



L'exercice régulier permet d'améliorer l'équilibre

Cherchez-vous des moyens d'améliorer votre équilibre?

Soyez plus actifs. Visez 30 minutes d'exercice modéré par jour.

Les recherches révèlent que l'exercice contribue au renforcement des os et des muscles, à l'amélioration de l'équilibre et à la prévention des blessures.⁴ Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire :



- **Marchez, faites du vélo ou montez des escaliers.** Vous allez renforcer le bas de votre dos. Si vous êtes débutant, essayez un vélo stationnaire ou un simulateur d'escalier.
- **Pratiquez le yoga et les étirements.** Vous aurez une meilleure posture et un meilleur équilibre. De plus, vous renforcerez et étirez les muscles tendus.
- **Faites du tai-chi.** C'est un style doux d'arts martiaux. Vous allez apprendre à déplacer votre poids et à rester en équilibre tandis que vous vous déplacez lentement dans différentes positions.
- **Faites du musculation.** Soulevez des poids. Faites des exercices avec le poids du corps comme les pompes, les planches, les squats et les fentes. Vous développerez des os et des muscles plus solides. Vous allez également améliorer votre équilibre et la connexion entre le cerveau et le corps.

Cinq mouvements pour améliorer votre équilibre à la maison

Lors d'une étude récente, des personnes ont fait des exercices d'équilibre à domicile 3 jours par semaine. Ils ont également fait de la marche pendant au moins 30 minutes deux fois par semaine.⁵

Tes résultats : Les personnes qui ont suivi le plan durant 12 mois ont réduit leur risque de chute de 36 %.

Souhaitez-vous améliorer votre équilibre à la maison? Pratiquez ces 5 mouvements :

1 Merveille à une jambe

Enlevez vos chaussures. Tenez-vous sur une jambe, les épaules vers l'arrière, regardez droit devant vous. Levez les yeux de votre ligne de mire d'environ 15 cm. **Durée :** Tenez-vous en équilibre pour une minute, ou aussi longtemps que vous le pouvez. Changez de jambe et répétez. **Modifiez-le :** Essayez avec vos yeux fermés. Tenez-vous en équilibre en posant un doigt sur le mur si nécessaire. Essayez de vous équilibrer pendant plus d'une minute.

2 Des orteils aux talons :

Enlevez vos chaussures. Mettez-vous sur la pointe des pieds et tenez-vous debout pendant 10 secondes. Puis basculez en arrière sur vos talons (orteils pointés vers le haut). Comptez jusqu'à 10. **Durée :** 10 secondes sur la pointe des pieds, 10 secondes sur les talons. **Modifiez-le :** Augmentez le temps sur les orteils et les talons. Essayez avec vos yeux fermés. Tenez-vous en équilibre en posant un doigt sur le mur si nécessaire. Ou essayez de marcher dans la maison ou au bureau comme ceci. Talons, orteils...talons, orteils.

3 Position de chien de chasse

Mettez-vous à genoux sur le sol, les paumes vers le sol à la largeur

Faites attention : Neuf facteurs qui augmentent le risque de chute

On ne prévoit pas de perdre l'équilibre et de tomber. Ça arrive, c'est tout. Une minute, vous portez des sacs d'épicerie dans les escaliers. Ensuite, vous êtes étalé sur le plancher.

Vous êtes pressé. Quelque chose vous déstabilise. Et vous trébuchez sur le sol.

Vous trébuchez et faites une chute en pratiquant un sport. Ou bien, vous tombez à cause d'une distraction totale, comme la femme de Pennsylvanie qui envoyait un SMS en marchant dans un centre commercial. Elle a trébuché et a plongé la tête la première dans une fontaine. Oui, c'est vraiment passé.

Alors que fait-on pour courir le risque de tomber?3 Voici 9 causes courantes :

1. Faiblesse des muscles et des os
2. Mauvaise connexion corps-esprit
3. Stress excessif, distractions et gestion multitaâches
4. Surfaces glissantes, ou objets dans votre chemin
5. Des chaussures glissantes, ou des chaussures qui sont mal ajustées
6. Problèmes de vision
7. Maladies
8. Effets secondaires de certains médicaments
9. Consommation excessive d'alcool



des épaules. Maintenez votre cou et votre colonne vertébrale en position neutre. Regardez vers le bas. Soulevez votre jambe et votre main du sol et tendez votre bras en parallèle au sol. Levez votre genou droit et tendez votre jambe vers l'arrière afin qu'elle soit parallèle au sol. Répétez avec le bras et la jambe opposés. **Durée :** Maintenez cette position pendant 10 secondes. **Modifiez-le :** Continuez jusqu'à tenir la position pendant une minute. Augmentez la difficulté en vous tenant en équilibre sur vos orteils plutôt que sur un genou.

4 Hanches Hula

Tenez-vous bien droit, jambes rapprochées, épaules en arrière. Imaginez que vous faites tourner un hula hoop au ralenti. Faites un grand cercle avec vos hanches vers la gauche, sans bouger vos épaules. Changez de côté. **Durée :** 10 fois par côté. **Modifiez-le :** Essayez ceci dans la piscine. Ou bien utilisez un vrai hula hoop. Augmentez le nombre de répétitions par côté au fil du temps.

5 Clignotant à un oeil

Tenez-vous bien droit, jambes rapprochées, épaules en arrière. Regardez tout droit devant vous. Maintenant, fermez un oeil. Faites attention aux modifications de votre perception de l'équilibre. Répétez avec l'autre oeil. **Durée :** Commencez par 10 secondes par oeil. **Modifiez-le :** Essayez de vous entraîner pour atteindre 30 secondes par oeil ou plus. Maintenant, essayez de marcher dans le couloir avec un oeil fermé. Vous pouvez également pratiquer cet exercice en vous asseyant au préalable.

Références

1. Thomas, E., et al. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly. [Programmes d'activité physique visant l'équilibre et la prévention des chutes chez les personnes âgées.] *Medicine* (Baltimore), 98(27): e16218. De : <https://tinyurl.com/nhefay3>
2. National Institute for Occupational Safety and Health. (2021). Traumatic occupational injuries. [Accidents traumatiques au travail.] De : <https://tinyurl.com/3vjzsbu2>
3. National Institutes of Health. (2018). What are ways to prevent falls and related fractures? [Quels sont les moyens de prévenir les chutes et les fractures qui y sont associées?] *Osteoporosis and Related Bone Diseases Resource Center*. De : <https://tinyurl.com/y8kemaxd>
4. Harvard Health Publishing. (2021). Easy ways to improve your balance. [Des solutions simples pour améliorer votre équilibre.] De : <https://tinyurl.com/2p8t3jmm>
5. Liu-Ambrose, T., et al. (2019). Effect of a home-based exercise program on subsequent falls among community-dwelling high-risk older adults after a fall. [Les effets d'un programme d'exercices à domicile sur les chutes subséquentes chez les personnes âgées à haut risque vivant en communauté après une chute.] *JAMA*, 321(21): 2092-2100. De : <https://tinyurl.com/2p8zd936>