



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Demeurer physiquement actif

L'activité physique pratiquée régulièrement aide les personnes de tous âges et de toutes capacités à rester en bonne santé. Elle aide les gens à maintenir leur force, leur mobilité, leur équilibre et leur souplesse, et aussi à prévenir les maladies et les affections qui peuvent augmenter le risque de chute.

Autres avantages liés à l'activité physique

- Augmente l'énergie, la confiance et la capacité à participer à des activités avec la famille et les amis.
- Réduit le risque de chute. En prévenant le risque de chute et les blessures qui y sont liées, les adultes plus âgés peuvent mieux conserver leur autonomie.
- Peut améliorer l'humeur et la santé mentale.
- Apporte des bienfaits sur le plan social. Les cours d'exercice en groupe sont un excellent moyen de rencontrer des gens.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Avant de devenir actif

- Comme le corps a besoin d'énergie, il faut manger bien et de manière équilibrée.
- Buvez beaucoup d'eau. Le corps a besoin d'être bien hydraté, surtout lorsque l'on fait de l'exercice.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité prévue.
- Pour les activités en plein air, prêtez attention au temps qu'il fait. Habillez-vous de manière appropriée et pensez à votre sécurité.
- En cas de doute sur les risques liés à l'activité physique que vous voulez pratiquer, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste certifié de l'exercice physique. Ce conseil est particulièrement important pour les adultes plus âgés qui ont un risque de chute plus élevé.

Conseils utiles

- Allez-y doucement. Commencez par une séance d'intensité légère de 10 minutes. Augmentez progressivement la durée et l'intensité au fil du temps.
- Tout au long de l'année, essayez de trouver un vaste éventail d'activités physiques dans des environnements et des milieux différents.
- Faites de l'exercice une habitude, soit quelques heures par semaine tout au long de l'année. De cette façon, vous développerez et maintiendrez votre force et votre équilibre.
- Envisagez de suivre un programme de prévention des chutes basé sur l'exercice physique. Ces programmes aident les participants à rester actifs et à réduire leur risque de chute en améliorant leur équilibre et leur coordination. Il existe des programmes qu'on peut suivre seul chez soi, mais dans de nombreuses communautés, ces programmes sont également proposés en groupe.
- N'oubliez pas : chaque petit geste compte. Toute activité physique, quelle qu'elle soit, vous aidera à jouir de la meilleure qualité de vie possible.

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca

