

Lifeline



Rester en forme pour
réduire le risque de chute

Des exercices simples pour rester actif
et autonome



Problème : une personne âgée sur trois chutera cette année¹. Celles qui ont des antécédents de chutes ou de maladies chroniques sont plus à risque de chuter.

Les chutes et les blessures liées aux chutes, comme les fractures de la hanche, peuvent sérieusement affecter la vie de nombreuses personnes âgées². Une chute pourrait causer des blessures, des douleurs chroniques ou rendre impossible la possibilité de continuer à vivre de façon autonome. La bonne nouvelle c'est que de simples mesures peuvent permettre d'éviter les chutes ou de réduire la gravité des blessures.

Besoin : les personnes âgées doivent essayer d'éviter les chutes, surmonter leur peur de chuter et avoir accès à l'aide si une chute se produit. Cela peut améliorer leur confiance, contribuer à maintenir leur indépendance et leur permettre de continuer à mener un mode de vie actif.

Être (et rester) actif peut représenter l'une des étapes les plus efficaces pour éviter une chute³. Il est démontré que l'exercice aide les personnes âgées à réduire leurs risques de chute jusqu'à 34 % selon le programme⁴. L'exercice peut :

- Maintenir la force musculaire
- Renforcer les os
- Contribuer à la souplesse
- Améliorer l'équilibre
- Renforcer le cœur et les poumons

Solution : si une chute se produit, Lifeline peut la détecter⁵ à la maison ou lors d'un déplacement⁶, et peut rapidement procurer l'aide nécessaire.

*Veillez
consulter votre
médecin avant
d'entreprendre un
programme
d'exercices
physiques*

1 Agence de la santé publique du Canada

2 El-Khoury, PhD, et al., "The effect of fall prevention exercise programs on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," BMJ 2013;347:f6234.

3 Institut national de la santé, 2016

4 Sherrington, Catherine et al., "Exercise for preventing falls in older people living in the community" National Institutes of Health, 2019xxxx

5 La technologie de détection automatique des chutes ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, un abonné doit toujours appuyer sur son bouton d'aide en cas d'urgence.

6 Couverture à l'intérieur et à l'extérieur de la maison est fournie là où la couverture du réseau cellulaire est disponible. La recharge du pendentif mobile est effectuée par l'abonné selon ses besoins en le connectant à son chargeur.

Table des matières

Exercices pour améliorer la force et l'équilibre.....	2
Exercices simples du tronc	4
Yoga sur chaise	6
Exercices en position assise	8
Exercices en position debout	9
Tai-chi	10
Lifeline a la solution qui vous convient	12
La différence Lifeline	13



Exercices pour améliorer la force et l'équilibre

Il est important d'améliorer l'équilibre pour prévenir les chutes et les blessures, car les personnes ayant un mauvais équilibre et une mauvaise mobilité courent un risque de chute plus élevé.



1 : Position sur une jambe

Tenez-vous derrière une chaise stable et solide (pas une avec des roues), et retenez-vous au dossier de celle-ci. Soulevez votre pied droit et gardez l'équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied.

L'objectif devrait être de se tenir debout sur un pied sans se retenir à la chaise et de maintenir cette pose pendant une minute.



2 : La marche talon-orteil

Mettez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche. Déplacez le pied gauche devant le droit, en mettant votre poids sur le talon. Déplacez ensuite votre poids sur les orteils. Répétez cette étape avec le pied gauche. Faites 20 pas de cette façon.



3 : Chavirement

Tenez-vous debout avec vos pieds séparés, à la largeur de vos hanches. Assurez-vous que vos deux pieds sont fermement ancrés au sol. Tenez-vous droit, avec votre tête droite. Ensuite, transférez votre poids sur votre pied droit et soulevez lentement votre jambe gauche du sol. Maintenez cette position aussi longtemps que possible (mais pas plus de 30 secondes).

Remettez lentement votre pied sur le sol, puis soulevez lentement la jambe opposée. Commencez par faire cet exercice pour l'équilibre cinq fois de chaque côté, puis progressez à plus grand nombre de répétitions.



4 : Étirement de l'horloge

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice.

Imaginez que vous vous tenez au centre d'une horloge. Le numéro 12 se trouve directement en face de vous et le numéro 6, directement derrière vous. Tenez la chaise avec votre main gauche.

Soulevez votre jambe droite et étendez votre bras droit afin qu'il pointe vers le numéro 12. Ensuite, pointez votre bras vers le numéro 3, et enfin, pointez-le derrière vous au numéro 6. Ramenez votre bras au numéro 3, puis au numéro 12. Regardez toujours vers l'avant.

Répétez cet exercice deux fois de chaque côté.



5 : Élévation arrière de la jambe

Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.



6 : Position sur une jambe avec bras

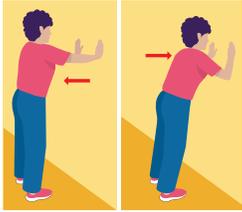
Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps. Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête. Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez le même mouvement avec le côté droit.

*Veuillez
consulter votre
médecin avant
d'entreprendre un
programme
d'exercices
physiques*



7 : **Élévation latérale de la jambe**

Tenez-vous derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés. Soulevez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit, vos orteils vers l'avant, et regardez droit devant vous. Abaissez votre jambe droite lentement. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par jambe.



8 : **Pompes au mur**

Tenez-vous une longueur de bras devant un mur vide. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps du mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits. Répétez l'exercice 20 fois.



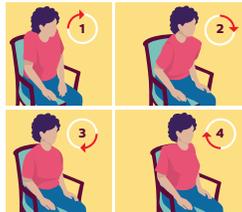
9 : **Marche militaire sur place**

Si vous devez vous accrocher à quelque chose, faites cet exercice devant un comptoir. Debout, soulevez le genou droit le plus haut possible. Abaissez-le, puis soulevez la jambe gauche. Soulevez et abaissez vos jambes 20 fois.



10 : **Soulèvement sur les orteils**

Tenez-vous droit et soulevez vos bras devant vous. Levez-vous sur vos orteils aussi haut que possible, puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise ou le comptoir. Soulevez et abaissez-vous 20 fois.



11 : **Roulements d'épaule**

Roulez doucement vos épaules jusqu'au plafond, puis vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, faites la même chose, mais roulez-les vers l'avant puis vers le bas.



12 : **Exercices pour les mains et les doigts**

Faites comme s'il y avait un mur devant vous. Vos doigts escaladeront le mur jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessus de votre tête. Tout en maintenant vos bras au-dessus de votre tête, agitez vos doigts pendant 10 secondes. Ensuite, redescendez-les progressivement.

Pendant le deuxième exercice, touchez vos mains dans votre dos. Tentez d'attraper votre main gauche avec votre main droite dans votre dos. Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis essayez avec votre autre bras.



13 : **Étirements des mollets**

Tenez-vous face au mur avec vos mains appuyées sur le mur au niveau des yeux. Placez votre jambe gauche derrière votre jambe droite. Gardez votre talon gauche sur le sol et pliez votre genou droit. Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes. Répétez deux à quatre fois par jambe.

Si vous voulez étirer vos mollets en position assise, vous aurez besoin d'une serviette. Asseyez-vous sur le sol avec vos jambes droites. Passez la serviette autour de la plante de votre pied droit en tenant les deux extrémités. Tirez la serviette vers vous tout en gardant votre genou droit et maintenez la position pendant 15 à 30 secondes. Répétez l'exercice deux à quatre fois par jambe.

Exercices simples du tronc

Le renforcement des muscles du tronc est très bénéfique pour les aînés. Un tronc fort peut aider à améliorer l'équilibre, à simplifier les tâches quotidiennes, à améliorer la posture, à réduire la douleur et à faciliter la coordination.



1. L'insecte mort en position assise

- Asseyez-vous sur une chaise solide de manière à ce que votre colonne vertébrale forme une ligne droite.
- Tout en gardant votre tête vers le haut, contractez vos muscles abdominaux et tendez votre bras droit vers le haut et votre jambe gauche vers l'extérieur en même temps.
- Maintenez cette position pendant une seconde.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez ces étapes avec l'autre bras et l'autre jambe.



Lorsque vous aurez suffisamment renforcé votre tronc, vous pouvez également faire l'insecte mort couché sur le dos au sol en pointant vos bras et vos jambes vers le ciel.



2. Flexions latérales du torse en position assise

- Asseyez-vous sur une chaise solide de manière à ce que votre colonne vertébrale forme une ligne droite.
- Placez vos pieds à plat sur le sol.
- Placez la paume de votre main droite à l'arrière de votre tête et positionnez votre coude vers l'extérieur pour qu'il soit aligné avec votre oreille. Votre bras gauche doit rester aligné avec le haut du corps, détendu sur le côté.
- Gardez votre corps droit. Ne courbez pas votre dos et ne vous penchez pas vers l'arrière.
- Inspirez, puis, en expirant, penchez-vous vers la gauche, en rapprochant votre bras gauche du sol.
- En vous penchant, reculez votre coude droit. Vous sentirez un étirement de ce côté-là.
- Inspirez à nouveau et revenez à la position de départ.



Répétez autant de fois que possible, puis alternez avec l'autre bras.



3. Redressement avant en position assise

Asseyez-vous sur la chaise, mais cette fois, tendez vos jambes de sorte que vos talons soient sur le sol et que la plante de vos pieds soit vers le haut. Étendez vos bras devant vous dans le même angle que vos jambes. Essayez d'avoir la posture la plus droite et la plus appropriée possible, puis suivez les étapes suivantes :



- Tout en gardant vos jambes droites, inspirez et baissez votre menton sur votre poitrine.
- Expirez pendant que votre torse suit votre menton, en vous penchant vers vos orteils.
- Lorsque vous ne pouvez pas aller plus loin, inspirez et redressez votre corps. Faites ceci lentement et imaginez que chaque vertèbre se redresse une par une.
- Répétez..



Pour bien réaliser cet exercice, vous devez bouger lentement. Vous voulez que vos abdominaux fassent le travail, alors assurez-vous de ne pas prendre un élan à l'aide de vos épaules ou de votre dos. N'oubliez pas de plier et de redresser les différentes parties de votre corps. Ne vous donnez pas un élan.



4. Levée de jambes (position assise ou allongée)

- Asseyez-vous sur une chaise solide de manière à ce que votre colonne vertébrale forme une ligne droite.
- Si vous êtes en position allongée sur le dos, gardez le corps droit avec les bras sur les côtés. Si vous êtes en position assise, placez vos pieds à plat sur le sol.
- Soulevez une jambe tout en contractant vos abdominaux et en maintenant votre jambe opposée en position de départ. Pour les levées de jambes en position allongée, vous devriez lever votre pied à environ cinq pouces du sol, tandis que les levées de jambes en position assise devraient être aussi hautes que possible. Dans les deux cas, gardez le dos droit.
- Maintenez cette position pendant trois secondes.
- Revenez à votre position d'origine, puis répétez la levée avec la jambe opposée.
- Alternez les jambes pendant autant de répétitions que possible.



5. Montée du bassin

- Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol.
- Contractez vos abdominaux et soulevez votre bassin de manière à former une ligne allant de votre poitrine à vos genoux.
- Maintenez la position et prenez trois respirations. Assurez-vous de garder votre dos droit et de ne pas le courber.
- Redescendez votre bassin et effectuez le plus grand nombre de répétitions possible.



6. Demi-repliements en position assise

- Asseyez-vous sur le bord de la chaise tout en gardant vos pieds sur le sol.
- Placez vos deux bras devant votre poitrine en formant un cercle. Gardez votre dos droit.
- Courbez votre dos et descendez votre tête vers le cercle formé par vos bras. Vous pouvez imaginer que vous rentrez vos abdominaux vers l'intérieur.
- Lorsque vous atteignez votre limite, contractez vos abdominaux et redressez lentement votre torse vers la position droite de départ.



7. Coupage du bois

Commencez en écartant vos pieds à la largeur des hanches et en rejoignant vos bras devant vous. Vous pouvez également tenir dans vos mains quelque chose de léger comme une bouteille d'eau. Suivez ensuite ces étapes :

- En gardant vos bras et votre corps droits, balancez vos bras (comme pour couper du bois) vers votre hanche droite.
- Inversez le mouvement en déplaçant vos bras vers votre oreille gauche. Vous pouvez tourner votre corps avec vos bras pour les garder droits.
- Répétez le même mouvement de l'autre côté de votre corps.



Yoga sur chaise

Le yoga est l'une des meilleures formes d'exercice pour les personnes âgées pour développer leur force tout en aidant à améliorer la flexibilité et l'équilibre.

Les personnes âgées à mobilité réduite peuvent pratiquer le yoga sur chaise, soit en position assise, soit debout derrière une chaise pour se soutenir.

1. Respiration ujjayî

Une excellente posture de départ : Asseyez-vous droit au bord de votre siège et placez vos mains sur votre taille. Prenez une grande inspiration par le nez, en remplissant votre abdomen, puis expirez lentement. Répéter pendant dix respirations.



2. Posture du chat ou de la vache

Cette posture aide à soulager la tension du dos et du cou. Inspirez et courbez votre dos de manière à regarder le plafond. Expirez à travers votre colonne vertébrale, en rentrant vos abdominaux et en arrondissant votre dos à mesure que vous vous penchez vers l'avant. Répéter ce mouvement cinq fois.



3. Posture des cercles

Pour relâcher et détendre vos muscles des hanches, faites des cercles avec vos hanches dans le sens horaire cinq fois tout en étant assis sans déplacer le haut de votre corps, puis cinq fois dans le sens inverse.



4. Posture de salutation au soleil avec les bras

Cette posture permet d'allonger la colonne vertébrale et de relâcher la tension au niveau des épaules et du cou. Asseyez-vous droit, respirez et levez les bras, en rejoignant vos paumes au-dessus de votre tête. En expirant, redescendez vos bras sur le côté. Répétez cinq fois.



5. Posture de salutation au soleil avec des torsions

Répétez l'exercice précédent, en ajoutant une torsion à mesure que vous respirez. Répéter cinq fois de chaque côté, en maintenant la dernière torsion pendant cinq secondes.



6. Posture du maître-autel penché sur le côté

Pour un étirement en profondeur de la colonne vertébrale et des épaules, levez les bras et entrelacez vos doigts devant vous. Tournez ensuite vos paumes vers le plafond tout en redressant vos bras au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers la droite pendant trois respirations, puis vers la gauche pendant trois autres respirations.



7. Posture des bras de l'aigle

Ce mouvement vous permet de vous débarrasser des douleurs au niveau des épaules. Tendez les bras de chaque côté. Ensuite, placez un bras sous l'autre devant vous à la hauteur des épaules. Tout en fléchissant les bras au niveau des coudes, tordez vos bras de sorte que vos paumes se rencontrent. Maintenez cette position pendant cinq respirations, répétez ensuite avec le bras opposé sur le dessus.



8. Étirements assistés du cou

Notre cou subit une énorme pression. Pour atténuer cette pression, passez votre bras droit autour de votre tête jusqu'à ce que votre paume touche votre oreille gauche. Laissez votre tête tomber sur votre épaule droite et maintenez cette position pendant cinq respirations. Répétez de l'autre côté.



9. De la cheville au genou

La zone de la hanche subit également beaucoup de pression. Pour relâcher la pression, asseyez-vous droit, pliez votre genou droit et placez votre cheville droite sur votre genou gauche. Pour un étirement plus en profondeur, penchez-vous vers l'avant. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



10. Déesse avec une torsion

Voici un autre excellent étirement pour les hanches : Écartez vos jambes et pointez vos orteils vers l'extérieur. Placez votre bras droit à l'intérieur de votre jambe droite, tendu vers le sol. Levez votre bras gauche vers le plafond et regardez vers votre paume gauche. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



11. Guerrier 2

Celle-ci renforce la confiance et vous procure un étirement complet en même temps. Asseyez-vous droit au bord de votre siège. Pliez votre genou droit sur le côté et étirez la jambe gauche derrière vous tout en appuyant sur votre talon extérieur. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



12. Repli vers l'avant

Terminez de manière relaxante en vous penchant vers l'avant, ce qui permet à votre circulation sanguine de s'écouler vers le cerveau. Tout d'abord, asseyez-vous droit. Ensuite, penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos jambes, en laissant votre tête, votre cou et votre corps relâchés. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le voulez avant de revenir en position assise.



**Veillez
consulter votre
médecin avant
d'entreprendre un
programme
d'exercices
physiques**

Exercices en position assise

N'exagérez pas. Commencez doucement, puis augmentez graduellement le nombre de répétitions. Servez-vous d'une chaise solide.

1. Étirements musculaires pour le cou

Flexions latérales : Inclinez la tête sur le côté comme si vous cherchiez à atteindre votre épaule avec votre oreille..



À droite : 10 s, 10 fois

À gauche : 10 s, 10 fois

Menton-poitrine : Penchez le menton vers l'avant de la poitrine. Maintenir 10 s, 10 fois



2. Élévation des bras

Levez un bras vers le haut, maintenez cette position pendant 2 secondes, puis baissez le bras.



Bras droit : 10 fois

Bras gauche : 10 fois

Les deux bras en même temps : 10 fois

3. Marche assise

Remontez les genoux vers la poitrine en alternant, comme si vous marchiez.



Jambe droite : 10 à 15 fois

Jambe gauche : 10 à 15 fois

4. Aviron

Tenez-vous le plus droit possible. Allongez un bras droit devant vous, puis ramenez-le en gardant le coude près du corps.



Bras droit : 10 fois

Bras gauche : 10 fois

Les deux bras en même temps : 10 reps

5. Étirements et exercices pour renforcer le dos

Jambes écartées, posez les mains de chaque côté du genou droit. Glissez les mains vers la cheville, puis redressez-vous.



Genou droit : 10 fois

Genou gauche : 10 fois

6. Rotation et extension des chevilles

Pointez successivement et le plus loin possible les orteils vers le haut, puis vers le bas.



Rotation de chaque cheville dans le sens des aiguilles d'une montre : 20 fois

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre : 20 fois

7. Extension du genou

Tendez le genou, maintenez cette position, puis amenez de nouveau le pied au sol.



Jambe droite : 10 fois

Jambe gauche : 10 fois

8. Petits coups de pied

Tendez, puis pliez le genou, comme si vous donniez un coup de pied.



Jambe droite : 10 à 15 fois

Jambe gauche : 10 à 15 fois

Exercices en position debout

Pour garder l'équilibre, appuyez-vous sur un comptoir de cuisine ou sur le dossier d'une chaise bien solide et sans roulettes.

1. Étirements musculaires du mollet

Tenez le dossier de la chaise. Reculez le pied droit; gardez le pied bien aligné. Penchez-vous vers l'avant, tout en maintenant le talon droit au sol.



Jambe droite : Maintenir
30 s, 3 fois

Jambe gauche : Maintenir
30 s, 3 fois

2. Lancement latéral de la jambe

Tenez le dossier de la chaise. Amenez la jambe droite sur le côté sans fléchir le genou ou la colonne. Gardez les orteils pointés vers l'avant.



Jambe droite : 10 fois

Jambe gauche : 10 fois

3. Élévation des talons et des orteils

Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules, soulevez-vous sur la pointe des pieds, maintenez cette position et redescendez. Puis, en gardant les talons bien à plat, retroussez les orteils et baissez-les.



Les deux pieds en même temps : 10 fois

4. Mini accroupissements

Tenez le dossier de la chaise. Fléchissez les genoux le plus possible, sans provoquer d'inconfort. Gardez le dos droit et la tête relevée et bien droite; vos orteils doivent dépasser le reste de votre corps, comme l'illustre le schéma. Redressez-vous.



10 fois

5. Flexion et extension de la hanche

Tenez le dossier de la chaise et amenez le genou droit le plus près possible de la poitrine, sans fléchir la colonne. Descendez lentement la jambe et envoyez-la vers l'arrière sans plier le genou. Amenez ensuite la jambe à sa position de départ.



Jambe droite : 10 fois

Jambe gauche : 10 fois



Veillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques

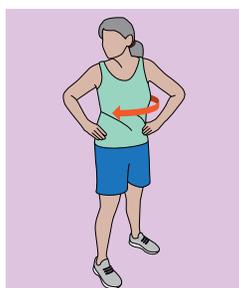
Tai-chi

Le tai-chi est un exercice à faible impact qui exerce une pression minimale sur les muscles et les articulations, ce qui le rend généralement sans danger pour les personnes âgées. Il ne nécessite aucun équipement spécial et peut être pratiqué n'importe où, à l'intérieur ou à l'extérieur



1. Le réchauffement du bas du corps

1. Tenez-vous debout et les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches.
2. Maintenez vos genoux légèrement fléchis.
3. Vos bras doivent être détendus ou vos mains doivent être posées sur vos hanches.
4. Avec un mouvement lent et contrôlé, déplacez votre poids pour qu'environ 70 % de celui-ci soit soutenu sur une jambe, puis déplacez votre poids vers l'autre jambe.
5. Répétez ce mouvement au moins trois à cinq fois.



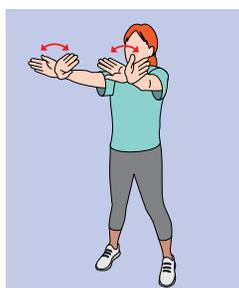
2. La torsion du torse

1. Tenez-vous debout et les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches.
2. Mettez vos mains sur vos hanches. Cela vous permet de sentir d'où vient le mouvement de rotation. Il doit venir de votre torse, et non de vos hanches.
3. Fléchissez légèrement vos genoux.
4. Inspirez profondément et sentez votre colonne vertébrale s'étirer. Expirez, et, au même moment, tournez doucement d'un côté en utilisant seulement votre torse. Vous sentirez naturellement que vos hanches bougent légèrement, ce qui est bien, tant que la torsion est centrée au niveau de votre torse.
5. Inspirez en revenant vers le centre et répétez la torsion de l'autre côté.



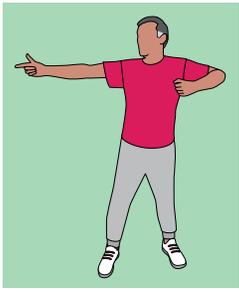
3. Toucher le ciel

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout les jambes légèrement plus écartées que vos hanches.
2. Si vous êtes en position assise, posez vos mains sur vos genoux avec vos paumes tournées vers le haut. Si vous êtes debout, tenez vos bras détendus sur les côtés, les paumes ouvertes.
3. Inspirez lentement et en même temps, levez lentement vos paumes jusqu'au niveau de votre poitrine.
4. Tournez vos paumes vers l'extérieur et levez vos mains au-dessus de votre tête, en gardant vos coudes détendus et légèrement fléchis.
5. Expirez lentement et détendez vos bras, en les abaissant doucement sur les côtés.
6. Remettez vos mains en position de départ et répétez l'exercice au moins dix fois.



4. Exercice des mains

1. Tenez-vous debout les pieds légèrement plus écartés que la largeur de vos hanches.
2. Levez vos bras devant vous, en les maintenant parallèles au sol.
3. Fléchissez vos mains avec vos paumes orientées vers l'avant et faites pivoter vos poignets vers la gauche et la droite.
4. Répétez cet exercice au moins trois à cinq fois par côté.



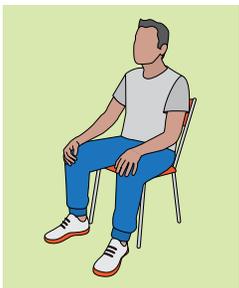
5. Bander un arc

1. Tenez-vous debout et votre pied droit légèrement plus loin que votre hanche.
2. Tournez doucement votre tête et votre torse vers la droite.
3. Inspirez et levez les deux bras vers la droite à la hauteur de votre poitrine. Votre coude gauche plié avec votre poing sur votre poitrine, tandis que votre bras droit est tendu.
4. Expirez et tirez votre coude gauche vers l'arrière comme si vous bandez un arc puis levez votre pouce droit et votre index en pointant vers le ciel comme une flèche.
5. Pliez vos genoux en vous accroupissant aussi bas que possible.
6. En regardant au-delà de votre main droite, inspirez, puis expirez en baissant vos bras.
7. Répétez l'exercice en commençant cette fois par le côté gauche.
8. Effectuez cet exercice au moins trois fois de chaque côté.



6. Moulin à vent

1. Tenez-vous debout les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches.
2. Détendez vos épaules et laissez vos bras pendre librement sur le côté.
3. Placez vos mains devant vous avec les doigts pointant vers le sol.
4. En inspirant, levez vos bras vers le haut jusqu'au-dessus de votre tête. Continuez de pointer vos doigts.
5. Étirez-vous vers le plafond en courbant légèrement votre colonne vertébrale vers l'arrière. (Allez-y doucement ici!)
6. Expirez et penchez-vous vers l'avant à partir de vos hanches en laissant vos bras pendre librement.
7. Inspirez en revenant à la position de départ.
8. Répétez cet exercice au moins trois fois.



7. Le lion doré secoue sa crinière

1. Asseyez-vous droit sur une chaise, vos mains reposant légèrement sur vos cuisses.
2. Inspirez et au moment d'expirer, penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez sentir votre bas du dos s'étirer.
3. Tournez vos épaules, votre tête et votre cou d'un côté.
4. Inspirez lentement, en vous retournant vers l'avant et en vous asseyant droit dans votre position de départ.
5. Répétez l'exercice pour le côté opposé.
6. Répétez cet exercice jusqu'à dix fois pour chaque côté.



*Veillez
consulter votre
médecin avant
d'entreprendre un
programme
d'exercices
physiques*

Lifeline a la solution qui vous convient

Lifeline peut vous aider à conserver votre indépendance en toute tranquillité d'esprit

HomeSafe Standard

De l'aide à la pression d'un bouton, dans la maison et autour.

Clientèle cible : Conçu pour les gens qui passent la majeure partie de leur temps à la maison et qui veulent avoir accès en tout temps à une aide d'urgence.

L'option de détection de chute peut lancer automatiquement un appel à l'aide, même si vous ne pouvez appuyer vous-même sur votre bouton¹.



On the Go

La solution d'alerte médicale mobile qui vous offre la liberté d'aller où vous voulez, quand vous voulez².

Clientèle cible : Pour les personnes qui veulent rester actives et autonomes en toute confiance et quiétude, à la maison et ailleurs.



Le distributeur de médicaments MedReady

C'est une façon simple, abordable et automatisée de gérer plusieurs médicaments avec une surveillance en tout temps.

Clientèle cible : Les personnes qui ont des posologies compliquées, prennent plusieurs médicaments ou ont tendance à oublier de prendre ses médicaments.



La différence Lifeline

Lifeline est aujourd'hui le plus important service d'alerte médicale au Canada³. Lifeline aide les personnes âgées à se sentir plus en sécurité, confiantes et indépendantes à la maison ou en déplacement.

Facile à utiliser

Les abonnés peuvent appuyer sur leur bouton d'aide à tout moment et n'importe où pour demander l'assistance dont ils ont besoin⁴.

Détection de chute

Notre technologie de détection de chute peut automatiquement appeler de l'aide si une chute est détectée, même si les abonnés ne sont pas en mesure d'appuyer sur leur bouton d'aide¹.

Attentif

Les télésurveillants spécialement formés du service de surveillance canadien répondent en tout temps aux appels dans plus de 240 langues.

Chaque abonné décide de la façon dont il aimerait être aidé – par un voisin, un membre de sa famille ou les services d'urgence.



Appelez dès aujourd'hui pour obtenir plus d'informations

**1 800 LIFELINE
1 800 543-3546**

www.lifeline.ca

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Si possible, les utilisateurs doivent toujours appuyer sur leur bouton.

2. On the Go fournit le service à l'intérieur et à l'extérieur de la maison dans les endroits où la couverture du réseau cellulaire du fournisseur indépendant est disponible. Sous réserve de certaines limitations selon la disponibilité et la couverture des services de téléphonie cellulaire du fournisseur indépendant. La portée du signal peut varier. Il est possible que Lifeline ne soit pas toujours en mesure de déterminer l'emplacement de l'utilisateur.

3. Réclamation basée sur le nombre d'abonnés.

4. Couverture à l'intérieur et à l'extérieur de la maison est fournie là où la couverture du réseau cellulaire est disponible. La recharge du pendentif mobile est effectuée par l'abonné selon ses besoins en le connectant à son chargeur.

Lifeline

Lifeline Canada
95 Barber Greene Road, Suite 105
Toronto, Ontario, Canada
M3C 3E9
Tel: 1-800-387-8120

www.lifeline.ca