



**Helsana**

Engagée pour la vie.

# Aller et venir en toute sécurité

---

Conservez votre autonomie et votre mobilité

#### **Notice juridique (exclusion de responsabilité)**

Les informations contenues dans la présente brochure ont été soigneusement sélectionnées et vérifiées. L'EPF Zurich et Helsana Assurances SA excluent toute responsabilité pour des dommages ou blessures résultant de sa lecture et de son utilisation.

#### **Impressum**

Éditeur: Groupe Helsana

Texte/contenu: EPF Zurich, Institut pour les sciences de la mobilité et du sport, Groupe Helsana,

Achat de prestations Médecins/MAA

Mise en page: Grafik Design Helsana

© Copyright: Groupe Helsana

# Avant-propos

---

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pouvoir vivre en toute autonomie chez soi est un souhait partagé par de nombreuses personnes. Maîtriser la vie quotidienne requiert de la force, de l'endurance et de l'équilibre. Sans entraînement régulier, les capacités diminuent à mesure que l'âge augmente.

Garder la forme signifie en premier lieu garder une activité physique suffisante, jour après jour, par exemple en allant faire ses courses à pied ou en jardinant.

Cette brochure vous indique comment vous entraîner pour augmenter votre force et améliorer votre sens de l'équilibre. Collaborant avec l'EPF Zurich, le Groupe Helsana a soigneusement sélectionné divers exercices. Les critères déterminants ont été leur facilité d'intégration dans une journée normale et leur adéquation pour des débutants. Aucun équipement spécial n'est requis.

Il n'est jamais trop tard pour commencer, et il n'est pas nécessaire d'être sportif. Il faut avant tout prendre du plaisir. Essayez sans tarder l'un ou l'autre des exercices



Rudolf Bruder

Directeur du domaine d'activités Service  
Clientèle et Prestation

# Garder la forme, jour après jour

---

Éprouvez-vous des difficultés à vous lever?

Manquez-vous d'assurance lorsque vous êtes debout?

Le manque de force peut aboutir à une relative difficulté à affronter les sollicitudes de la vie quotidienne. Lorsque le lever devient pénible et qu'une douche ne parvient pas à redonner le tonus, l'âge est un bouc émissaire idéal.

Il est de moins en moins facile de s'acquitter de ses tâches alors que le temps de récupération requis est, lui, de plus en plus important.

La baisse des performances physiques n'est toutefois que partiellement due à l'âge.

Le manque d'exercice physique joue un rôle tout aussi important. À défaut d'un entraînement de la force et de la coordination, une personne de plus de 75 ans perd chaque année

7 pour cent de ses facultés de coordination et d'équilibre, 5 pour cent de sa vitesse de marche et 11 pour cent de la vitesse à laquelle elle peut se lever d'une chaise.

Le manque de force et la perte progressive du sens de l'équilibre constituent les principales causes, chez les personnes âgées, des accidents résultant d'une chute.

Les chutes causent douleurs et fractures osseuses pouvant aboutir à une perte d'autonomie.

# Entraînez-vous pour conserver votre autonomie

---

Un entraînement régulier vous permettra d'augmenter votre force et d'améliorer votre sens de l'équilibre.

La pratique régulière d'une activité physique se répercute, particulièrement chez les seniors, positivement aux niveaux physiques, psychologiques et sociaux, ce que de nombreuses études ont confirmé. Les personnes de plus de 60 ans qui passent d'un mode de vie très sédentaire à un mode de vie plus actif comprenant une activité physique modérée en retirent des avantages sanitaires clairs.

L'exercice physique permet de maintenir force et vitalité. La musculation peut être développée même lorsque l'on est âgé. Il faut pour cela s'entraîner de manière adéquate. Il est ainsi possible de stabiliser les fonctionnalités corporelles, voire de les améliorer.

Un entraînement de la force n'agit toutefois pas sur le sens de l'équilibre. Un programme d'entraînement doit donc impérativement comporter des exercices visant l'amélioration de cette faculté. Force et équilibre peuvent être améliorés jusqu'à un âge avancé. Pour être efficace, un programme de prévention pour personnes âgées doit comporter au moins deux séances d'entraînement par semaine.

La souplesse est un autre élément essentiel pour les performances physiques. Les mouvements de la vie quotidienne requièrent une certaine souplesse, par exemple pour monter les escaliers, se lever d'une chaise ou marcher. Diverses études ont prouvé que le yoga, le tai-chi, la marche ou un entraînement ciblé du torse améliorent la souplesse.

# Bouger au quotidien: misez sur la diversité

---

Améliorez votre endurance en intégrant au moins une demi-heure d'exercice physique par jour dans votre vie quotidienne.

Faites par exemple vos courses à pied ou descendez du bus un arrêt plus tôt. Prenez les escaliers, et non l'ascenseur. Préférez l'exercice en plein air: une balade fait du bien au corps, mais aussi à l'esprit. Aimez-vous danser? La danse favorise l'endurance, mais aussi l'équilibre et la coordination.

Pratiquez-vous déjà divers exercices chaque jour et souhaitez-vous améliorer votre endurance? De nombreux sports se prêtent idéalement aux personnes âgées, à l'instar de la natation, de la randonnée et du cyclisme.

Mais n'oubliez jamais l'essentiel: l'exercice physique doit rester un plaisir. Déterminez les sports qui vous font du bien. Vous aurez ainsi moins de peine à tenir vos bonnes résolutions.

Faire de l'exercice avec des amis procure deux fois plus de plaisir. Vous trouverez de nombreuses offres variées notamment auprès de Pro Senectute.

# Mon entraînement

---

Pour augmenter votre force et améliorer votre sens de l'équilibre, vous devez vous entraîner régulièrement et augmenter le niveau de difficulté.

## Quels exercices dois-je choisir?

Le choix des exercices importe peu. Déterminez ce qui vous plaît le plus. Nous vous recommandons de privilégier les exercices effectués debout, car ils sont plus favorables au sens de l'équilibre et à la force que ceux pratiqués en position assise. Les exercices peuvent vous demander un léger effort, mais vous devez toujours vous sentir bien.

## À quelle fréquence dois-je m'entraîner?

Répétez les exercices deux ou trois fois par semaine. Vous agirez ainsi pour le plus grand bien de votre musculature et de votre souplesse. Répétez plusieurs fois chaque exercice et augmentez peu à peu le nombre de répétitions. Vous devez toujours vous sentir bien et ne pas forcer.

## À quoi dois-je faire attention en termes de sécurité?

- Pour les exercices effectués debout, prenez appui sur un support stable si vous manquez d'assurance. Vous pouvez vous appuyer contre un lavabo ou le plan de travail de votre cuisine. Ne prenez pas appui contre une chaise, car celle-ci peut glisser ou basculer.
- Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous à pieds nus.
- Gardez toujours le contrôle de vos mouvements et commencez doucement.
- Évitez les mouvements brusques ou saccadés.
- Respirez de manière décontractée; expirez lorsque vous faites un effort.
- Si vous ressentez un malaise ou des douleurs en effectuant un exercice, interrompez l'entraînement et demandez conseil à votre médecin.

# Journal d'entraînement

---

Souhaitez-vous enregistrer vos séances d'entraînement? Le document ci-après, que vous pouvez photocopier à volonté, a été conçu pour cela. Et n'oubliez pas: vous ne pourrez augmenter votre force et améliorer votre sens de l'équilibre que si vous vous entraînez régulièrement.

Date	Exercice N°	Remarques: Comment me suis-je senti(e)? Nombre de répétitions
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
<b>Dimanche</b>		
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
<b>Dimanche</b>		



Date	Exercice N°	Remarques: Comment me suis-je senti(e)? Nombre de répétitions
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
<b>Dimanche</b>		
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
<b>Dimanche</b>		
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
<b>Dimanche</b>		
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
<b>Dimanche</b>		

# Lectures recommandées

---

**«Das eigene Älterwerden  
gestalten»**

**Un guide des éditions**

**Careum en collaboration  
avec Pro Senectute et la  
Croix Rouge Suisse**

CHF. 25.00

(TVA comprise,

sans frais de port)

disponible uniquement

en allemand

*À commander auprès de:*

*Careum Verlag*

*Pestalozzistrasse 3*

*8032 Zürich*

*Tel. 043 222 51 50*

*verlag-careum.ch*

# Interlocuteurs privilégiés

---

## **Pro Senectute Suisse**

Secrétariat romand  
Rue du Simplon 23  
1800 Vevey  
Téléphone 021 925 70 10  
pro-senectute.ch

*Pro Senectute propose aux personnes âgées de plus de 60 ans une large palette d'offres dans les domaines du sport et de l'exercice.*

## **Motio Promotion de la santé**

Grenzstrasse 20 B  
Case postale 304  
3250 Lyss  
Téléphone 032 387 00 60  
motio.ch

*Dans le cadre des séminaires de courte durée proposés par Motio, stimulez votre force, votre équilibre et votre mémoire.*

## **Institut Jaques-Dalcroze**

Rue de la Terrassière 44  
1207 Genève  
Téléphone 022 718 37 64  
dalcroze.ch

*L'Institut Jaques-Dalcroze propose aux seniors des cours de rythmique dont l'utilité pour la prévention des chutes et le bien-être général a été démontrée par une étude scientifique menée par les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG).*

## **bpa – Bureau de prévention des accidents**

Hodlerstrasse 5a  
3011 Berne  
Téléphone 031 390 22 22  
bpa.ch

*Le bpa vous fournira de plus amples informations sur la sécurité à domicile.*

## Notre engagement pour des clients satisfaits.



### Groupe Helsana

Case postale  
8081 Zurich  
www.helsana.ch

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