

Rester actif peut vous aider à réduire la probabilité et l'impact des chutes et à maintenir votre autonomie¹. Être actif ne doit pas forcément coûter cher. Souvent, tout ce dont vous avez besoin est une bonne paire de chaussures. Voici quelques idées.

1 Exercices d'équilibre

L'équilibre est un facteur clé de la prévention des chutes. Améliorez votre équilibre en vous tenant debout sur un pied, en reculant, en marchant sur le côté, ou en essayant le yoga ou le tai-chi.



2 Exercice aérobique

Faites au moins 150 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée chaque semaine, comme la marche rapide, ou 75 minutes d'activité aérobique d'intensité vigoureuse, comme le jogging.



3 Renforcement musculaire

Faites des activités qui renforcent les muscles au moins deux jours par semaine. Vous pouvez utiliser des bandes de résistance, soulever des haltères, ou faire des flexions des jambes ou des fentes.



4 Se joindre à un groupe

Si vous préférez les activités en groupe, vous pouvez envisager de consulter les cours offerts dans votre centre communautaire ou en salle de sport pour que vous puissiez rester actif et motivé.



5 Suivre un cours

Si vous avez envie d'apprendre de nouvelles choses, vous pourriez suivre un cours pour rester actif. L'aquaforme, le yoga et le tai-chi sont des exemples de nouvelles activités qui pourraient vous aider à rester motivé. Consultez votre centre communautaire local pour connaître les possibilités.



6 Faire du bénévolat

Essayez de vous impliquer dans des activités qui vous intéressent ou qui mettent vos compétences à profit, comme faire du bénévolat dans un refuge pour animaux, une banque alimentaire ou lors d'événements locaux. Ces activités peuvent vous aider à rester actif tout en contribuant à votre communauté.



7 Utiliser la technologie

Envisagez de souscrire au service d'alerte médicale Lifeline afin de pouvoir accéder rapidement à de l'aide en cas de chute. Notre technologie de détection de chute peut même appeler de l'aide si vous n'êtes pas en mesure d'appuyer sur le bouton d'aide.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE

1800 543-3546

www.lifeline.ca

1. National Institutes of Health, 2016. National Institute on Aging, "Fun Ways For Older Adults to Stay Physically Active."

La technologie de détection de chute de Lifeline ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'utilisateur devrait toujours appuyer sur leur bouton en cas de besoin.