspirés de la vie quotidienne.

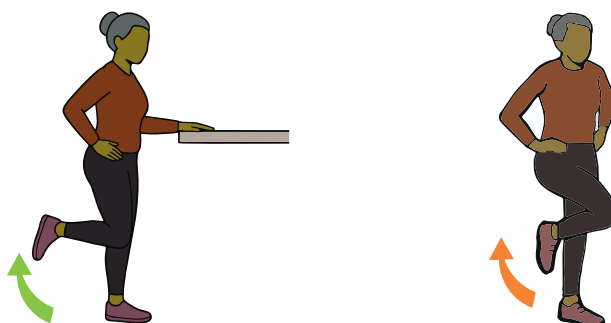
Progresssez du niveau 1 au niveau 3 selon vos capacités.

Exercice

Démonstration

Équilibre sur une jambe

Ce mouvement améliore l'équilibre pour des mouvements comme entrer dans une baignoire, en sortir ou utiliser les escaliers.



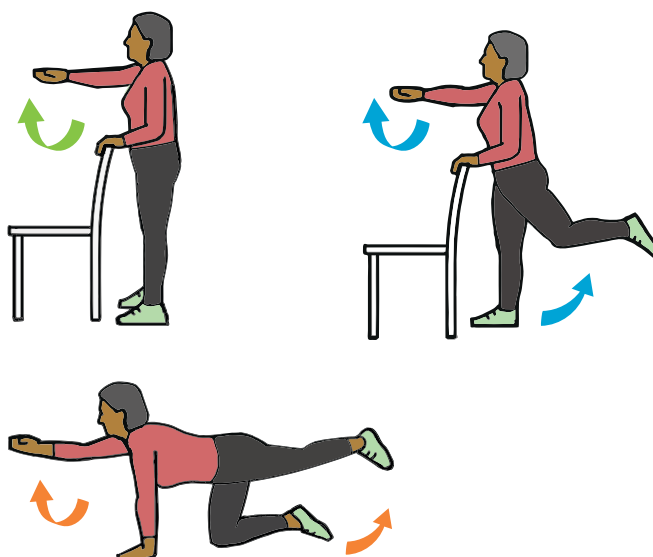
Pompes au mur

Les pompes au mur développent la force du haut du corps et du tronc, ce qui aide à maintenir une posture droite. Cela améliore l'équilibre et réduit le risque de trébucher ou de faire une chute pendant les activités quotidiennes.



Chien-oiseau modifié

Ce mouvement améliore la stabilité du tronc, le contrôle postural et reproduit des mouvements de la vie quotidienne, comme atteindre un objet.



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, derrière une surface de soutien, et tenez-vous à celle-ci. Soulevez légèrement un pied du sol. Maintenez la position pendant cinq à dix secondes, puis redescendez. Changez de jambe.	Même mouvement qu'au niveau 1, mais utilisez une seule main comme soutien. Soulevez le pied un peu plus haut. Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes. Changez de jambe.	Même mouvement qu'au niveau 2, mais tenez-vous debout sans vous appuyer. Essayez de tourner la tête ou de fermer les yeux. Maintenez la position jusqu'à 30 secondes pour chaque jambe.
Tenez-vous à une longueur de bras d'un mur, les pieds à plat sur le sol. Placez vos mains sur le mur à environ la hauteur des épaules. Pliez lentement les coudes pour rapprocher votre corps du mur. Repoussez pour revenir à la position de départ. Plus les pieds sont près du mur, plus le mouvement est facile.	Gardez le même mouvement, mais tenez-vous plus loin du mur. Montez sur la pointe des pieds.	Tenez-vous à une longueur de bras du mur et gardez une jambe levée. Répétez le même mouvement de pompe. Changez de jambe.
Tenez-vous debout derrière une chaise et utilisez-la comme soutien. Étendez lentement le bras droit vers l'avant en gardant la colonne vertébrale droite. Maintenez la position brièvement, puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement avec le bras gauche.	Tenez-vous debout derrière une chaise et utilisez-la comme soutien. Étendez lentement le bras droit vers l'avant. En même temps, étendez la jambe gauche vers l'arrière. Gardez la colonne vertébrale droite. Maintenez la position brièvement, puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement avec le bras et la jambe opposés.	Commencez à quatre pattes, en position de table. Vos poignets doivent être directement sous vos épaules, et vos genoux sous vos hanches. Étendez lentement le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière. Gardez le bras et la jambe parallèles au sol. Répétez avec les membres opposés.

Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements avancés

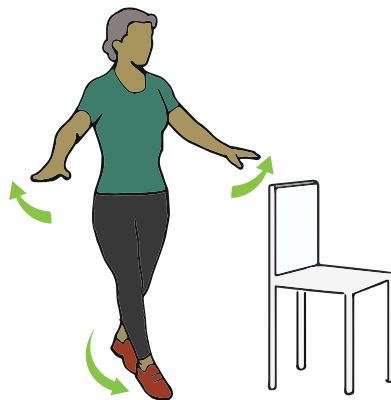
Mouvements d'équilibre et de renforcement avancés - Ces mouvements mettent au défi l'équilibre, la coordination et le temps de réaction en mouvement. Progressez du niveau 1 au niveau 3 selon vos capacités.

Exercice

Démonstration

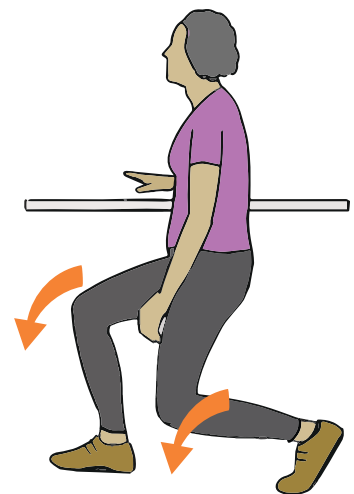
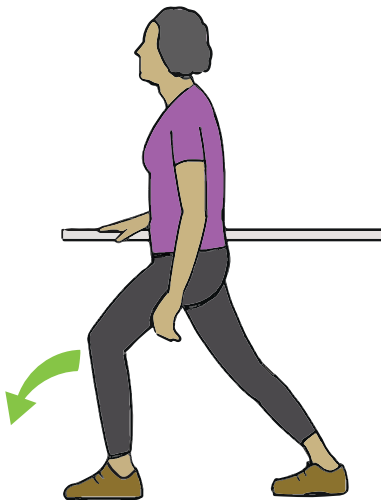
Marche en tandem / marche sur une ligne (marche du talon aux orteils)

Ce mouvement vous aide à marcher de façon plus stable et avec un meilleur contrôle.



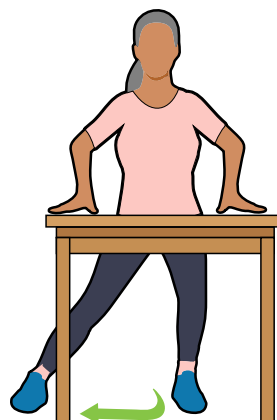
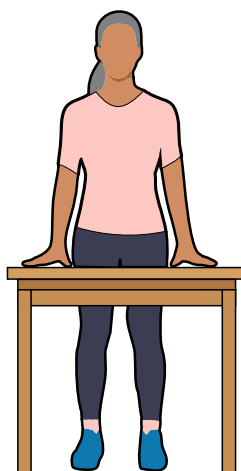
Fentes avant

Ce mouvement renforce les jambes. Il aide à la marche et aux activités quotidiennes.



Fentes latérales

Ce mouvement renforce les jambes et améliore l'équilibre d'un côté à l'autre, ce qui est important pour les mouvements de tous les jours.



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Tenez-vous près d'un comptoir ou d'un mur pour vous soutenir. Placez le talon d'un pied devant les orteils de l'autre, comme si vous marchiez sur une corde raide. Faites de cinq à dix pas lents. Appuyez-vous au besoin.	Même mouvement qu'au niveau 1, mais gardez les bras le long du corps. Regardez devant vous, et non vers vos pieds. Faites de 10 à 15 pas talon contre orteils.	Même mouvement qu'au niveau 2, puis essayez de marcher vers l'arrière de la même façon. Essayez d'autres variantes : Marchez vers l'avant sur les talons (orteils relevés) . Marche vers l'avant sur les orteils (talons relevés).
	Tenez-vous à côté d'une chaise solide ou d'un comptoir pour vous soutenir. Faites lentement un pas vers l'avant avec un pied, en abaissant votre corps jusqu'à ce que le genou avant soit plié à environ 90 degrés. Gardez le dos droit et appuyez-vous au besoin. Reculez pour commencer. Répétez cinq fois avec chaque jambe.	Tenez-vous debout sans vous appuyer. Faites un pas vers l'avant et abaissez-vous comme précédemment, en visant une flexion complète de 90 degrés des deux genoux. Essayez de faire de huit à dix fentes par jambe, en revenant chaque fois à la position de départ. Gardez les bras le long du corps ou les mains sur les hanches.	Faites de 10 à 12 fentes avec chaque jambe sans vous tenir. Ajoutez une courte pause lorsque votre genou est plié afin de mettre votre équilibre au défi. Facultatif : essayez les fentes latérales en faisant un pas sur le côté et en pliant le genou, tout en gardant l'autre jambe droite. Répétez dix fois de chaque côté.
	Tenez-vous à côté d'une surface de soutien. Faites un petit pas sur le côté avec un pied. Pliez le genou de la jambe qui se déplace tout en gardant l'autre jambe droite. Gardez le dos droit et appuyez-vous au besoin. Repoussez pour revenir à la position debout. Répétez 5 fois de chaque côté.	Tenez-vous debout sans vous appuyer. Faites un pas plus large sur le côté et pliez le genou plus profondément, en gardant l'autre jambe droite. Essayez de faire de huit à dix répétitions de chaque côté. Gardez les bras le long du corps ou les mains sur les hanches.	Faites de 10 à 12 fentes latérales avec chaque jambe sans vous tenir. Ajoutez une courte pause lorsque votre genou est plié afin de mettre votre équilibre au défi.

Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps : mouvements avancés de contrôle réactif

Exercices de contrôle réactif : Ces mouvements travaillent les ajustements rapides de l'équilibre et la coordination. Ils peuvent être faits avec un partenaire, mais peuvent aussi être adaptés pour être réalisés seul.

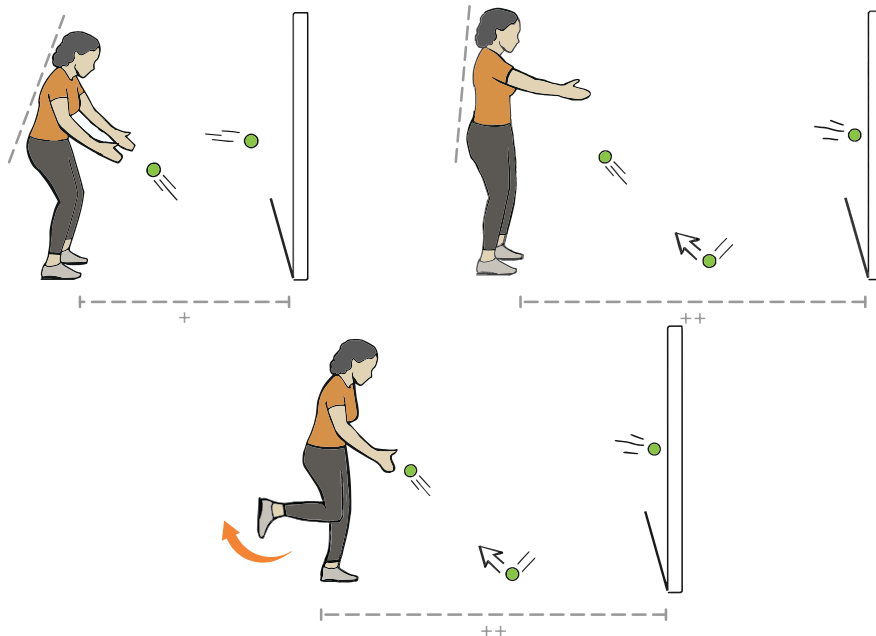
Progresssez du niveau 1 au niveau 3 selon vos capacités.

Exercise

Lancer / attraper un ballon

Ce mouvement améliore votre équilibre et votre temps de réaction. C'est important pour rester stable lors de mouvements inattendus.

Démonstration



Exercice de l'horloge

Ce mouvement vous aide à bouger et à réagir dans différentes directions. Il vous prépare à répondre à des changements soudains de direction, comme éviter des obstacles ou retrouver votre équilibre après avoir trébuché.



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, face à un mur ou à un partenaire. Lancez doucement un ballon souple en l'air ou contre le mur et attrapez-le, ou demandez à votre partenaire de vous le lancer lentement vers la poitrine. Gardez les mouvements lents et contrôlés. Visez dix attrapés.	Tenez-vous debout sans soutien. Utilisez un ballon légèrement plus petit ou plus léger. Augmentez la distance entre vous et le mur ou votre partenaire. Essayez d'attraper le ballon avec une main à la fois ou de varier la direction (à gauche ou à droite). Faites de 15 à 20 attrapés.	Tenez-vous sur un pied pendant que vous lancez et attrapez le ballon (changez de jambe toutes les cinq à dix lancers). Demandez à votre partenaire de lancer le ballon à des vitesses ou dans des directions aléatoires. Essayez d'utiliser un rebond, contre le mur ou le sol, pour augmenter le défi. Concentrez-vous sur des réactions rapides tout en gardant l'équilibre.
Tenez-vous au centre d'une horloge imaginaire (le 12 devant vous, le 6 derrière vous, etc.). Demandez à un partenaire d'annoncer un chiffre de l'horloge, par exemple «3 heures», puis tendez lentement le pied dans cette direction avant de revenir au centre. Appuyez-vous sur une chaise ou un comptoir au besoin. Essayez de suivre six à huit indications.	Faites le même mouvement sans vous tenir. Augmentez légèrement la vitesse des indications. Tendez le pied un peu plus loin chaque fois. Utilisez une application ou un enregistrement audio qui annonce des directions d'horloge au hasard. Essayez de faire de 10 à 12 répétitions.	Tenez-vous sur un coussin en mousse ou une surface inégale. Répondez à des indications plus rapides ou plus imprévisibles données par un partenaire ou une application. Essayez de tendre le bras au lieu du pied pour certaines répétitions. Pour un vrai défi, essayez de vous tenir sur un pied pendant que vous répondez, en alternant les pieds.

La peur de faire une chute



Est-ce que vous, ou une personne de votre entourage, craignez de faire une chute? La peur de faire une chute est très normale; environ 50 % des adultes dans le monde ressentent cette inquiétude.

Les chutes peuvent devenir plus probables avec l'âge, mais elles peuvent être évitées.

La peur de faire une chute peut entraîner une diminution de la participation aux activités, une baisse des capacités physiques, un plus grand isolement social, avoir une incidence sur le bien-être mental et rendre la vie quotidienne plus difficile.

Certains facteurs de risque augmentent le risque de chute, mais il existe aussi de nombreuses stratégies pour atténuer et réduire cette inquiétude.

Certains facteurs de risque pouvant augmenter le risque de chute comprennent :

- Previous fall
- une chute antérieure;
- des problèmes d'équilibre;
- la fragilité;
- une mobilité réduite;
- le fait d'être une femme;
- un mode de vie sédentaire;
- l'âge avancé;
- le fait de vivre seul;
- un sommeil de mauvaise qualité.

Les techniques de relaxation peuvent aider à réduire l'anxiété, à diminuer les inquiétudes liées aux chutes et à améliorer la confiance lors des activités et des défis.

Si vous vous reconnaissez dans l'un de ces facteurs de risque et que vous craignez de faire une chute, voici quelques stratégies pratiques qui peuvent vous aider :

- **Parler** de cette peur de faire une chute à **un fournisseur de soins de santé** ou à un fournisseur de services. Il peut vous aider ou vous orienter vers la bonne personne pour explorer les schémas de pensée liés à cette inquiétude, discuter d'équipement adapté, de ressources de prévention des chutes, de techniques de relaxation, du retour à l'activité physique, des options de mouvements et plus encore.
- D'autres techniques pour aborder les inquiétudes liées aux chutes, comme la **thérapie cognitivo-comportementale, ou TCC**, peuvent être utiles en complément des techniques de relaxation. La TCC peut aider à modifier les schémas de pensée qui contribuent à l'anxiété.
- **Mettre en place des stratégies pratiques pour améliorer la sécurité et la confiance.** Cela peut inclure de l'équipement comme des crampons antidérapants pour les chaussures, des protecteurs de hanches, des bâtons de marche, une canne ou une marchette, entre autres. Non seulement l'équipement peut réduire votre risque de chute et diminuer les risques de blessure si vous tombez, mais l'utilisation d'équipement de sécurité peut aussi vous aider à vous sentir plus confiant, ce qui est plus important qu'on ne le pense, car la peur de faire une chute augmente en réalité le risque de chute.

La peur de faire une chute

- **Divisez les activités en tâches plus petites** pour développer votre force, votre équilibre et votre confiance lorsque vous reprenez vos activités après une chute.
 - Choisissez des environnements où vous vous sentez en sécurité, comme marcher à l'intérieur sur une piste ou dans un centre commercial.
 - Commencez par de courtes périodes d'activité pour vous aider à vous sentir plus confiant et plus fort.
 - Sortez avec un ami ou une personne de soutien plutôt que de vous aventurer seul pendant que vous développez votre confiance.

Pratiquer régulièrement des techniques de relaxation peut aider à développer la capacité de se détendre volontairement et apporter divers bienfaits pour la santé, comme une diminution de la tension musculaire, une baisse de la tension artérielle et une réduction de l'anxiété.

- **Pratiquer des techniques de relaxation.** Essayez ces choses que vous pouvez faire [sur le moment](#) :

- respirer;
- détendre consciemment vos muscles;
- utiliser un discours intérieur apaisant.

[Prenez le temps](#) d'essayer cette technique de relaxation :

- Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir ou vous allonger.
- Inspirez profondément, puis, en expirant, abaissez les épaules. Inspirez lentement, puis, en expirant, détendez le cou. Inspirez, puis détendez les bras et les mains en expirant.
- Pendant quelques instants, respirez lentement et répétez silencieusement dans votre esprit : **« Je suis en sécurité. Je suis protégé. »** Il peut aussi être utile d'ajouter d'autres phrases apaisantes, comme : **« J'ai mis en place des mesures pour rester en sécurité »** et **« Je bouge en toute sécurité et avec confiance »**. Trouvez et utilisez des phrases qui ont du sens pour vous, puis répétez ce discours intérieur apaisant dans votre esprit pendant que vous respirez lentement.

Il peut être utile de suivre des exercices de relaxation guidée, comme ce texte de relaxation écrit et cet enregistrement audio, qui portent précisément sur la façon de surmonter les inquiétudes liées aux chutes. Balayez le code QR pour accéder à l'enregistrement.



Liste de vérification Vieillir activement

Nous vous invitons à utiliser la liste de vérification Vieillir activement et à réfléchir à la façon dont vous intégrerez ces conseils et ces étapes dans votre routine quotidienne et votre mode de vie.

- ☐ Remplir la liste de vérification « Êtes-vous à risque de faire une chute »
- ☐ Corriger et éliminer les risques de chute dans votre domicile
- ☐ Parler à un spécialiste de l'exercice si votre équilibre vous préoccupe
- ☐ Pratiquer chaque jour les mouvements « Mettre votre équilibre au défi et renforcer votre corps » : (**débutant**, **intermédiaire**, **Avancé**)
- ☐ Faire 30 minutes d'activité soutenue cinq fois par semaine
- ☐ Bouger davantage et rester moins longtemps assis
- ☐ Marcher tous les jours
- ☐ Être actif chaque jour
- ☐ Pratiquer des techniques de relaxation
- ☐ Passer un examen de la vue annuel
- ☐ Consulter un podiatre en cas de problèmes ou de douleurs aux pieds
- ☐ Porter des chaussures offrant un bon soutien à l'intérieur et à l'extérieur du domicile
- ☐ Passer en revue vos médicaments chaque année et au besoin avec votre médecin ou votre pharmacien
- ☐ Suivre les Directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque
- ☐ Faire le bilan nutritionnel
- ☐ Rester bien hydraté
- ☐ Faire vérifier votre audition
- ☐ Bien dormir la nuit
- ☐ Maintenir des liens sociaux
- ☐ Faire des activités cérébrales stimulantes

**Nous vous souhaitons beaucoup de succès
dans votre parcours Vieillir activement!**

Finding Balance et autres ressources

Vous cherchez d'autres ressources ? Numérisez le code QR pour **accéder en exclusivité** à notre page de ressources « Vieillir en restant actif », où vous trouverez les ressources « Trouver l'équilibre » à télécharger ou à commander (avec livraison gratuite!), ainsi que bien d'autres. Offert en anglais seulement.



Ou visitez:

findingbalancealberta.ca/Actively-Aging-Resources

Besoin de plus d'informations?

courriel : info@findingbalancealberta.ca

téléphone : 1.780.492.6019

Qu'est-ce qu'un code QR?

Les codes QR sont en quelque sorte des codes-barres intelligents que l'on peut numériser avec la caméra d'un téléphone intelligent.

Ce sont ces petits carrés composés d'un motif de marques entremêlées. Lorsque vous pointez l'appareil photo de votre téléphone vers l'un d'entre eux, il sert de lien direct vers un site web, un menu ou une série d'instructions, ce qui vous évite d'avoir à taper quoi que ce soit.

Un petit conseil de sécurité : faites attention à l'endroit où vous numérisez un code QR. Tout comme vous ne cliqueriez pas sur un lien suspect dans un courriel, vous ne devriez numériser que des codes QR provenant de sources fiables, comme le menu d'un restaurant ou la publicité officielle d'une entreprise. Cela vous aide à vous protéger contre les arnaques et les sites Web indésirables.

Mes notes

[illegible]



En partenariat avec :

Lifeline

Pour commander des ressources gratuites ou nous faire part de vos commentaires :

visitez: **www.findingbalancealberta.ca**

courriel: **info@findingbalancealberta.ca**

téléphone: **1.780.492.6019**

Les auteurs et les conseillers ayant contribué aux exercices de ce programme déclinent toute responsabilité. L'ensemble du contenu est fourni à titre d'information générale uniquement et ne doit en aucun cas se substituer aux conseils médicaux de votre propre médecin traitant ou de tout autre professionnel de santé. Les professionnels de santé qui utilisent ces exercices le font à leurs propres risques. Les auteurs ne vous connaissent pas, ne connaissent pas votre état de santé ni votre condition physique et ne peuvent donc pas vous donner des conseils adaptés à votre situation, à votre état de santé ou à vos capacités physiques. Les auteurs ne peuvent garantir la sécurité ou l'efficacité de ce programme d'exercices pour vous. Tout changement notable concernant votre état de santé, vos douleurs, votre mobilité ou vos chutes doit vous inciter à consulter votre médecin traitant. Consultez toujours votre médecin traitant avant de commencer un nouveau programme.

Ce projet est financé, en tout ou en partie, par Lifeline et Alberta Health. Le fait qu'Alberta Health apporte son soutien financier ne signifie pas pour autant que ce projet reflète les politiques ou les opinions d'Alberta Health.