



## Améliorez votre équilibre

### DÉFI

Pratiquez des mouvements d'équilibre afin de prévenir les chutes et les blessures

### Exigences à remplir ce Défi Santé™

1. Lisez « Améliorez votre équilibre ».
2. Pratiquez des mouvements et des exercices pour améliorer votre équilibre.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » L'accroche de ce produit fabriqué pour la télévision a sensibilisé le public au risque de chutes.

Il est aussi devenu une icône de la culture pop, parodiée dans les films, les émissions de télévision, les médias sociaux et les bandes dessinées. En réalité, ce n'est pas drôle.

Vous croyez peut-être que la chute n'est qu'un problème pour les personnes âgées. Mais ce n'est pas le cas. Beaucoup de choses risquent de vous faire perdre l'équilibre et tomber.

- Avez-vous déjà rencontré un chat qui court sous vos pieds en descendant les escaliers?
- Vous perdez l'équilibre sur le terrain de soccer ou de basket-ball?
- Ou avez-vous déjà glissé et chuté sur une surface mouillée?

Cela arrive souvent, et pas uniquement aux personnes

### Questionnaire sur les facteurs de risque de chute

Que savez-vous au sujet de l'importance de l'équilibre? Répondez au questionnaire pour en savoir plus :



T F

1.   Environ 10 % de toutes les blessures liées au travail sont causées par des chutes.
2.   En réduisant le stress et les distractions, vous pouvez être plus conscient des risques de chute.
3.   Environ un million de personnes par an se retrouvent à l'hôpital à cause d'une chute.
4.   Des activités comme le tai-chi peuvent entraîner votre cerveau et votre corps à améliorer l'équilibre.
5.   Les exercices de force et d'équilibre sont un moyen de prévenir les chutes à tout âge.

Votre résultat? Environ 26 % des blessures au travail sont causées par des glissements, des trébuchements et des chutes.2 Chaque année, environ 8 millions de personnes se retrouvent à l'hôpital à cause d'une chute. Il n'est pas possible de prévenir toutes les chutes, mais en prenant des mesures pour améliorer l'équilibre, vous pouvez réduire le risque de chute ou de blessure.

Réponses : 1. Faux. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Vrai. 5. Vrai.

âgées. Par exemple, Lauren Mayer, 39 ans, qui habite à Washington, dit avoir trébuché à New York, avoir fait une chute et s'être cassé une dent, et même un orteil, alors qu'elle rendait visite à ses parents en Californie. Aïe!

Voici un autre : Dans une station d'essence en Irlande, une infirmière de 32 ans a trébuché sur une boîte et s'est fracturé le genou. Il a fallu deux ans et deux opérations pour s'en remettre.

Il y a un million de vidéos de chutes sur YouTube, et il est probable que vous puissiez penser à quelques-uns de vos propres moments de déséquilibre dignes d'être diffusés.

Lorsque vous perdez l'équilibre, trébuchez ou tombez, vous risquez de vous blesser. Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'éviter une chute, des exercices et des mouvements visant à entraîner votre cerveau et votre corps peuvent vous aider.1Relevez le défi santé d'un mois pour améliorer votre équilibre.

Quatre exercices simples pour prévenir les chutes  
<https://tinyurl.com/5hffbkmw>