

Aller et venir en sécurité
Conservez votre autonomie
et votre mobilité



Helsana

Engagée pour la vie.

Avant-propos

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vivre à la maison de manière autonome, même à un âge avancé : c'est le souhait de nombreuses personnes. Pour le réaliser, il faut de la force, de l'endurance et un bon équilibre. Cependant, sans exercices réguliers, les performances diminuent hélas de manière constante. Que pouvez-vous faire pour contrecarrer cette situation ?

Si vous voulez rester en forme, vous devez avant tout veiller à bouger suffisamment dans votre vie quotidienne.

Cette brochure vous montre pourquoi les exercices de musculation et d'équilibre ne doivent pas être négligés. Les exercices proposés ont soigneusement été sélectionnés par l'EPF Zurich et le groupe Helsana. Ils s'intègrent aisément dans votre vie quotidienne et conviennent également aux débutantes et débutants.

Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial et ne devez pas non plus être particulièrement sportif/-ve. Le plaisir de bouger suffit amplement ! N'attendez pas et testez quelques exercices dès maintenant.

Helsana

Remarques juridiques (clause de non-responsabilité)

Les informations contenues dans cette brochure ont été soigneusement sélectionnées et vérifiées. L'ETH Zurich et le groupe Helsana déclinent toute responsabilité en cas de dommage ou de blessure.

Impressum

Editeur: Groupe Helsana
Texte/contenu: EPF Zurich, Institut pour les sciences de la mobilité et le sport, Groupe Helsana,
Achat des prestations Médecins/MAA
Conception graphique: Helsana

© Helsana, 2020. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.

En forme au quotidien

Vous avez des difficultés à vous lever de votre chaise ?

Vous ne vous sentez pas très sûr-e sur vos jambes ?

Sans force suffisante, les tâches de la vie quotidienne sont difficiles à maîtriser. Les personnes concernées ont de plus en plus de mal à se lever le matin, elles sont déjà fatiguées après s'être douchées et habillées – et elles ont généralement besoin de plus de temps pour récupérer après un effort. Elles attribuent souvent cela à leur âge. Mais ce n'est que partiellement vrai. Une autre cause est le manque d'exercice.

Sans entraînement de musculation et de coordination, les capacités d'équilibre et de coordination des personnes de plus de 75 ans diminuent de 7 % par an. Leur rapidité

diminue de 5 % et elles mettent 11 % de temps en plus pour se lever d'une chaise. Mais ce n'est pas une fatalité. Il est possible de remédier à cela grâce à des exercices de musculation et de coordination ciblés.

Trop peu de force et un mauvais équilibre sont également les principales raisons pour lesquelles les personnes âgées tombent et se blessent. Et, souvent, elles perdent leur autonomie sur le long terme.

Des exercices pour votre autonomie

Améliorez votre force et votre équilibre avec des exercices réguliers.

Bon nombre de personnes âgées ne bougent pas assez. Pourtant, comme le montrent des études internationales, l'exercice régulier a une influence positive sur le bien-être physique, mental et social. Les personnes de plus de 60 ans qui passent d'un mode de vie essentiellement sédentaire à un mode de vie plus actif avec des exercices modérés connaissent également une amélioration significative de leur qualité de vie.

L'activité physique aide à maintenir la force et la vitalité. Avec des exercices appropriés, la force musculaire peut également être développée à un âge avancé. Vous pouvez ainsi maintenir ou même améliorer la fonctionnalité de votre corps.

L'entraînement musculaire n'a cependant aucun effet sur l'équilibre. C'est pourquoi vous devez toujours entraîner votre équilibre en plus de votre force. Et il n'est jamais

trop tard pour commencer. Pour qu'un programme de prévention soit efficace avec l'âge, vous devez effectuer au moins deux blocs d'exercices par semaine.

La mobilité est également importante pour les performances physiques. Elle est même essentielle au quotidien, par exemple lorsque vous montez un escalier, que vous vous levez d'une chaise ou que vous marchez. Il a été prouvé que le yoga, le tai-chi ainsi que la marche et l'entraînement ciblé du buste améliorent la mobilité.

Dr Eling Douwe De Bruin
EPF Zurich, Institut pour les sciences de la mobilité et le sport

Variez les plaisirs

Améliorez votre endurance en intégrant au moins une demi-heure d'exercice par jour à votre activité quotidienne.

Par exemple, faites vos courses à pied ou descendez une station de tram plus tôt. Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Faites de l'exercice au grand air : une promenade est non seulement bénéfique pour le corps, mais elle vous permet aussi de vous aérer l'esprit. Vous aimez danser ? La danse est l'idéal pour rester en forme. En effet, elle favorise l'équilibre et la coordination en plus de l'endurance.

Vous bougez déjà tous les jours et vous voulez améliorer votre endurance ? Il existe de nombreux sports qui conviennent également aux personnes âgées, comme la natation, la randonnée ou le cyclisme.

Mais avec toutes ces bonnes résolutions, il ne faut pas oublier l'essentiel : le plaisir. Trouvez des activités sportives que vous aimez. Il vous sera alors plus facile de mettre vos résolutions en pratique.

Faire de l'exercice avec des amis procure deux fois plus de plaisir. Vous trouverez des offres épatantes et variées chez Pro Senectute, entre autres.

Mon entraînement

Afin d'améliorer votre force et votre équilibre, vous devez vous entraîner régulièrement et augmenter la difficulté de vos exercices.

Quels exercices choisir ?

Les exercices que vous choisissez n'ont que peu d'importance. Choisissez ceux qui vous font plaisir. Nous vous recommandons de privilégier les exercices en position debout, car ils favorisent davantage votre équilibre et votre force que les exercices en position assise. Les exercices peuvent être un peu difficiles, mais vous devez toujours vous sentir à l'aise pour les faire.

A quelle fréquence dois-je m'entraîner ?

Faites les exercices présentés ici deux ou trois fois par semaine. Vous pouvez ainsi conserver votre force et votre mobilité. Faites chaque exercice plusieurs fois et augmentez lentement le nombre de répétitions. Vous devez toujours vous sentir à l'aise et ne pas vous surmener.

Quelles précautions de sécurité dois-je respecter ?

- Si vous avez des soucis d'équilibre pendant les exercices en position debout, tenez-vous à un support stable. Les supports appropriés sont les lavabos, les tables ou les plans de travail dans la cuisine. N'utilisez pas de chaise, car elle pourrait glisser ou se renverser.
- Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou entraînez-vous pieds nus.
- Effectuez tous les mouvements de manière contrôlée et lentement au début.
- Evitez les mouvements saccadés.
- Veillez à bien respirer et expirez au moment de l'effort.
- Si vous vous sentez mal pendant un exercice ou si vous ressentez une douleur, interrompez l'exercice et demandez conseil à un professionnel de la santé.

Journal d'entraînement

Vous voulez savoir où vous en êtes ? Avec ce modèle, vous pouvez noter et suivre vos progrès. Et pensez-y : vous n'obtiendrez une amélioration de la force et de l'équilibre que si vous vous entraînez régulièrement.

	Date	Exercice n°	Remarques : comment est-ce que je me sens ? Nombre de répétitions
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

	Date	Exercice n°	Remarques : comment est-ce que je me sens ? Nombre de répétitions
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Conseils de lecture

Autonome jusqu'à un âge avancé:

Liste de contrôle pour l'habitat, entraînement et mobilité

bpa – Bureau de prévention des accidents

prosenectute.ch/pro-senectute-be/fr/vieillir_en_forme/conseils/chutes

Le programme d'entraînement 3 x 3

3 exercices, 3 x par semaine

prosenectute.ch/pro-senectute-be/fr/vieillir_en_forme/conseils/chutes

Interlocuteurs

Pro Senectute Suisse

Lavaterstrasse 60
8027 Zurich
Téléphone : 044 283 89 89

info@prosenectute.ch
pro-senectute.ch

Pro Senectute propose un vaste programme de sport et de mouvement pour les personnes dès 60 ans.

Motio Promotion de la santé

Grenzstrasse 20b
3250 Lyss
Téléphone : 032 387 00 60

info@motio.ch
motio.ch

Entraînez votre force, votre équilibre et votre mémoire lors de courts séminaires de Motio.

Rundum mobil

Schulhausstrasse 2
3600 Thoun
Téléphone : 033 334 00 20

info@rundum-mobil.ch
rundum-mobil.ch

Être et rester mobile – en toute sécurité et sans chute. Trouvez les réponses dont vous avez besoin pour la mobilité au quotidien.

bpa – Bureau de prévention des accidents

Hodlerstrasse 5a
3011 Berne
Téléphone : 031 390 22 22

info@bfu.ch
bfu.ch

Informez-vous au sujet de la sécurité à domicile.

Nous sommes là pour vous.

Tout au long de la vie. Pour que vous restiez en bonne santé. Pour que vous retrouviez rapidement la santé. Ou pour que vous puissiez mieux vivre avec une maladie.

Vous avez des questions ?

Nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous sommes joignables au 0844 80 81 82
helsana.ch/contact

Distinguée par les meilleures notes.



Groupe Helsana

Case postale
8081 Zurich
helsana.ch

Le Groupe Helsana comprend Helsana Assurances SA, Helsana Assurances complémentaires SA et Helsana Accidents SA.