



# Lifeline

**Rester  
en forme  
et aider  
à réduire  
les risques  
de chutes.**



*“Si l’exercice pouvait être offert sous forme de pilule, ce serait le médicament le plus prescrit et le plus efficace.”<sup>1</sup>*

**Dr Robert N. Butler,**  
Ancien directeur du National Institute on Aging  
(Institut national du vieillissement, aux États-Unis)

## Rester actif. Rester autonome.

Les chutes et les blessures liées aux chutes, comme les fractures de la hanche, ont un impact sérieux sur la vie de nombreuses personnes âgées.<sup>2</sup> Une chute pourrait limiter vos activités ou vous empêcher de continuer à vivre de façon autonome.

Rester actif peut vous aider à réduire la probabilité et l’impact des chutes et à maintenir votre autonomie.<sup>3</sup>

### Rester actif et faire de l’exercice

- ▶ Le maintien de la force musculaire
- ▶ Le renforcement des os, ce qui ralentit le développement de l’ostéoporose
- ▶ Le maintien de la flexibilité au niveau des articulations, des tendons et des ligaments
- ▶ Une énergie accrue
- ▶ Le renforcement du cœur et des poumons
- ▶ Un meilleur sentiment de bien-être

### Nul besoin d’un gymnase pour faire de l’exercice

La marche, le jardinage et les tâches ménagères sont des activités physiques qui vous permettent de bouger, d’être actif et en forme. Les **exercices utilisant une chaise** ont un faible impact et sont conçus spécifiquement pour renforcer les muscles aux endroits où les personnes âgées en ont le plus besoin. Devenir actif maintenant vous profitera de plusieurs façons. **Regardez à l’intérieur pour découvrir quelques exercices simples pour vous y mettre.**

### Soyez préparé et confiant

Personne ne prévoit de chuter, mais si une chute se produit, un accès rapide à l’aide peut permettre de mieux se rétablir. Avec le service d’alerte médicale Lifeline et la technologie de détection de chute,<sup>4</sup> vous avez un accès rapide et simple à de l’aide en tout temps, et la confiance nécessaire pour rester actif.

1. Butler, R. N. (1978). Public Interest Report No. 23: Exercise, the Neglected Therapy. The International Journal of Aging and Human Development, 8 (2), 193–195. <https://doi.org/10.2190/AM1W-RABB-4PJY-PIPK>

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 randomised controlled trials,” BMJ 2013;347:f6234.

3. Institut national de la santé, 2016.

4. La détection de chute ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l’abonné devrait toujours appuyer sur son bouton d’aide. La portée du signal peut varier selon les facteurs environnants.

# Exercices en position assise

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

## Étirements musculaires pour le cou

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

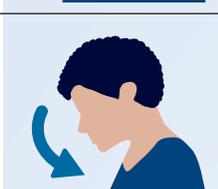
À droite : Maintenir 10 s, 10 fois

À gauche : Maintenir 10 s, 10 fois



Menton-poitrine : Penchez le menton vers l'avant de la poitrine.

Maintenir 10 s, 10 fois.



## 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



## 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



## 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



## 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 fois



## 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



## Extension du genou

Tendez le genou, maintenez cette position, puis ramenez le pied au sol.

Jambe droite : 10 à 15 fois

Jambe gauche : 10 à 15 fois



## 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



\* s = secondes

Ce feuillet d'information a été conçu par Lifeline en collaboration avec Maryellen Madden, physiothérapeute agréée.

# 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.

## 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



## Élévation des talons et 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



## 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 à 15 fois  
Jambe gauche : 10 à 15 fois



## Mini accroupissement

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



## Flexion et extension de la hanche

Tenez le dossier de la chaise et ramenez 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. Ramenez ensuite la jambe à sa position de départ.

Jambe droite : 10 à 15 fois  
Jambe gauche : 10 à 15 fois



## Rotation latérale du torse

En gardant les pieds bien à plat et écartés de la largeur des épaules, tournez lentement le torse de droite à gauche et vice-versa. Tenez-vous aussi droit que possible.

10 fois



**Remarque :** Les exercices suggérés dans ce dépliant ne peuvent remplacer un programme fourni par votre professionnel de la santé. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques.

\* s = secondes

# Pourquoi choisir Lifeline?

- ▶ Lifeline est le n° 1 des services d'alerte médicale au Canada.<sup>1</sup>
- ▶ Les télésurveillants bienveillants et amicaux de Lifeline sont toujours prêts à vous aider
- ▶ Télésurveillance canadienne, 24 heures sur 24
- ▶ Installation professionnelle à la maison
- ▶ Technologie de détection des chutes éprouvée disponible
- ▶ Ligne résidentielle non requise.<sup>2</sup>
- ▶ Aucun contrat à long terme

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

# Lifeline

1 Affirmation basée sur le nombre d'abonnés

2 Pour les options cellulaires, un numéro de téléphone pour le client est requis pour s'inscrire au service. Suppose que l'emplacement du communicateur est dans une zone offrant une couverture suffisante par le fournisseur indépendant de téléphonie cellulaire.

© 2023 Tous droits réservés.

MKT2021-FITB(FR)

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