



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 que vous continuerez de la pratiquer régulièrement.

Combien?

Visez à faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Vous pouvez additionner des blocs de 10 à 15 minutes d'activité. Commencez lentement et augmentez graduellement jusqu'au but visé.

Façons d'être actif

La marche est un exercice que la plupart des gens trouvent facile et agréable. Elle renforce les muscles des jambes, améliore l'équilibre et ne nécessite pas d'équipement sauf une bonne paire de chaussures.

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 :

- Jardinage actif et travaux ménagers, laver l'auto ou promener le chien
- Cours axés sur l'équilibre tels que tai chi, yoga ou Pilates
- Natation, cyclisme, danse, golf, tennis ou jeu de boules sur pelouse
- Entraînement en force musculaire et cours de conditionnement physique tels qu'exercices aérobiques ou aérobie aquatique

Consultez votre médecin

Même si vous avez des troubles de santé, vous pouvez participer à certaines activités physiques. Parlez-en d'abord à votre médecin.

Vous avez peut-être peur de tomber, mais l'inactivité peut réduire votre qualité de vie, votre capacité de vous déplacer et votre indépendance. Si vous croyez que vous limitez vos activités physiques ou que vous vous isolez, parlez-en à votre médecin.

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



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?

Sarcler les massifs de rosiers une fois par semaine

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

Trouver un partenaire de marche pour faire des promenades à pied tôt le matin

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

Demander à ma voisine Marie si elle aimerait aller marcher tôt le matin

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