

- L'équilibre peut être amélioré en renforçant les muscles du dos, du ventre et des jambes.
- Faites de l'exercice au moins 2 fois par semaine pour améliorer votre équilibre.
- Après une chute, il est utile de commencer les exercices d'équilibre afin d'améliorer la mobilité et de retrouver confiance dans les activités de la vie quotidienne.

L'exercice d'équilibre peut être effectué à la maison ou à la salle de sport. Il est toujours recommandé de consulter votre médecin pour savoir comment faire de l'exercice en toute sécurité et quelle est la meilleure façon de faire de l'exercice en fonction de votre état de santé.

Perspectives utiles

- Le site Internet du National Institute on Aging (NIA) des États-Unis <https://www.nia.nih.gov/>
- Les « Physical activity guidelines for Americans 2nd edition » de 2018 https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Ce matériel de diffusion reflète uniquement les points de vue de l'auteur, et pas nécessairement ceux de l'IMI, de l'EFPIA et de l'Union européenne. Ni IMI, ni l'Union européenne, ni l'EFPIA ne sont responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y figurent.

Pour plus d'informations site internet SPRINTT www.mysprintt.eu, le site internet IMI www.imi.europa.eu

Exercices d'équilibre pour les personnes âgées

Les recherches qui ont abouti à ces résultats ont reçu le soutien de l'entreprise commune pour l'initiative en matière de médicaments innovants au titre de la convention de subvention n.115621, dont les ressources se composent de la contribution financière du septième programme-cadre de l'Union européenne (7e PC / 2007-2013) et de la contribution en nature des entreprises membres de l'EFPIA

Pourquoi des exercices d'équilibre?

Avec l'âge, le contrôle de l'équilibre diminue, de sorte que les personnes âgées présentent un risque de chutes accru et ont des difficultés à marcher. Les chutes à un âge plus avancé sont associées à un risque accru de blessures, d'invalidité et de décès. Les personnes qui commencent à avoir des difficultés à marcher ou qui ont déjà fait une chute ont tendance à devenir plus sédentaires. Cependant, l'exercice peut permettre de retrouver un sentiment de sécurité dans les mouvements et d'empêcher de nouvelles chutes et leurs conséquences. En outre, il peut également améliorer votre qualité de vie. Pour ce faire, l'exercice d'équilibre et l'exercice de musculation pour les membres inférieurs s'avèrent extrêmement utiles.

Exemple d'exercices d'équilibre

- Pour effectuer un exercice d'équilibre, il n'est pas nécessaire de disposer de beaucoup d'équipements de musculation. Il suffit de porter des vêtements confortables (pas de jeans ou de costumes), des chaussures qui ne glissent pas et de préparer quelque chose de stable à tenir si vous perdez l'équilibre, une chaise par exemple.
- Un exemple d'exercice d'équilibre qui ne nécessite aucun type d'outil, comprend la marche de telle sorte que le bout d'un pied se



situe derrière le talon de l'autre pied (voir illustration). Il suffit d'étendre les bras vers l'extérieur pour plus de stabilité pendant l'exercice. Si vous avez peur de perdre l'équilibre, vous pouvez vous entraîner près d'un mur (ne vous penchez pas, sauf si vous perdez l'équilibre) ou avec quelqu'un près de vous prêt à vous aider.

- Faire de l'exercice à la salle de sport peut également vous permettre de socialiser. Le tai-chi-chuan constitue un excellent exercice d'amélioration de l'équilibre. Il peut être effectué en salle ou en plein air avec d'autres personnes. Le tai-chi-chuan représente une série d'exercices typiquement chinois. Il se caractérise par la réalisation de mouvements lents. C'est un exercice relaxant qui permet d'améliorer l'équilibre et d'autres aspects touchant la santé, tels que la tension artérielle.

Lignes directrices

Les lignes directrices 2018 «Physical activity guidelines for Americans 2nd edition» élaborées par le ministère américain de la santé et des services sociaux, suggèrent ce qui suit:

- Exercice à plusieurs composantes (c.-à-d. exercice de musculation + exercice d'équilibre + exercice aérobique) pour les personnes âgées défini comme le meilleur type d'exercice.



Marche talon-pointe