



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 1 – Soyez actif

L'activité physique est la meilleure façon de réduire les risques de chute. Choisissez une activité que vous aimez pour vous assurer de continuer à la pratiquer régulièrement.

Combien?

Voici ce qu'affirme la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) :

- Pour en retirer des bienfaits pour la santé et améliorer les activités de la vie quotidienne, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient cumuler chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobique allant de modérée à vigoureuse, par séances de 10 minutes ou plus.
- Il est bon également de consacrer au moins deux jours par semaine à des activités qui sollicitent les principaux groupes de muscles pour renforcer la masse musculaire et l'ossature.
- Tous les adultes âgés, notamment ceux qui ont une mobilité réduite, devraient pratiquer des activités physiques pour améliorer leur équilibre et prévenir les chutes.
- L'activité physique procure des avantages supérieurs pour la santé.

Façons d'être actif

Choisissez des activités qui augmentent la force musculaire des jambes et de la partie supérieure du corps et qui améliorent l'équilibre, la posture et l'endurance. Voici des exemples d'activités pouvant être utiles :

- cours de développement de la force musculaire et de conditionnement physique tels que leçons de danse aérobique ou d'aquaforme;
- marche nordique ou en petit groupe;
- jardinage et travaux ménagers, lavage de la voiture ou promenade du chien;
- activités axées sur l'équilibre, comme le tai-chi, le yoga ou le Pilates;
- natation, vélo, danse, golf, tennis ou quilles.

Consultez votre fournisseur de soins de santé

Si vous avez des problèmes de santé, vous pouvez quand même être actif. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous pensez que vous limitez votre activité physique de peur de tomber. L'activité physique peut améliorer votre qualité de vie et accroître votre autonomie. Écoutez votre corps. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si quelque chose ne va pas quand vous commencez à faire de l'exercice.

Qu'est-ce que je fais pour être actif physiquement?

Passez en revue votre activité physique actuelle et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je vais marcher avec mon amie Marie le lundi.

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

J'ajouterai à mon programme d'activité physique des exercices pour augmenter ma force et mon équilibre.

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Je me renseignerai auprès du bureau de santé et du centre communautaire pour savoir quels cours sont offerts dans ma région.

Quand vais-je apporter ces changements?

Je vais appeler le bureau de santé de ma région demain.

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!

Pour plus d'information concernant les facteurs de risque de chute ou les programmes de prévention des chutes, appelez le programme

Avancez de pied ferme Sudbury et districts

téléphone : 705.674.4330, sans frais 1.855.674.4330

courriel : avancezdepiedferme@phsd.ca

site Web : phsd.ca



Ontario 