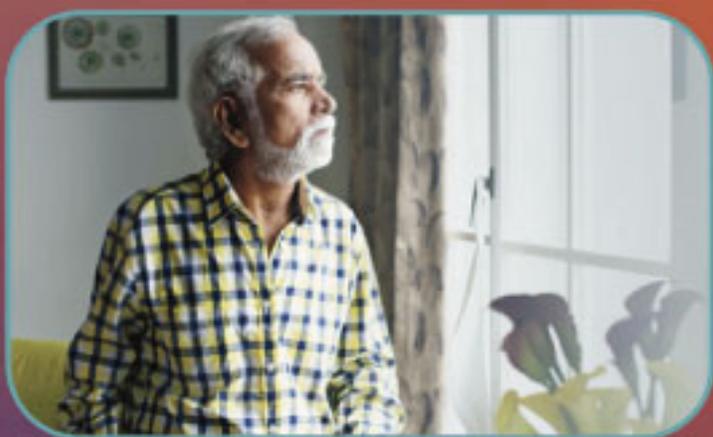


MANUEL DU PARTICIPANT

UN PROGRAMME DE TÉLÉSANTÉ DE

PRÉVENTION DES CHUTES



2^{ème} édition, 2023



MARCHÉ
VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

Auteurs-concepteurs du programme 2011

Dominique Cardinal, M.A. (Ed.), pht. (Qc), Gestionnaire des volets formation et recherche au Consortium national de formation en santé – Volet Université d’Ottawa

Jacinthe Savard, Ph. D., Erg. Aut. (Ont.), Professeure adjointe, Programme d’ergothérapie, École des sciences de la réadaptation, Université d’Ottawa

Équipe de révision 2023

Jennifer O’Neil Ph. D., PT (Ont.) Professeure adjointe, Programme de physiothérapie, École des sciences de la réadaptation, Université d’Ottawa

Sylvie Marchand, pht. (Qc), Professeure à temps partiel, Programme de physiothérapie, Université d’Ottawa

Nathalie Dionne, BscPT (Ont), MCISc, Professeure à temps partiel, Programme de physiothérapie, Université d’Ottawa

Dominique Cardinal, M.A. (Ed.), Pht. (Qc), Gestionnaire des volets formation et recherche au Consortium national de formation en santé – Volet Université d’Ottawa

Jacinthe Savard, Ph. D., Erg. Aut. (Ont.), Professeure titulaire, Programme d’ergothérapie, École des sciences de la réadaptation, Université d’Ottawa

Droits d’auteur

Ce matériel est protégé par des droits d’auteur. Il ne peut pas être reproduit sans l’autorisation de l’équipe de Marche vers le Futur de l’Université d’Ottawa. Pour plus d’information : Dominique Cardinal Dominique.Cardinal@uottawa.ca, Jacinthe Savard jsavard@uottawa.ca ou Jennifer O’Neil joneil@uottawa.ca.

ISBN #978-0-88927-535-5

Remerciements

La conception, l’expérimentation, la révision de ce programme ainsi que le renforcement des capacités des communautés francophones en situation minoritaire ont été possibles grâce aux appuis financiers reçus de la part des organismes suivants :

- Santé Canada
- Société Santé en français (SSF)
- Consortium national de formation en santé — Volet Université d’Ottawa
- Faculté des sciences de la santé, Université d’Ottawa

Les vues exprimées sont celles des auteurs-concepteurs du programme et ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada.





TABLE DES MATIÈRES

Auteurs-concepteurs du programme	2
Remerciements	2
Introduction	6
Mot de bienvenue	8
But et objectifs du programme	9
Calendrier du programme	10
Capsules	12
La raison d'être des capsules	14
Capsule 1 En connaître plus sur les chutes	15
Capsule 2 Les bienfaits de l'activité physique	21
Capsule 3 Les médicaments et les chutes	28
Capsule 4 Les maladies chroniques et les chutes	34
Capsule 5 Les escaliers, le salon et l'éclairage	41
Capsule 6 La salle de bain et la cuisine	47
Capsule 7 La chambre à coucher et l'extérieur	53
Capsule 8 Les comportements à éviter	58
Capsule 9 Les situations à risque et comment s'en sortir	63
Capsule 10 Jeopardy, À vous de jouer !	67
Exercices	71
Se préparer pour les exercices à domicile	73
Semaines 1-2	75
Semaines 3-4-5	88
Semaines 6-7-8	95
Semaines 9-10	103
Les annexes	112
Annexe 1 - Précautions	
Annexe 2 - Calendrier du participant	
Annexe 3 - Connaissez-vous bien vos médicaments ?	
Annexe 4 - Recommandations pour les barres d'appui dans la baignoire	
Annexe 5 – Faits saillants des capsules	



MARCHE
VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

Introduction



Santé
Canada



Société Santé
en français



uOttawa

Faculté des sciences de la santé
Faculty of Health Sciences



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ
Volet Université d'Ottawa

INTRODUCTION

MOT DE BIENVENUE

Bienvenue au programme de télésanté **MARCHE VERS LE FUTUR**, une initiative de prévention des chutes unique en son genre et conçue pour répondre aux besoins d'une clientèle à distance que ce soit pour un groupe de participants en salle (MVF Salle) ou pour un groupe de participants à domicile (MVF Domicile).

Ce manuel est conçu de façon à vous permettre de prendre activement part au programme. Il contient deux sections principales :

- Le contenu des capsules
- Les exercices en groupe et à domicile



Photographe, Marie-Pierre Castonguay. Permission d'utilisation de la photo reçu de la FAFA

BUT ET OBJECTIFS DU PROGRAMME

Depuis les dernières décennies, d'importants changements démographiques se produisent au Canada. En effet, on observe une croissance du vieillissement de la population. Les aînés, comme vous, sont de plus en plus nombreux et vivent plus longtemps. Cependant, ils sont plus susceptibles d'être atteints d'incapacités, de faire des chutes et de nécessiter des soins.

Le programme de télésanté MARCHE VERS LE FUTUR vise donc le but et les objectifs suivants.

But : Réduire les facteurs de risque responsables des chutes

Objectifs :

Bouger (*facteurs biologiques*)

-  Augmenter la force musculaire de vos membres inférieurs
-  Améliorer votre équilibre statique et dynamique

Apprendre et Agir (*facteurs comportementaux, environnementaux et socioéconomiques*)

-  Contrer l'isolement tout en encourageant de saines habitudes de vie telles que la pratique régulière de l'activité physique.
-  Augmenter vos connaissances sur les facteurs de risque liés aux facteurs biologiques, comportementaux, environnementaux et socioéconomiques et vous sensibiliser au fait que certains sont modifiables.
-  Créer une habitude de pratique régulière et à longue échéance de l'activité physique.
-  Vous encourager à agir pour modifier vos facteurs de risque modifiables.

Calendrier du programme et thèmes des capsules

DATE	THÈMES DES CAPSULES ET EXERCICES
Semaine 1 Date	Semaine d'évaluation des participants
Semaine 2 Date	Capsule 1 : En connaître un peu plus sur les chutes Capsule de sécurité : Comment se relever après une chute Exercices semaines 1 et 2
Semaine 3 Date	Capsule 2 : Les bienfaits de l'activité physique Exercices semaines 1 et 2
Semaine 4 Date	Capsule 3 : Les médicaments et les chutes Exercices semaines 3, 4 et 5
Semaine 5 Date	Capsule 4 : Les maladies chroniques et les chutes Exercices semaines 3, 4 et 5
Semaine 6 Date	Capsule 5 : Les escaliers, le salon et l'éclairage Capsule de sécurité : Comment se relever après une chute Exercices semaines 3, 4 et 5
Semaine 7 Date	Capsule 6 : La salle de bains et la cuisine Exercices semaines 6, 7 et 8
Semaine 8 Date	Capsule 7 : La chambre à coucher et l'extérieur Exercices semaines 6, 7 et 8
Semaine 9 Date	Capsule 8 : Les comportements à éviter Exercices semaines 6, 7 et 8
Semaine 10 Date	Capsule 9 : Les situations à risque et comment s'en sortir Exercices semaines 9 et 10
Semaine 11 Date	Capsule 10 : À vous de jouer Capsule de sécurité : Comment se relever après une chute Exercices semaines 9 et 10
Semaine 12 Date	Semaine d'évaluation des participants



MARCHE
VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

Les capsules : Apprendre et Agir



Santé
Canada



Société Santé
en français



uOttawa

Faculté des sciences de la santé
Faculty of Health Sciences



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ
Volet Université d'Ottawa

LA RAISON D'ÊTRE DES CAPSULES

Il est bien connu que les chutes sont fréquemment le résultat d'une multitude de facteurs qui surviennent simultanément. Le programme de télésanté MARCHÉ VERS LE FUTUR propose donc une démarche qui agit sur divers facteurs de risque en proposant des capsules et des séances d'exercices.

Apprendre et Agir

Les capsules visent la modification du comportement et de l'environnement grâce à l'acquisition de connaissances sur les facteurs de risque des chutes. L'animation de la capsule débute chaque session et dure environ 20 minutes.

L'animation de la capsule se fait comme suit :

1. **Présentation du thème** de la semaine.
2. **Présentation de la vidéo éducative** pour transmettre un contenu théorique ciblé relatif aux facteurs de risque de chutes. Vous pouvez revoir l'information supplémentaire dans votre manuel du participant.
3. **Interaction et intégration après la présentation de la vidéo** : l'animateur utilise des jeux-questionnaires, photos, bandes dessinées, les images de type « trouvez l'erreur » et des exemples concrets qui rendent la présentation plus interactive. Les informations sur chaque capsule se trouvent dans la section « capsules » de ce manuel.
4. **Agir** : Vous êtes encouragés à proposer des moyens concrets d'agir sur les facteurs de risque modifiables. Une période de questions et de discussion de quelques minutes suit la présentation de la capsule.

Pause : Une pause santé est planifiée entre les capsules et la séance d'exercices. Elle vous permet de socialiser, ce qui favorise la participation soutenue au programme.

Faites travailler vos méninges ! Venez apprendre avec nous.

Capsule

1

EN CONNAÎTRE

PLUS SUR LES CHUTES

UN BON PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

Il comprend un programme d'exercices en groupe, un programme d'exercices à domicile, ainsi que des capsules sur les comportements à adopter pour prévenir les chutes.

Les chutes

Il est important d'en apprendre davantage sur les chutes afin de réduire les facteurs de risque qui en sont responsables.



Qu'est-ce qu'une chute ?



**TESTEZ VOS CONNAISSANCES GÉNÉRALES
SUR LES CHUTES AVEC UN JEU : VRAI OU FAUX !**



JEU :

VRAI OU FAUX

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR VRAI OU FAUX.

Question 1

Les risques de chutes s'accroissent avec l'âge. Réponse : vrai faux

Question 2

Les risques de chutes sont plus élevés chez les hommes.

Réponse : vrai faux

Question 3

Chaque année, plus de 20 % des aînés font une chute au Canada.

Réponse : vrai faux

Question 4

Les chutes sont responsables de la plupart des hospitalisations liées à des blessures chez les aînés. Réponse : vrai faux

Question 5

La plupart des fractures de la hanche chez les aînés sont le résultat d'une chute. Réponse : vrai faux

Question 6

La perte de mobilité, la réduction de la densité osseuse, l'atrophie musculaire et/ou la diminution de l'équilibre sont des facteurs de risque biologiques engendrés par l'inactivité qui augmentent le risque de chutes.

Réponse : vrai faux

Question 7

L'exercice physique peut augmenter le nombre de chutes, si les exercices ne sont pas adaptés à la personne. Réponse : vrai faux



JEU

D'ASSOCIATION

**Associez les images aux facteurs de risque de chutes.
Un facteur peut être associé à plus d'une image.**

Biologiques

Socio-économiques

Comportementaux

Environnementaux



ALCOOL



ESCALIER ENNEIGÉ



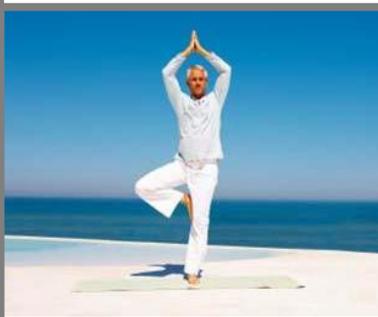
SOLITUDE



SOUPLESSE



FORCE



ÉQUILIBRE



GRIMPER

RAPPEL DES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES CHUTES

1. Faites évaluer votre force et votre équilibre
2. Faites régulièrement de l'exercice
3. Adoptez des comportements sécuritaires
4. Vérifiez régulièrement votre médication auprès de votre médecin ou de votre pharmacien
5. Faites examiner votre vision et votre audition annuellement

Se relever d'une chute

Malgré toutes les précautions, tout le monde peut un jour se retrouver au sol. Que faire en cas de chute ?

Si vous êtes en mesure de vous relever :

				
1	2	3	4	5
Calmez-vous d'abord Couchez-vous sur le côté	Approchez-vous à quatre pattes d'un meuble ou d'un divan pour vous appuyer	Levez la jambe la plus forte en premier	Levez-vous en vous poussant avec vos mains	Assoyez-vous

Si vous êtes incapable de vous relever :

1. Si vous avez une douleur, il est préférable de ne pas vous lever
2. Appelez de l'aide (bouton d'urgence !)
3. Tentez de vous glisser jusqu'à un téléphone
4. Attendez les secours dans une position confortable
5. Tentez de vous garder au chaud

Capsule
2

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'IMPORTANT DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Il est important de pratiquer des exercices physiques pour améliorer votre santé, maintenir votre autonomie et réduire le risque de chutes.



Notes

EFFET DU VIEILLISSEMENT



Aucun système ne s'améliore avec l'âge ! Le vieillissement est associé à des changements physiologiques qui réduisent la fonction. ____% des gens de 55 ans et plus sont considérés comme étant inactifs.

Ces changements touchent :

- ✓ le cœur
- ✓ les poumons
- ✓ les muscles
- ✓ les os
- ✓ les articulations
- ✓ le système nerveux

Notes



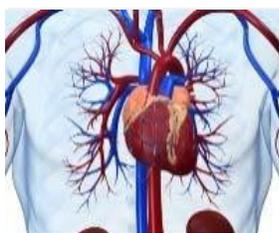
DÉCOUVREZ-LES AVEC UN JEU : EFFET DU VIEILLISSEMENT SUR LES SYSTÈMES



JEU :

EFFET DU VIEILLISSEMENT SUR LES SYSTÈMES

Ajoutez la flèche vers le haut ↑ ou vers le bas ↓ dans les espaces réservés à cette fin pour que les énoncés soient vrais.



Le vieillissement _____ la fréquence cardiaque maximale, _____ le cholestérol et _____ la pression au repos et à l'exercice.



Le vieillissement _____ la capacité pulmonaire, _____ le nombre d'alvéoles et _____ les échanges gazeux.



Le vieillissement _____ la grosseur et la force des muscles, _____ la densité osseuse et _____ la mobilité.



Le vieillissement _____ le temps de réaction.

Tous ces changements _____ le risque de chutes et _____ l'équilibre !

AUTRES AVANTAGES DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'activité physique réduit les risques de développer des problèmes cardiaques, de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'ostéoporose, des accidents vasculaires cérébraux, des cancers.



Si vous souffrez d'arthrite ou d'ostéoporose

- ✓ Les exercices d'étirement, de musculation, d'endurance et d'équilibre sont recommandés pour maintenir votre souplesse et améliorer votre posture.



Si vous souffrez de problèmes cardiaques

- ✓ La marche et la natation vont vous aider à améliorer votre circulation sanguine et votre capacité respiratoire.

Notes

LES EXCUSES, LES EXCUSES...



Trop fatigué ? Pas le temps ? Il faut trouver des activités qui vous motivent à bouger : dansez au rythme de votre musique préférée, faites une promenade en nature, jardinez, faites vos exercices avec un groupe d'amis, promenez-vous avec vos petits-enfants, lavez et cirez votre automobile...

Demeurer actif : Pourquoi ?

La vie est trop belle pour s'arrêter maintenant ! Vous avez des amis, des conjoints, des enfants, des petits enfants... Quelle belle motivation pour rester en bonne santé ! Vous pouvez aussi faire de l'exercice pour vous surprendre vous-même, mesurer votre vitalité, relever de nouveaux défis, vous faire de nouveaux amis et redécouvrir le plaisir de bouger.

Notes

COMMENT CALCULER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Placez l'index et le majeur sur l'artère radiale. Cette artère est située à la base du pouce au niveau du poignet.
2. Quand vous sentez votre pouls, comptez le nombre de battements pour **15 secondes**.
3. Multipliez par 4 pour calculer le nombre de battements par minute.



Notes

LES ANTIDÉPRESSEURS

Ils servent à réduire les symptômes de la dépression en activant des substances chimiques dans le cerveau. Le Paxil, le Zoloft, le Prozac, l'Elavil et l'Efexor en sont des exemples.

✘ Effets secondaires :

- ✓ Sédation
- ✓ Altération de la pensée
- ✓ Hypotension orthostatique
- ✓ Assèchement de la bouche
- ✓ Tremblements
- ✓ Constipation



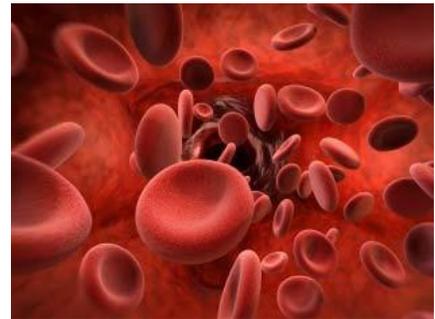
Notes

LES ANTIHYPERTENSEURS ET LES BÉTABLOQUEURS

Ils permettent de ralentir les battements cardiaques, de diminuer la force de chaque battement et de traiter l'angine. L'Aténolol, le Labetalol, le Metoprolol, l'Avapro et le Cardizem en sont des exemples.

⊗ Effets secondaires :

- ✓ Hypotension orthostatique
- ✓ Essoufflement
- ✓ Battements de cœur lents ou irréguliers
- ✓ Dépression
- ✓ Étourdissements
- ✓ Enflure des chevilles et des pieds
- ✓ Fatigue



Notes

LES PRODUITS NATURELS

Il est recommandé de prendre les mêmes précautions avec les produits naturels qu'avec les médicaments car ils peuvent occasionner des réactions indésirables : effets secondaires, allergies, intoxication à cause des interactions possibles avec les médicaments.

Attention aux interactions

Antidépresseurs + Antihistaminiques + Alcool	Anticoagulants + Aspirine + Antibiotiques	Amphétamines + Décongestionnants + Certains aliments
Sédation dangereuse	↑ Saignements	↑ Pression sanguine

Ginseng	Millepertuis	Ginkgo
Risque de saignement avec les anticoagulants, maux de tête et tremblements avec les antidépresseurs	↑ du taux de sérotonine avec des antidépresseurs. ↓ de l'effet de plusieurs médicaments (théophylline, digoxine, etc.)	Peut augmenter l'effet anticoagulant de certains médicaments Peut avoir un effet sur les antidépresseurs et l'insuline

Échinacée	Ail
Toxique si pris avec des médicaments contre le diabète et certains antidépresseurs	Saignements spontanés avec les anticoagulants Peut abaisser le taux de sucre dans le sang Ne pas consommer avec de l'aspirine

Notes

RAPPEL DES CONSEILS

Afin de diminuer vos risques de chutes, mettez en pratique les petits conseils suivants :

- ✓ Examinez régulièrement avec votre médecin tous les médicaments que vous prenez
- ✓ Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires de vos médicaments
- ✓ Vérifiez la posologie de vos médicaments et utilisez la dose efficace la plus faible
- ✓ Ne prenez jamais les médicaments d'une autre personne
- ✓ Faites attention à la consommation d'alcool et à la prise de médicaments
- ✓ Jetez les médicaments dont l'achat remonte à plus de deux ans
- ✓ Portez le bracelet ou le pendentif MedicAlert au besoin



Notes

LES MALADIES

CHRONIQUES ET LES CHUTES

L'OSTÉOPOROSE



Diminution de la densité osseuse, fragilité de l'os qui augmente les fractures (surtout de la hanche) et les chutes.

Il est possible de prévenir, de retarder ou de réduire la perte osseuse par de bonnes habitudes de vie.

_____ de Canadiens souffrent d'ostéoporose.

_____ femme sur 3 et _____ homme sur 5 subiront une fracture ostéoporotique au cours de leur vie. (ostéoporose canada)

Facteurs de risques :

- | | | | |
|---|--------------------------------|---|--|
| ✓ | Manque d'exercice | ✓ | Abus de caféine ou d'alcool |
| ✓ | Alimentation pauvre en calcium | ✓ | Usage excessif de certains médicaments (p. ex. : cortisone, prednisone et anticonvulsivants) |
| ✓ | Manque de vitamine D | | |
| ✓ | Tabagisme (usage du tabac) | | |

Notes

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Tension qui se maintient au-dessus de _____ mmHg.



Conséquences :

- ✓ Endommage les vaisseaux
- ✓ Peut causer des dépôts graisseux dans les vaisseaux ou par une rupture de ceux-ci

L'hypertension atteint _____ canadien sur 4 (Statistique Canada, 2019)

Pour la prévenir :

- ✓ Maintenir un poids santé
- ✓ Éviter les situations de stress
- ✓ Faire de l'exercice
- ✓ Limiter la consommation d'alcool
- ✓ Diminuer le sel dans l'alimentation

Notes

Pour savoir comment mesurer votre tension artérielle, consultez la page suivante.

COMMENT MESURER VOTRE TENSION ARTÉRIELLE À DOMICILE ?

Il est important de vous assurer que les mesures prises avec votre tensiomètre à domicile sont exactes afin que votre professionnel de la santé puisse avoir une vue d'ensemble juste de votre tension artérielle.

Avant d'acheter un tensiomètre pour utilisation à domicile, vous devez connaître la grandeur exacte du brassard dont vous avez besoin. Voici comment procéder :

1. Mesurez la circonférence du haut de votre bras nu (au point médian entre l'épaule et le coude).
2. Comparez votre mesure à celles indiquées sur la boîte du tensiomètre ou dans le manuel d'instructions.

Les lectures exactes dépendent également de la façon dont vous vous préparez pour prendre votre tension artérielle. Suivez les étapes indiquées ci-dessous afin d'obtenir la lecture la plus précise possible :

- ✓ Abstenez-vous de fumer ou de boire de la caféine (café, thé, cola et certaines boissons pour sportifs) 30 minutes avant de prendre votre tension artérielle.
- ✓ Ne mesurez pas votre tension artérielle lorsque vous êtes contrarié ou souffrant.
- ✓ Au besoin, videz votre vessie ou vos intestins avant de commencer.
- ✓ Assoyez-vous calmement, les pieds à plat sur le sol, le dos appuyé sur le dossier d'une chaise sur une surface ferme pendant au moins cinq minutes avant et pendant la mesure.
- ✓ Utilisez le même bras à chaque fois. Enlevez complètement les vêtements encombrants ou serrés de votre bras.
- ✓ Enroulez le brassard du tensiomètre autour du haut de votre bras nu en l'ajustant (vous devez pouvoir glisser deux doigts entre le brassard du tensiomètre et votre bras). Le bord du brassard doit se trouver à environ un à deux centimètres ($\frac{1}{2}$ à 1 pouce) au-dessus de votre coude.



Placez votre bras sur une table ou une surface ferme. Le brassard doit se trouver à la même hauteur que de votre cœur.



Ne parlez pas durant la mesure.

Apportez au bureau de votre professionnel de la santé votre tensiomètre, une ou deux fois par année, afin de vous assurer qu'il continue de donner des lectures exactes.

- ✓ Prenez une mesure de votre tension artérielle et inscrivez-la.
- ✓ Apportez la feuille sur laquelle sont inscrites les mesures de votre tension artérielle à votre prochain rendez-vous chez votre professionnel de la santé.



AVC (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL)



Manque d'oxygène dans une partie du cerveau à la suite d'une rupture d'un vaisseau sanguin ou d'un caillot monté au cerveau.

La faiblesse, les troubles de la parole, les troubles de la vision, les maux de tête et les étourdissements sont les signes avant-coureurs d'un AVC.

___ % des victimes d'AVC sont des personnes de ___ans et plus.

___ % des victimes d'AVC font une chute dans l'année qui suit.

Facteurs de risque :

- ✓ Hypertension artérielle
- ✓ Manque d'exercice
- ✓ Tabagisme
- ✓ Alimentation pauvre en fibres et riche en gras

INCONTINENCE



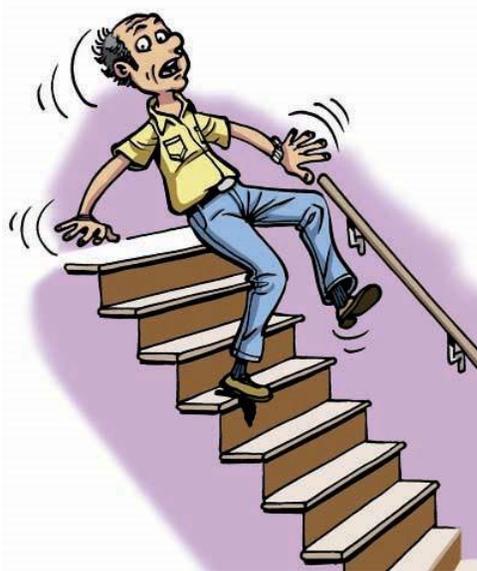
- ✓ Incontinence d'effort : fuite involontaire due à l'exercice et à l'effort (Femmes > Hommes)
- ✓ Incontinence par impériosité : fuite en raison d'une difficulté à se retenir (Femmes < Hommes)
- ✓ Incontinence fonctionnelle : impossibilité d'atteindre la toilette à temps à cause d'une maladie
- ✓ Condition qui amène un certain taux d'anxiété et qui provoque des courses aux toilettes, endroit où les chutes sont fréquentes.

Notes

Capsule 5

LES ESCALIERS, LE SALON ET L'ÉCLAIRAGE

ATTENTION AUX CHUTES



Les dangers environnementaux à domicile constituent le principal facteur de risque environnemental de chutes. En effet, _____% des chutes se produisent à domicile. Or, des changements apportés au domicile peuvent réduire les risques de chutes !

Les escaliers

Environ _____% des chutes à domicile se produisent dans les escaliers.

C'est un des endroits où vous avez le plus de chance de trébucher.

Notes



TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES RISQUES DE CHUTES DANS LES ESCALIERS AVEC UN JEU : TROUVEZ L'ERREUR !



JEU :

TROUVEZ L'ERREUR

TROUVEZ LES TROIS FACTEURS DE RISQUE DE CHUTES DANS CET ESCALIER.



1. _____
2. _____
3. _____

FACTEURS DE RISQUE DANS LES ESCALIERS

Voici les facteurs de risque les plus connus dans les escaliers :



- ✓ Se précipiter dans des escaliers
- ✓ Porter des pantoufles ou des chaussures mal ajustées
- ✓ Ne pas tenir la main courante
- ✓ Transporter des objets
- ✓ Entreposer des objets sur les marches



- ✓ Manquer d'attention (dernière marche)
- ✓ Avoir une vision réduite
- ✓ Subir les effets secondaires des médicaments et/ou de l'alcool
- ✓ Avoir un éclairage insuffisant
- ✓ Avoir des escaliers à géométrie inadéquate

Lorsque vous montez les escaliers, quelle jambe doit monter en premier ?

Lorsque vous descendez les escaliers, quelle jambe doit descendre en premier ?



PASSONS AU SALON AVEC UN JEU : TROUVEZ L'ERREUR !



JEU :

TROUVEZ L'ERREUR

TROUVEZ LES DIX FACTEURS DE RISQUE DECHUTES DANS CE SALON.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

FAVORISEZ LA SÉCURITÉ DANS LE SALON

Voici les accessoires qui favorisent la sécurité dans le salon :

- ✓ Installez un interrupteur à l'entrée de la pièce
- ✓ Rangez vos revues et vos journaux dans un porte-journal
- ✓ Ayez un éclairage suffisant en cas d'urgence
 - veilleuse, lampe d'urgence
- ✓ Fixez les fils électriques au mur
- ✓ Utilisez des téléphones sans fil ou cellulaire
- ✓ Ayez un fauteuil ferme et à la bonne hauteur
- ✓ Dégagez les aires de déplacement
- ✓ Évitez les seuils de porte
- ✓ Fixez vos tapis adéquatement (sous-tapis ou bandes antidérapantes)
- ✓ Utilisez des pinces télescopiques



Parlons de l'éclairage

Le manque d'éclairage est un facteur de risque de chutes important. Avec l'âge, la vue diminue. Il faut donc prendre des moyens appropriés pour combler cette perte. En connaissez-vous ?

- ✓ Placez des ampoules d'intensité plus élevée
- ✓ Installez des interrupteurs d'éclairage dans toutes les pièces
- ✓ Ayez un éclairage de nuit (veilleuse) dans les corridors
- ✓ Assurez-vous que les marches et l'allée menant à votre maison soient bien éclairées



Capsule
6**LA SALLE DE BAIN**
ET LA CUISINE**ATTENTION AUX CHUTES**

La salle de bain est l'endroit où vous êtes le plus à risque de faire une chute dans votre domicile. Les chutes à cet endroit se produisent principalement le matin.



Connaissez-vous des trucs pour rendre votre salle de bain plus sécuritaire ?

BARRE D'APPUI

Installez une ou plusieurs barres d'appui pour vous soutenir et éviter les chutes.



Choisissez une barre :

- ✓ Qui supporte votre poids en toute sécurité
- ✓ Qui est confortable dans votre main
- ✓ Dont la longueur est adaptée à la superficie de votre baignoire ou votre douche

Pour l'installation des barres au mur, embauchez un professionnel ou suivez attentivement les instructions du fabricant.

SIÈGE DE BAIN

Installez un siège de bain pour éviter d'enjambrer le rebord du bain en position debout.

Choisissez un siège de bain :

- ✓ Ajustable en hauteur
- ✓ Adapté à votre poids
- ✓ Avec des embouts antidérapants
- ✓ Muni d'un dossier



Notes

SORTIR DU BAIN



Pour sortir du bain, il est préférable de suivre les étapes suivantes :

1. Retournez-vous à quatre pattes
2. Placez une main sur le bord du bain ou la barre d'appui qui se trouve sur le mur du fond et l'autre main sur la barre verticale sur le mur des robinets
3. Montez un genou avant l'autre et relevez-vous

SIÈGE DE TOILETTE SURÉLEVÉ

Installez un siège de toilette surélevé pour vous permettre de vous assoir et de vous relever plus facilement.

Choisissez un siège de toilette :

- ✓ Ajustable
- ✓ Portatif
- ✓ Équipé de barres d'appui



Notes



À LA CUISINE AVEC UN JEU : TROUVEZ L'ERREUR !



JEU :

TROUVEZ L'ERREUR

TROUVEZ LES HUIT FACTEURS DE RISQUE DE CHUTES DANS CETTE CUISINE.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Capsule

7

LA CHAMBRE

À COUCHER ET L'EXTÉRIEUR

LA CHAMBRE À COUCHER

Ce sont les petits gestes quotidiens qui aident à réduire de façon significative les risques de chutes. Le même principe s'applique lorsque vous êtes dans votre chambre à coucher.

Quelques faits

La chambre à coucher est la ____ ième pièce plus risquée en termes de chutes.

Plusieurs chutes surviennent en en se levant du lit le matin et en soirée.



Notes



**PASSONS À LA CHAMBRE À COUCHER AVEC UN JEU.
TROUVEZ L'ERREUR !**



JEU :

TROUVEZ L'ERREUR

TROUVEZ LES NEUF FACTEURS DE RISQUE DE CHUTES DANS CETTE CHAMBRE À COUCHER.

Prenez un peu de temps pour tenter de trouver certains des facteurs de risque illustrés dans cette image. Il y en a 9 à trouver ! Combien avez-vous trouvé d'erreurs ?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

CONSEILS POUR UNE CHAMBRE SÉCURITAIRE

Suivez ces quelques conseils qui vous permettront de réduire vos risques de chutes.

- ✓ Hauteur du lit : 50 à 55 cm
- ✓ Matelas ferme
- ✓ Un côté de lit partiel peut aider à se relever (ou encore une barre d'appui verticale allant du plafond au plancher)
- ✓ Veilleuse photosensible
- ✓ Interrupteur à l'entrée de la chambre
- ✓ Fauteuil pour s'habiller
- ✓ Lampe de poche, téléphone et cadran placés à proximité



Comment se lever du lit ?

- ✓ Tournez-vous d'abord sur le côté
- ✓ Soulevez votre corps avec vos avant-bras et sortez simultanément vos jambes du lit
- ✓ Attendez 15 secondes avant de vous lever
- ✓ Une fois debout, attendez d'être stable avant de marcher

Notes

LES CHUTES À L'EXTÉRIEUR

____% des chutes se produisent à l'extérieur.

L'âge moyen des gens qui chutent à l'extérieur est de _____ ans!

Les chutes se produisent surtout en _____.

Les principales causes

- Trottoirs mal entretenus
- Surfaces glissantes
- Distance de marche trop grande sans aires de repos



Conseils pour les escaliers extérieurs

- Installez des revêtements antidérapants
- Fixez bien les carpettes à l'entrée
- Épandez du sable sur les marches
- Nettoyez la neige et les feuilles
- Faites réparer les fissures
- Installez des mains courantes



Notes

LES TRAVERSES DE PIÉTONS

En vieillissant, on marche moins rapidement, la distance et les profondeurs peuvent être plus difficiles à percevoir, notre cou est peut-être moins mobile pour regarder des deux côtés en alternance... Il faut donc prendre certaines précautions à ces endroits.

Faites attention au/aux :

- ✓ Surfaces peintes récemment qui sont souvent glissantes
- ✓ Le temps pour traverser qui est limité
- ✓ Bordures de trottoirs qui ne sont pas contrastées
- ✓ Les automobiles qui ont le droit de tourner
- ✓ Traverses qui peuvent être mal éclairées



Autres éléments à considérer dans les endroits publics



- ✓ Supports à bicyclette
- ✓ Verglas
- ✓ Bacs à déchets
- ✓ Outils de jardinage
- ✓ Feuilles mouillées
- ✓ Dos-d'âne
- ✓ Descente d'autobus

Notes

LES COMPORTEMENTS

À ÉVITER

Mise en situation

Pouvez-vous trouver les facteurs de risque de chutes que Madame Tourix pourrait modifier si elle les connaissait. Encerclez-les.

Madame Tourix a 80 ans. Elle aime bien regarder des films d'action en fin de soirée. Pour agrémenter sa soirée, elle boit trois boissons gazeuses et mange deux sacs de croustilles.

Au lit, Madame Tourix se tourne et se retourne. Elle éprouve souvent des difficultés à s'endormir. Une fois endormie, l'envie d'aller à la toilette la réveille. Bien trop fatiguée, Madame Tourix ne prend pas la peine d'ouvrir (allumer) la lumière pour se rendre à la salle de bain.

Au réveil, Madame Tourix ne se sent pas très reposée. Elle décide donc de rester au lit jusqu'à midi. Elle fait de la lecture, mais la faim la tenaille tellement que Madame Tourix court à la cuisine sans prendre le temps de bien enfiler ses pantoufles... et de retirer ses lunettes de lecture.

Rendue à la cuisine, Madame Tourix se concocte un bon déjeuner... deux rôties, deux œufs, un bon café... et deux petits verres de cognac pour se mettre d'aplomb.

Madame Tourix réalise qu'elle a oublié de prendre ses médicaments en s'éveillant. Elle décide de prendre ceux prescrits pour le matin et le midi en même temps.

VOTRE SOMMEIL

Il importe d'avoir de bonnes habitudes de sommeil. Le manque de sommeil est une importante cause de chutes !

Recommandations pour améliorer votre sommeil :

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayez un horaire régulier ✓ Évitez la lumière vive le soir ainsi que la lumière des écrans ✓ Évitez les repas lourds le soir 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Évitez la caféine et l'alcool le soir ✓ Diminuez le bruit avant de vous coucher ✓ Faites dormir « toutou » en bas du lit !
---	---	--

VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Depuis 2023, Santé Canada a de nouvelles recommandations au sujet de la consommation d'alcool. Vous trouverez celles-ci en annexe 6 à la fin de votre manuel.

_____ breuvages ou plus pour les hommes et _____ pour les femmes par jour deviennent un facteur de risque important pour les chutes. Attention aux interactions médicamenteuses.



Notes

VOS SOULIERS

Les bottes d'hiver

Elles doivent :

- ✓ Être bien isolées et imperméables
- ✓ Avoir des semelles épaisses et antidérapantes
- ✓ Avoir des talons bas et larges
- ✓ Être légères



Bref, il vous faut de la chaleur et de la stabilité.

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Soyez visibles ! Portez des couleurs vives et des vêtements réfléchissants quand vous marchez dehors. Attention à vos sacs ! Transporter une charge diminue vos chances de vous rééquilibrer en cas de perte d'équilibre.

N'oubliez pas, nous perdons quelques centimètres en vieillissant ! Selon vous, en quoi cela peut-il avoir un effet sur les chutes ?

LA VUE

Après avoir été opéré pour une cataracte, les risques de chuter diminuent de ____ %.

Accordez-vous la chance de voir plus clair

- ✓ Retirez vos lunettes de lecture pour vous déplacer
- ✓ Portez vos lunettes pour voir de loin
- ✓ Nettoyez vos lunettes
- ✓ Donnez-vous du temps pour vous adapter à vos nouvelles lunettes



Notes

Capsule 9

LES SITUATIONS À RISQUE ET COMMENT S'EN SORTIR

LA MARCHÉ EN HIVER

Il ne faut pas s'arrêter de bouger l'hiver ! Vous pouvez profiter de la beauté de l'hiver canadien en adoptant quelques mesures de sécurité lorsque vous vous promenez à l'extérieur l'hiver.

Solutions

- ✓ Portez des semelles à crampons pour faciliter la marche sur la neige gelée et les surfaces glacées
- ✓ Enlevez les crampons avant de marcher sur des surfaces lisses (céramique, marbre, tuiles)



- ✓ Utilisez des bâtons de marche, une canne, ou un pic à glace pour vous aider à garder l'équilibre.
- ✓ Relevez le pic sur les surfaces dures
- ✓ Revêtez une ceinture ou un sous-vêtement muni de coussinets protecteurs sur les hanches pour réduire les conséquences des chutes

Notes

AUTRES SITUATIONS RISQUÉES



Comportements à risques

- ✓ Évitez les comportements à risque comme en faire plus que ce que vous pouvez faire (p. ex. : grimper sur une chaise ou une échelle, négliger de porter ses lunettes).

Demandez de l'aide.



Solitude

- ✓ Évitez l'isolement et l'inactivité
- ✓ Participez à des activités sociales et à des clubs ou des programmes d'activités physiques



Animaux de compagnie

- ✓ Faites attention à vos animaux domestiques particulièrement dans les escaliers, au pied du lit et au pied des chaises
- ✓ Laissez votre animal de compagnie descendre les marches ou se rendre à la porte avant vous

Notes

DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Le manque de lumière naturelle joue un rôle important sur l'apparition de la dépression saisonnière.

Environ _____% de la population ont des symptômes de dépression saisonnière.

La majorité des personnes qui en souffrent sont des _____.

Symptômes :

- ✓ Fatigue et de la somnolence durant le jour
- ✓ Tristesse et un manque d'intérêt pour faire des activités et sortir de la maison
- ✓ Troubles de concentration
- ✓ Augmentation ou une diminution de l'appétit

Solutions :

- ✓ Consultez un médecin pour confirmer le diagnostic
- ✓ Prenez un bain de lumière naturelle en ouvrant les rideaux et en faisant une marche dehors
- ✓ Faites de l'activité physique à l'extérieur, même l'hiver
- ✓ Mangez du poisson et des fruits de mer
- ✓ Reconnaissez les symptômes de dépression

LA PEUR DE TOMBER

Se relever d'une chute

Malgré toutes les précautions, tout le monde peut un jour se retrouver au sol. Que faire en cas de chute ?

Notes

JEOPARDY !

À VOUS DE JOUER !

Qu'avez-vous retenu des capsules d'information ?

Programme et chutes	Bienfaits de l'activité	Environnement	Comportements et médicaments	Maladies chroniques
<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>
<u>200</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>200</u>
<u>300</u>	<u>300</u>	<u>300</u>	<u>300</u>	<u>300</u>

Capsule
10

À VOUS DE JOUER !

PROGRAMME ET CHUTES

1. Combien d'aînés chutent au Canada chaque année ? (100 points)

2. Nous sommes des composantes d'un bon programme de prévention des chutes. (300 points)

3. Nommez **un** facteur de risque de chutes qui est **modifiable** et **un** facteur **non modifiable**. (200 points)

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ

4. Nommez **un** effet positif de l'exercice sur les os. (100 points)

5. Nous sommes **des raisons** qui font que l'activité diminue le risque de chutes. (200 points)

6. Le _____ de mon système nerveux diminue par l'exercice et cela permet de rétablir mon équilibre plus rapidement si nécessaire. (300 points)

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

7. Je suis **une cause** importante de chute dans la salle de bain. (100 points)

8. Nous sommes responsables des chutes dans l'escalier. (200 points)

9. Nous sommes **trois facteurs** qui rendent votre salon peu sécuritaire et à risque de chutes. (300 points)

COMPORTEMENTS ET MÉDICAMENTS

10. Je suis une famille de médicaments qui augmente le risque de chutes.
(100 points)

11. Nommez **deux raisons** pour lesquelles les médicaments augmentent le risque de chutes. (200 points)

12. Nommez **trois produits naturels** qui peuvent interagir avec des médicaments et causer des effets indésirables. (300 points)

MALADIES CHRONIQUES

13. Je suis **une maladie** qui rend l'os fragile et sujet aux fractures. (100 points)

14. L'obésité, l'hypertension artérielle, le manque d'exercice et une pauvre (mauvaise) alimentation peuvent causer un _____ . (200 points)

15. Je suis **une condition** qui rend le cartilage mou et moins lisse. (300 points)



FÉLICITATIONS !





MARCHE
VERS LE FUTUR
bouger • apprendre • agir

Les Exercices : Bouger



Société Santé
en français



uOttawa
Faculté des sciences de la santé
Faculty of Health Sciences



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ
Volet Université d'Ottawa

SE PRÉPARER POUR LES EXERCICES À DOMICILE

Ce programme débute en même temps que le programme en groupe. Lors des dix premières semaines, vous devez pratiquer à domicile les mêmes exercices que ceux qui sont montrés par l'animateur lors des séances d'exercices en groupe.

Par la suite, nous vous encourageons à poursuivre le programme durant toute l'année à l'aide de votre manuel. Un suivi sera fait par téléphone six mois après la fin du programme afin de savoir si vous avez conservé l'habitude de faire les exercices.

Nous vous proposons quatre types d'exercices qui remplissent tous des fonctions particulières :

-  Les exercices d'échauffement visent à augmenter la circulation sanguine afin de préparer votre corps pour les exercices et prévenir les blessures en assouplissant vos tissus articulaires.
-  Les exercices d'équilibre visent à augmenter votre niveau d'équilibre et votre coordination.
-  Les exercices de renforcement visent à améliorer la force de vos muscles et à maintenir une bonne posture.
-  Les exercices d'assouplissement visent à augmenter la flexibilité de vos muscles et de vos tissus articulaires.

La plupart des exercices comprennent trois niveaux de difficulté de sorte à pouvoir être adaptés à votre niveau et à permettre une progression individuelle.

-  Niveau intermédiaire : exercice démontré
-  Niveau novice : pour réduire le niveau de difficulté de l'exercice
-  Niveau avancé : pour augmenter le niveau de difficulté de l'exercice

Pour assurer le succès du programme à domicile, nous vous suggérons de :

-  Relire la feuille des précautions avant de commencer vos exercices et la mettre bien en vue lorsque vous faites les exercices
-  Avoir votre téléphone près de vous
-  Effectuer les exercices de renforcement et de souplesse trois fois par semaine et les exercices d'équilibre tous les jours

Quand commencer les exercices?

- Commencez l'exercice lorsque vous vous sentez au maximum de votre forme dans la journée.

Et surtout, ne vous trouvez pas d'excuses pour ne pas faire les exercices ! À L'EXERCICE !

Échauffement : 10 minutes

1. Flexion latérale du cou



Position de départ

Assis bien droit sur une chaise, tête en position neutre, vous regardez droit devant vous.

Mouvement

Penchez la tête vers la droite en continuant de regarder vers l'avant en tentant de toucher votre oreille à votre épaule.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Fermez les yeux en effectuant le mouvement ou placez votre bras droit sur votre tête quand vous penchez celle-ci à droite pour augmenter l'étirement. Placez votre bras gauche à l'arrière de votre dos.

Effectuez le mouvement lentement, **demeurez 5 secondes** avec la tête penchée sur le côté et revenez à la position de départ. **Répétez le mouvement 3 fois.** Recommencez le même exercice en penchant la tête vers la gauche.

2. Rotation du cou



Position de départ

Assis bien droit sur une chaise, vous regardez droit devant vous.

Mouvement

Tournez la tête vers la droite sans tourner le tronc.



Pour réduire le niveau de difficulté

Exécutez des « mini-non » en bougeant légèrement votre menton de chaque côté pendant 5 secondes.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Gardez les yeux fermés en effectuant l'exercice.

Effectuez le mouvement lentement, **demeurez 5 secondes** dans la position. Ensuite, effectuez le mouvement vers la gauche. **Répétez le mouvement 3 fois.**

3. Élévation des bras

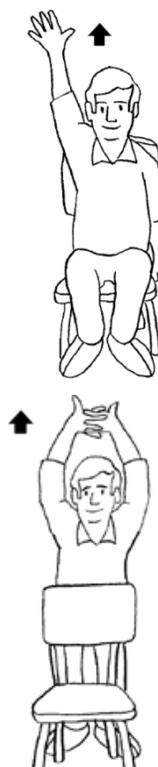


Position de départ

Assis bien droit sur une chaise, tête en position neutre, vous regardez droit devant vous. Prenez vos mains l'une dans l'autre.

Mouvement

Étirez les bras au-dessus de la tête le plus haut possible.



Pour réduire le niveau de difficulté
Élevez un bras à la fois.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Debout derrière une chaise avec les pieds à la largeur des épaules, prenez vos mains l'une dans l'autre. Étirez-les vers le haut et un peu vers l'arrière.

Effectuez le mouvement lentement, **demeurez 5 secondes** dans la position.
Répétez le mouvement 3 fois.

4. Ronds de bras (option des semaines 1 et 2)



Position de départ

Debout, derrière une chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Gardez les bras bien droits à la hauteur des épaules.

Mouvement

Exécutez de petits mouvements de rotation vers l'arrière.



Pour réduire le niveau de difficulté

Debout derrière une chaise, gardez les bras bien droits le long de votre corps. Effectuez des roulements de vos épaules vers l'avant et ensuite vers l'arrière.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuez des ronds avec chaque bras dans des directions opposées.

Effectuez des ronds de bras vers l'arrière pendant **30 secondes**. Prenez un repos de **15 secondes**. Recommencez l'exercice en changeant le mouvement de côté (ronds de bras vers l'avant).

5. Croisements de bras (option des semaines 3 à 10)



Position de départ
 Debout, derrière une chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Gardez les bras bien droits à la hauteur des épaules.

Mouvement
 Croisez les bras un par-dessus l'autre devant vous. D'abord, croisez le bras droit dessus le bras gauche et ensuite le bras droit sous le bras gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté
 Placez vos mains sur vos épaules et effectuez des roulements de vos coudes vers l'avant et ensuite vers l'arrière.



Pour augmenter le niveau de difficulté
 Effectuez des ronds avec chaque bras dans des directions opposées.

*Effectuez **30 croisements de bras**.
 Prenez un repos de **15 secondes** et répétez l'exercice **une autre fois**.*

6. Flexion latérale du tronc



Position de départ
 Debout derrière une chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Placez le bras droit sur votre taille et le bras gauche vers le plafond.

Mouvement
 Fléchissez votre tronc de côté, vers la droite (vers le bras qui est placé sur votre taille).



Pour réduire le niveau de difficulté
 Effectuez l'exercice assis bien droit sur une chaise.



Pour augmenter le niveau de difficulté
 Placez les deux bras vers le haut.

*Maintenez la position d'étirement **5 secondes**. Répétez l'exercice en vous penchant vers le côté opposé (fléchissez le bras gauche sur votre taille et penchez le tronc vers la gauche).*

7. Élévation des genoux

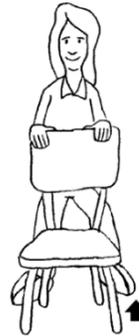


Position de départ

Debout de côté à la chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Tenez la chaise si nécessaire.

Mouvement

Montez le genou droit à la hauteur de votre bassin et redescendez-le. Montez maintenant la jambe gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté

Debout derrière une chaise, tenez celle-ci à deux mains. Soulevez votre pied droit du sol sans lever trop haut et redescendez-le.



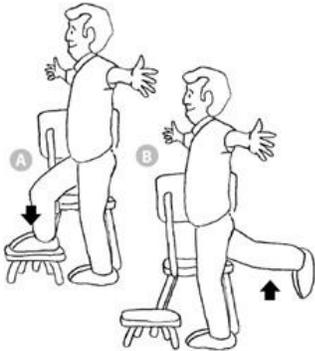
Pour augmenter le niveau de difficulté

Alternez les jambes à chaque fois et augmentez le rythme de l'exercice.

Effectuez le mouvement **30 fois** pour chaque jambe.

Exercices d'équilibre : 15 minutes

1. Coup de pied vers l'avant et l'arrière

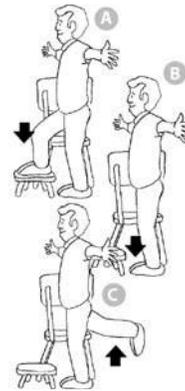


Position de départ

Debout de côté à une chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules. Assurez-vous de pouvoir reprendre le dossier de la chaise si vous perdez l'équilibre. Placez le « step » devant vos pieds.

Mouvement

Levez la jambe droite et déposez-la sur le « step ». Ensuite, sans la déposer au sol, levez la jambe en arrière. Gardez le tronc bien droit !



Pour réduire le niveau de difficulté

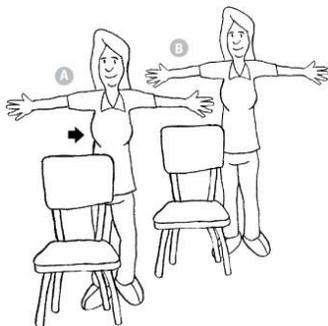
Déposez votre jambe au sol avant de la lever vers l'arrière.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez vos mains sur votre taille.

Effectuez le mouvement **5 fois** devant et en arrière avant de déposer votre jambe au sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

2. Marche de côté

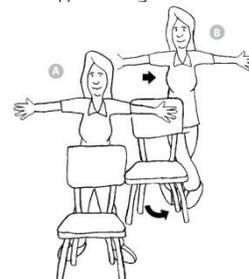
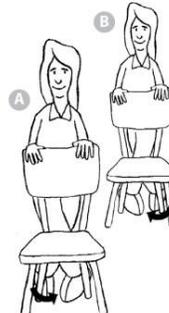


Position de départ

Debout derrière une chaise avec les pieds collés, placez vos mains de chaque côté à la hauteur de vos épaules.

Mouvement

Faites un pas de côté avec la jambe gauche et un pas avec la jambe droite pour coller de nouveau les pieds. Continuez de vous déplacer de cette façon vers la gauche en direction des autres chaises.



Pour réduire le niveau de difficulté

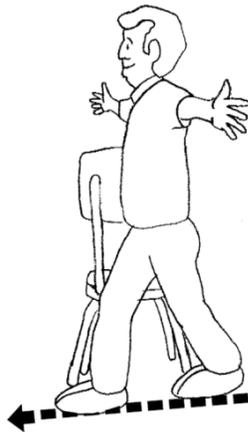
Tenez la chaise à deux mains. Croisez votre pied droit devant votre pied gauche et ramenez-le. Répétez avec le pied gauche.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Faites un pas vers la gauche en croisant le pied droit devant le pied gauche et faites un pas de côté avec le pied gauche.

Effectuez **10 pas** vers la gauche. Refaites l'exercice en marchant vers la droite. Répétez l'exercice **2 fois** de chaque côté.

3. Fente avant



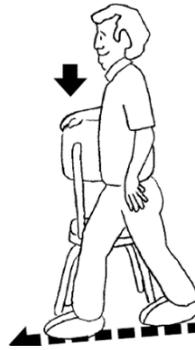
Position de départ

Debout de côté à une chaise, levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules.

Assurez-vous de pouvoir reprendre le dossier de la chaise si vous perdez l'équilibre.

Mouvement

Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit repose à une distance d'un pied de vos orteils du pied gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté

Écartez les pieds à la largeur des épaules et tenez légèrement une chaise. Faites un pas avec le pied droit et gardez cette position en mettant du poids sur les deux pieds.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit touche aux orteils du pied gauche. Placez vos mains sur votre taille.

Tentez de garder la position le plus longtemps possible (30 secondes maximum). Effectuez le mouvement 2 fois. Répétez l'exercice avec le pied gauche devant.

4. Épreuve sur une jambe



Position de départ

Debout derrière une chaise, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**.

Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Soulevez votre pied droit du sol sans lever trop haut.



Pour réduire le niveau de difficulté

Placez le bout de vos doigts sur le dessus du dossier de la chaise en tentant d'utiliser le moins de support possible.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Quand vous vous sentez en équilibre, tournez la tête lentement de gauche à droite.

Tenez la position le plus longtemps possible (30 secondes maximum). Répétez le même exercice avec l'autre jambe. Répétez 2 fois sur chaque jambe.

3. Demi-tours

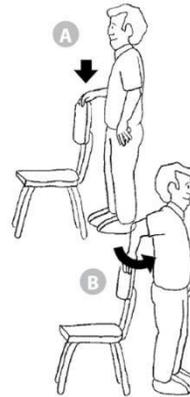


Position de départ

Debout derrière une chaise, les pieds **collés**, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Fermez les yeux pendant 5 secondes. Ouvrez les yeux. Faites un demi-tour vers la droite et revenez en face de votre chaise. Faites un demi-tour vers la gauche et revenez derrière votre chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté Tenez toujours la chaise avec une main.

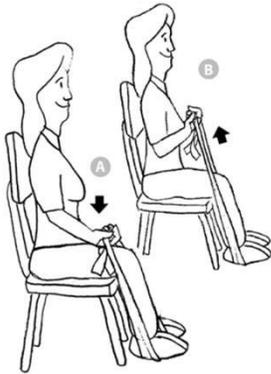


Pour augmenter le niveau de difficulté Effectuer l'exercice sur du « foam ».

Répétez cette séquence **2 fois** en prenant des repos de **10 secondes** entre chaque séquence.

Exercices de renforcement : 10 minutes

1. Flexion du coude



Position de départ

Assis bien droit sur une chaise, placez un bout du « theraband » sous votre pied droit. Placez le bras droit le long du tronc et tenez fermement le « theraband » dans une main.

Mouvement

Fléchissez le coude droit pour ramener la main vers l'épaule. Descendez **lentement** votre main à la position de départ (comptez jusqu'à quatre en descendant).



Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice avec un « theraband » de couleur jaune et descendez votre bras un peu plus rapidement (comptez jusqu'à deux).

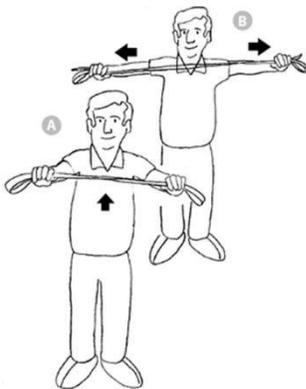


Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice avec un « theraband » de couleur bleue et tenez la position **5 secondes** à la fin du mouvement avant de redescendre.

Effectuez **12 à 15 répétitions** du mouvement avec chaque bras. Répétez l'exercice **une autre fois** avec chaque bras, sans oublier de changer de bras à chaque fois afin de reposer le muscle.

2. Ouverture des bras

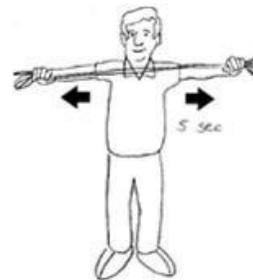


Position de départ

Debout, derrière une chaise avec les pieds à la largeur des épaules, prenez un « theraband » dans vos mains et élevez vos bras devant vous à la hauteur des épaules.

Mouvement

Étirez doucement le « theraband » vers l'extérieur (en comptant jusqu'à 4) et ramenez doucement vos mains vers l'intérieur.



Pour réduire le niveau de difficulté

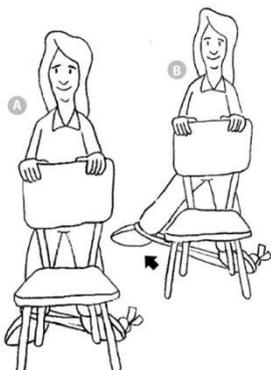
Gardez vos bras de chaque côté de vos cuisses.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Gardez les bras ouverts pendant 5 secondes avant de ramener lentement vos mains vers l'intérieur. Prenez un « theraband » de couleur bleue si l'exercice est trop facile.

Faites l'exercice **12 à 15 fois**. Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

3. Élévation de jambes de côté



Position de départ

Placez le « theraband » à votre cheville en position assise. Ensuite, levez-vous pour faire l'exercice en vous plaçant derrière la chaise. Le pied libre doit écraser le « theraband » afin de le maintenir en place.

Mouvement

Élevez la jambe de côté et redescendez lentement dans la position initiale.



Pour réduire le niveau de difficulté

Placez le « theraband » autour de vos deux chevilles en position assise. Ensuite, tentez d'ouvrir vos genoux et gardez la position pendant **5 secondes** et revenez à la position de départ.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Élevez la jambe de côté et maintenez la position **5 secondes**.

Effectuez **12 à 15 répétitions** du mouvement avec chaque jambe. Répétez l'exercice **une autre fois** pour chaque jambe. Si vous ressentez trop de fatigue, poursuivez l'exercice sans le « theraband ».

4. Soulèvement sur la pointe des pieds



Position de départ

Debout avec les pieds placés à la largeur des épaules, gardez vos mains au-dessus du dossier d'une chaise pour reprendre votre équilibre si nécessaire.

Mouvement

Levez-vous sur la pointe des pieds, tenez la position 5 secondes et déposez lentement les pieds à plat sur le sol.



Pour réduire le niveau de difficulté

Tenez le dossier de la chaise.

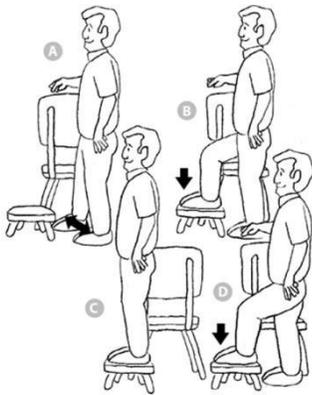


Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez vos mains sur votre taille.

Effectuez **20 fois** le mouvement. Répétez l'exercice **2 fois**. Ce muscle est travaillé en endurance plutôt qu'en force seulement !

5. Montée de marches



Position de départ

Debout de côté à la chaise, les pieds à la largeur des épaules, placez une main au-dessus du dossier de la chaise sans y toucher. Placez vos deux pieds à l'arrière du « step ».

Mouvement

Effectuez un pas droit pour monter sur le « step » et redescendez avec le même pied.



Pour réduire le niveau de difficulté

Tenez le dossier de la chaise et effectuez un pas droit pour monter à demi sur le « step » de sorte à décoller légèrement le pied gauche du sol. (Ne montez pas les deux pieds sur le « step » !)

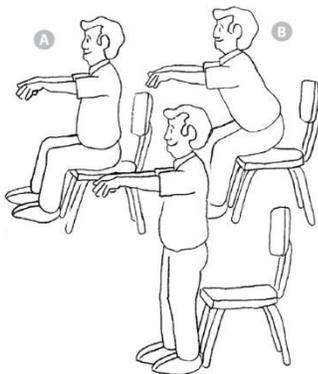


Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez vos mains sur votre taille ou remontez la hauteur du « step ».

Effectuez le mouvement pendant **30 secondes** avec la jambe droite. Recommencez avec la jambe gauche. Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez le même exercice **une autre fois**.
À la maison, vous pouvez utiliser la première marche de l'escalier.

6. Assis debout



Position de départ

Assis au fond d'une chaise, placez vos deux bras devant vous à la hauteur des épaules. Penchez-vous vers l'avant pour faire le transfert de poids.

Mouvement

Levez-vous et assoyez-vous de nouveau sur la chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté

Poussez doucement sur le siège avec vos mains pour aider à vous relever.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Croisez les bras sur votre poitrine ou utilisez une chaise plus basse.

Effectuez le maximum de répétitions en **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

Exercices d'assouplissement : 5 minutes

1. Assouplissement des muscles à l'arrière de la cuisse



Position de départ

Assis bien droit sur le bout d'une chaise, allongez la jambe droite et tirez vos orteils vers vous. Tendez vos bras vers l'avant. Gardez la jambe gauche fléchie à 90 degrés.

Mouvement

Penchez votre tronc légèrement vers l'avant en dirigeant vos mains vers votre pied jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de la cuisse droite.



Pour réduire le niveau de difficulté

Placez vos mains sur votre cuisse droite.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Debout avec le pied sur un « step », tirez vos orteils vers vous.

*Gardez la position d'étirement durant **60 secondes**. Répétez le mouvement avec la jambe gauche allongée devant. Gardez le dos bien droit !*

2. Assouplissement des tissus articulaires de la hanche



Position de départ

Assis bien droit dans le fond d'une chaise, les pieds au sol à la largeur des épaules.

Mouvement

Amenez le talon de votre pied droit sur le genou opposé, soit sur le genou gauche, et tenez-le avec votre main.



Pour réduire le niveau de difficulté

Tirez votre cuisse avec vos deux mains vers vous et tenez la position.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Poussez doucement sur le dessus de votre genou avec vos mains pour l'ouvrir davantage (le descendre vers le bas).

*Gardez la position d'étirement durant **30 secondes**. Répétez le mouvement avec la jambe gauche sur le genou droit.*

3. Assouplissement des muscles du mollet



Position de départ

Debout derrière une chaise, placez la jambe droite à l'arrière et la jambe gauche devant (fente avant). Placez vos deux mains sur le dossier de la chaise.

Mouvement

Sans plier la jambe droite (celle d'en arrière), avancez votre tronc vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière du genou ou un peu plus bas dans la jambe.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez la jambe droite à l'arrière afin que vos orteils reposent sur une élévation (petit livre, « foam »).

*Gardez la position d'étirement durant **60 secondes**. Répétez le mouvement avec la jambegauche fléchie en arrière. Ne décollez pas le talon à l'arrière !*

4. Assouplissement des tissus articulaires des épaules (option des semaines 1 à 5)



Position de départ

Debout devant une chaise, allongez le bras droit devant vous à la hauteur des épaules.

Mouvement

En vous servant de la main gauche, prenez le bras droit au niveau du coude et tirez-le vers le tronc.

*Gardez la position d'étirement durant **30 secondes**. Répétez le mouvement avec le brasgauche. Profitez-en pour bien respirer !*

5. Assouplissement des tissus articulaires des épaules (option des semaines 6 à 10)



Position de départ

Assis bien droit dans une chaise, les pieds au sol à la largeur des épaules, tenez une serviette dans la main droite.

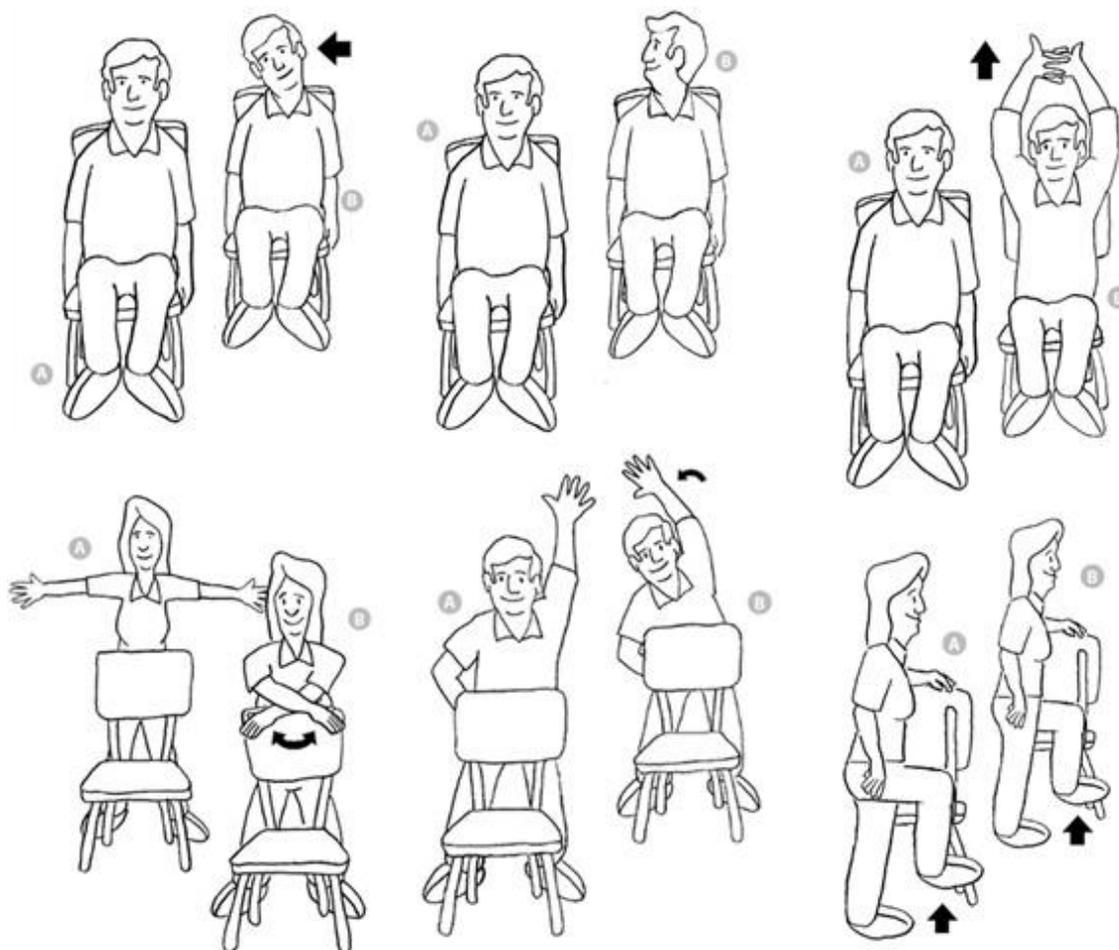
Mouvement

Levez votre bras droit pour placer la serviette dans votre dos. La main gauche tente de rejoindre la serviette pour tirer légèrement celle-ci vers le bas.

*Gardez la position d'étirement durant **30 secondes**. Répétez le mouvement avec le bras gauche qui tient la serviette.*

Échauffement : 10 minutes

Voir la section des échauffements des semaines 1 et 2 pour la description complète de ceux-ci.



Exercices d'équilibre : 15 minutes

1. Marche talon-orteils



Position de départ

Tenez-vous debout de côté à une chaise. Levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules.

Mouvement

Marchez vers l'avant en déposant votre talon du pied droit au bout des orteils du pied gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté

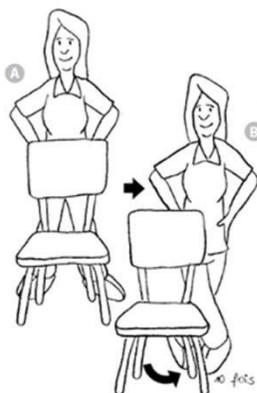
Marchez vers l'avant en déposant votre talon du pied droit à un pied du bout des orteils du pied gauche ou marchez vers l'avant en levant les genoux à chaque pas et en les tenant 2 secondes avant de les redescendre.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez vos mains sur votre taille.

Marchez **10 pas** vers l'avant. Retournez-vous et refaites **10 pas** dans l'autre direction. Refaites la distance **2 à 3 fois** en vous arrêtant avant chaque marche.

2. Marche de côté en croisant les jambes



Position de départ

Debout derrière une chaise écartez vos jambes à la largeur des épaules. Placez vos mains sur vos hanches.

Mouvement

Faites un pas vers la gauche en croisant le pied droit **devant** le pied gauche et faites un pas de côté avec le pied gauche. Continuez de vous déplacer de cette façon en direction des autres chaises.



Pour réduire le niveau de difficulté

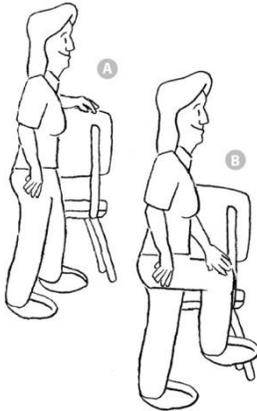
Levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules. Faites un pas de côté avec la jambe gauche et un pas avec la jambe droite pour coller de nouveau les pieds.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules. Effectuez l'exercice et croisez ensuite le pied droit **en arrière** du pied gauche. Continuez en alternant le croisé en avant et en arrière.

Effectuez **10 pas** vers la gauche. Refaites l'exercice en marchant vers la droite (croisez le pied gauche devant le pied droit). **Répétez l'exercice 2 fois de chaque côté.**

3. Élévation des genoux avec coordination des bras



Position de départ

Debout de côté à une chaise avec les pieds écartés à la largeur des épaules.

Mouvement

Levez le genou droit et touchez celui-ci avec la main gauche. Ensuite, levez le genou gauche et touchez celui-ci avec la main droite.



Pour réduire le niveau de difficulté
Tenez légèrement la chaise.



Pour augmenter le niveau de difficulté
Levez le genou gauche et touchez celui-ci avec le coude gauche. Ensuite, levez le genou droit et touchez celui-ci avec le coude droit.

Effectuez le mouvement pendant **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

4. Épreuve sur une jambe



Position de départ

Debout derrière une chaise, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**.

Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Soulevez votre pied droit du sol sans lever trop haut.



Pour réduire le niveau de difficulté
Placez le bout de vos doigts sur le dessus du dossier de la chaise en tentant d'utiliser le moins de support possible.



Pour augmenter le niveau de difficulté
Quand vous vous sentez en équilibre, fermez les yeux une petite fraction de seconde. Attention à votre sécurité !

Tenez la position le plus longtemps possible. Répétez le même exercice avec l'autre jambe. Répétez **2 à 3 fois** sur chaque jambe.

5. Cercles avec les jambes



Position de départ

Debout derrière une chaise, les pieds à la largeur des épaules, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Levez la jambe droite légèrement du sol et de côté en gardant le genou bien droit. Effectuez de petits cercles vers l'avant avec la jambe.



Pour réduire le niveau de difficulté

Placez le bout de vos doigts sur le dessus du dossier de la chaise. N'effectuez pas de petits cercles lorsque vous levez la jambe.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuez de petits cercles (10) vers l'avant avec la jambe et enchaînez avec des cercles vers l'arrière (10) avant de déposer votre pied.

Effectuez **10 cercles** avec la jambe droite vers l'avant et **10 cercles** vers l'arrière. Répétez le même exercice avec la jambe gauche. Répétez l'exercice **une autre fois**.

6. Demi-tours

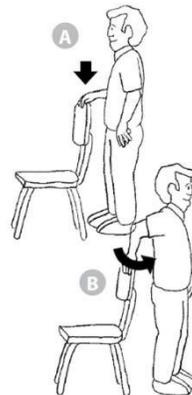


Position de départ

Debout derrière une chaise, les pieds **collés**, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Fermez les yeux pendant 5 secondes. Ouvrez les yeux. Faites un demi-tour vers la droite et revenez en face de votre chaise. Faites un demi-tour vers la gauche et revenez derrière votre chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté

Tenez toujours la chaise avec une main.



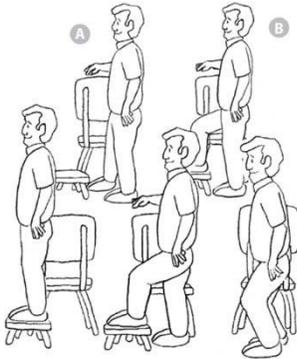
Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuer l'exercice sur du « foam ».

Répétez cette séquence **2 fois** en prenant des repos de **10 secondes** entre chaque séquence.

Exercices de renforcement : 10 minutes

1. Montée de marches



Position de départ

Debout de côté à une chaise, les pieds à la largeur des épaules, placez une main au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**. Placez vos deux pieds à l'arrière de la marche.

Mouvement

Effectuez un pas droit pour monter sur le « step » et redescendez avec le même pied. Une fois en bas du « step », faites un squat (flexion genou/hanche) en gardant le dos bien droit.



Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez un pas droit pour monter sur le « step » et redescendez avec le même pied.

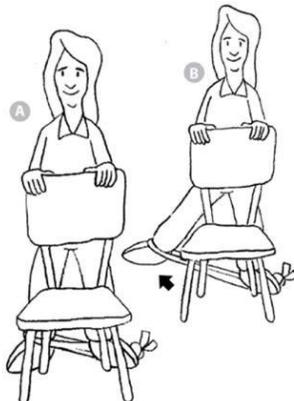


Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez vos mains sur votre taille ou remontez la hauteur du « step ».

Effectuez le mouvement pendant **30 secondes** avec la jambe droite. Recommencez avec la jambe gauche. Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez le même exercice **une autre fois**. À la maison, vous pouvez utiliser la première marche de l'escalier.

2. Élévation de jambes de côté



Position de départ

Placez le « theraband » à votre cheville en position assise. Ensuite, levez-vous pour faire l'exercice en vous plaçant derrière la chaise. Le pied libre doit écraser le « theraband » afin de le maintenir en place.

Mouvement

Élevez la jambe de côté et redescendez lentement dans la position initiale.



Pour réduire le niveau de difficulté

Placez le « theraband » autour de vos deux chevilles en position assise. Ensuite, tentez d'ouvrir vos genoux et gardez la position pendant **5 secondes** et revenez à la position de départ.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Élevez la jambe de côté et maintenez la position **5 secondes**.

Effectuez **12 à 15 répétitions** du mouvement avec chaque jambe. Répétez l'exercice **une autrefois** pour chaque jambe. Si vous ressentez trop de fatigue, poursuivez l'exercice sans le « theraband ».

3. Assis-debout



Position de départ

Assis au fond d'une chaise, placez vos deux bras devant vous à la hauteur des épaules. Penchez-vous vers l'avant pour faire le transfert de poids.

Mouvement

Levez-vous et assoyez-vous de nouveau sur la chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté

Poussez doucement sur le siège avec vos mains pour aider à vous relever.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Croisez les bras sur votre poitrine ou utilisez une chaise plus basse.

Effectuez le maximum de répétitions en **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

4. Soulèvement sur la pointe des pieds



Position de départ

Debout avec les pieds placés à la largeur des épaules, gardez vos mains au-dessus du dossier d'une chaise pour reprendre votre équilibre si nécessaire.

Mouvement

Levez-vous sur la pointe des pieds, tenez la position 5 secondes et déposez lentement les pieds à plat sur le sol.



Pour réduire le niveau de difficulté

Tenez le dossier de la chaise.



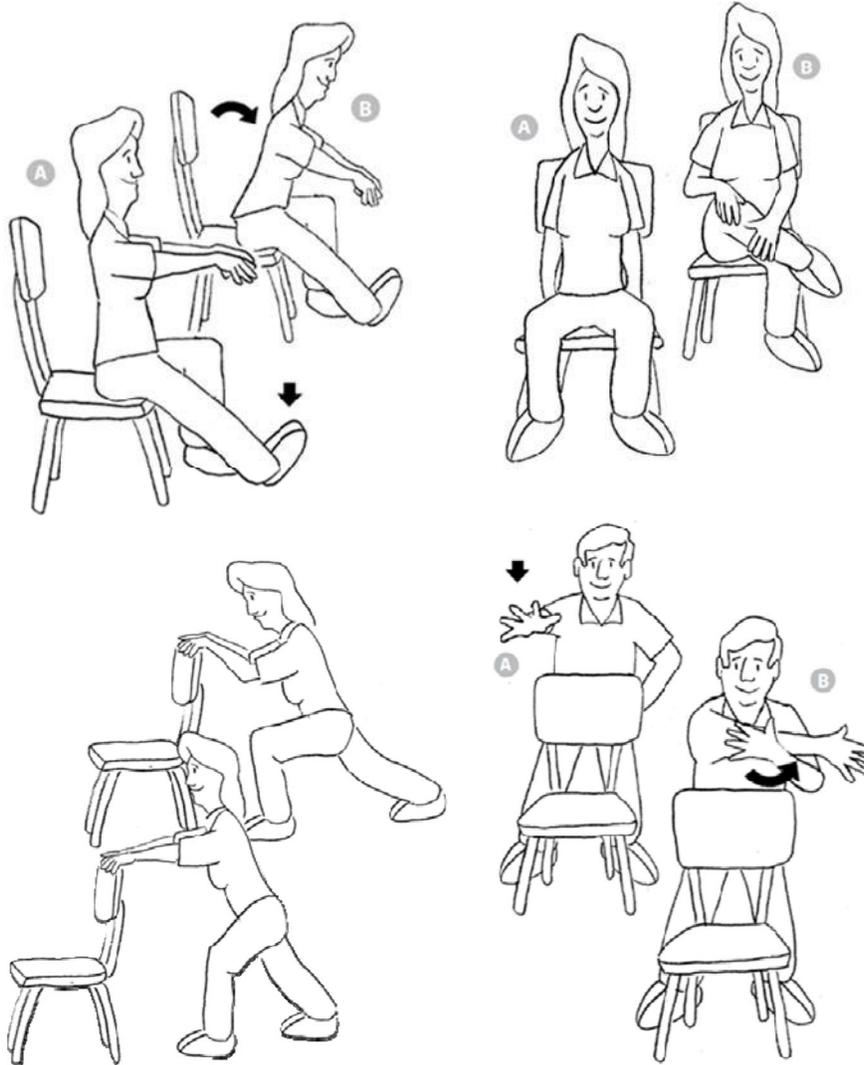
Pour augmenter le niveau de difficulté

Tenez-vous sur le dossier d'une chaise. Levez une jambe du sol et montez sur la pointe des pieds sur une seule jambe. Gardez la position **5 secondes**.

Effectuez **20 fois** le mouvement. Répétez l'exercice **2 fois**.
Ce muscle est travaillé en endurance plutôt qu'en force seulement !

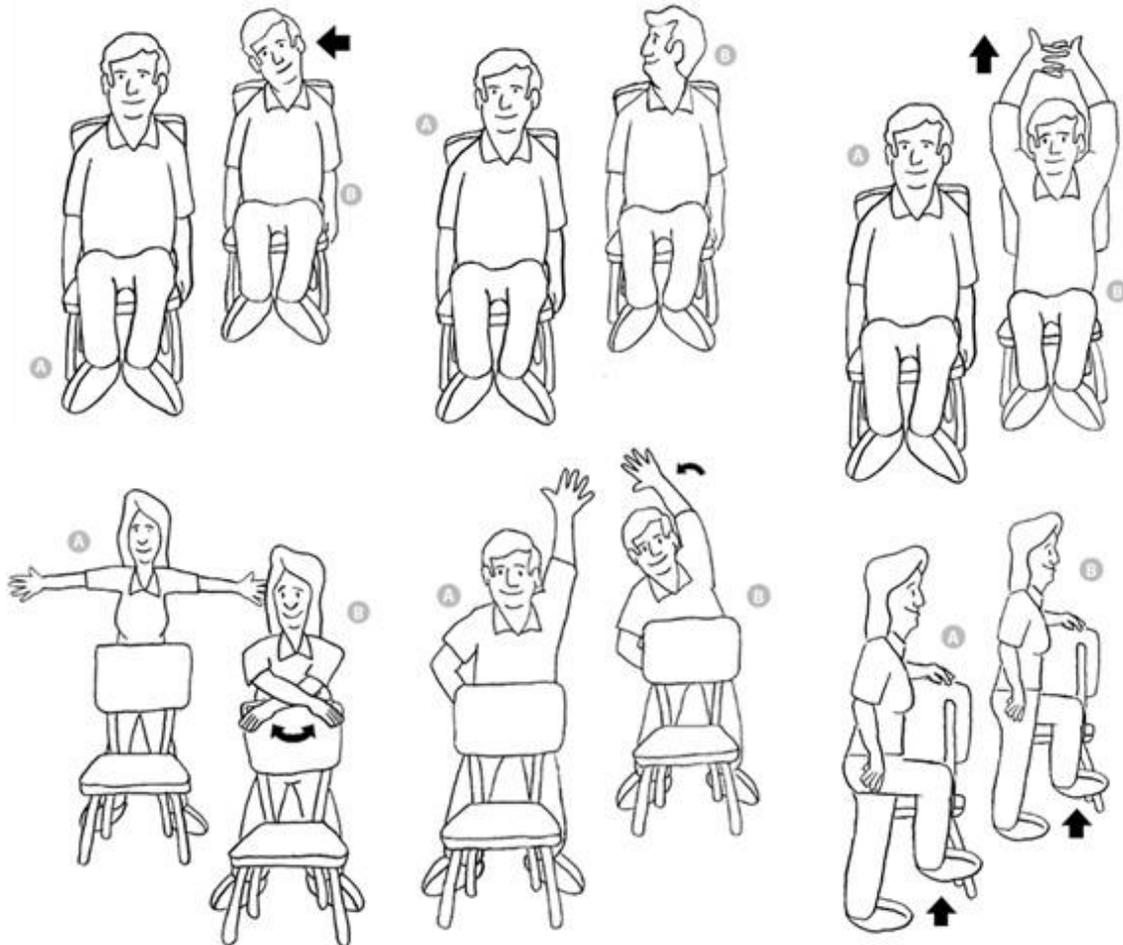
Exercices d'assouplissement : 5 minutes

Voir la section des exercices d'assouplissement des semaines 1 et 2 pour la description complète de ceux-ci.



Échauffement : 10 minutes

Voir la section des échauffements des semaines 1 et 2 pour la description complète de ceux-ci.



Exercices d'équilibre : 15 minutes

1. Fente avant (position tandem)



Position de départ

Debout de côté à la chaise avec les pieds à la largeur des épaules, placez vos mains sur votre taille. Assurez-vous de pouvoir reprendre le dossier de la chaise si vous perdez l'équilibre.

Mouvement

Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit repose à une distance d'un pied de vos orteils du pied gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté

Levez les bras de chaque côté à la largeur des épaules. Faites un pas avec le pied droit et tentez de garder cette position en mettant du poids sur les deux pieds.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit touche aux orteils du pied gauche. Tentez de garder la position et tournez la tête de gauche à droite lentement.

Tentez de garder la position le plus longtemps possible (30 secondes maximum). Effectuez le mouvement 5 fois avec le pied droit devant et répétez l'exercice avec le pied gauche devant.

2. Marche sur les talons et sur la pointe des pieds

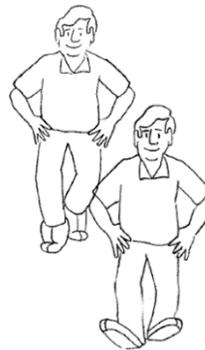


Position de départ

Debout à l'arrière d'une chaise avec les bras élevés à la hauteur des épaules.

Mouvement

Marchez sur place en alternant 5 petits pas sur vos talons et 5 petits pas sur la pointe des pieds.

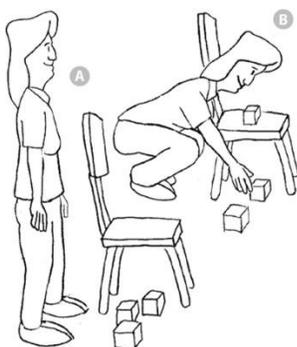


Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez les mains sur votre taille et marchez autour d'une chaise en effectuant l'exercice.

Faites l'exercice pendant 30 secondes. Prenez un repos de 15 secondes et répétez l'exercice une autre fois.

3. Épreuve pour ramasser un objet



Position de départ

Debout à l'arrière d'une chaise avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Trois petits objets sont déposés à la droite de la chaise et trois objets sont déposés à sa gauche. Assurez-vous de pouvoir vous appuyer sur la chaise si vous perdez l'équilibre.

Mouvement

Fléchissez vos genoux et allez ramasser les objets au sol à votre droite pour ensuite les déposer sur la chaise. Relevez-vous.

Recommencez sur la gauche.

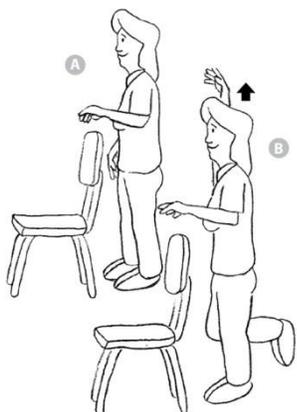


Pour réduire le niveau de difficulté

Tenez le dossier de la chaise avec une main.

*Répétez l'exercice **une autre fois**.*

4. Épreuve sur une jambe avec le bras élevé



Position de départ

Debout à l'arrière d'une chaise avec la main gauche au-dessus du dossier de la chaise. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Soulevez votre pied droit du sol sans lever trop haut. Élevez en même temps votre bras droit vers le haut. Tenez votre équilibre.



Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice sans élever votre bras.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Quand vous vous sentez en équilibre, tournez la tête lentement de gauche à droite. Ou effectuez l'exercice sur un « foam ».

*Tenez la position le plus longtemps possible. Répétez le même exercice avec l'autre jambe. Répétez **2 fois** sur chaque jambe.*

5. Coups de pied vers l'avant et l'arrière



Position de départ

Debout de côté à une chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Placez vos mains sur votre taille.

Assurez-vous de pouvoir reprendre le dossier de la chaise si vous perdez l'équilibre.

Mouvement

Levez la jambe droite et déposez-la sur le « step ». Ensuite, sans la déposer au sol, levez la jambe en arrière. Gardez le tronc bien droit !



Pour réduire le niveau de difficulté

Levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Quand la jambe gauche est sur le « step », levez le bras droit en avant à la hauteur de votre épaule. Alternez les bras avec les jambes.

Effectuez le mouvement **10 fois** devant et en arrière avant de déposer votre jambe au sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez l'exercice **2 fois** avec chaque jambe.

6. Tours



Position de départ

Debout derrière une chaise, les pieds **collés**, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Fermez les yeux pendant 5 secondes. Tournez la tête à droite puis à gauche. Ouvrez les yeux. Fermez les yeux et tournez seulement vos épaules vers la droite sans bouger les pieds. Ouvrez les yeux. Fermez les yeux et tournez seulement vos épaules vers la gauche. Ouvrez les yeux. Faites un tour complet vers le côté de votre choix et revenez derrière de votre chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté

Debout devant une chaise avec les pieds légèrement écartés, placez le bout de vos doigts sur le dessus du dossier de la chaise. Effectuez l'exercice sans faire de tour complet.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuer l'exercice sur du « foam ».

Répétez cette séquence **5 fois** en prenant des repos de **10 secondes** entre chaque séquence. Répétez l'exercice **une autre fois**.

Exercices de renforcement : 10 minutes

1. Montée et descente de côté sur une marche



Position de départ

Debout de côté à une chaise, les mains à votre taille, placez vos deux pieds sur le « step ».

Mouvement

Descendez la jambe droite sur le côté droit du « step » et descendez ensuite la jambe gauche. Remontez en premier la jambe droite sur le « step ». Effectuez la même séquence, mais en commençant par la jambe gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice avec une main sur le dossier de la chaise.



Pour augmenter le niveau de difficulté

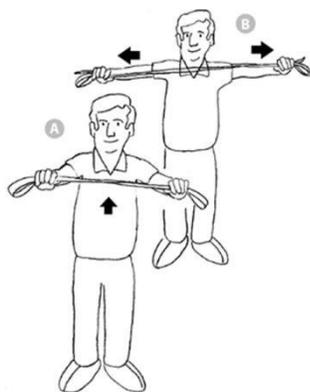
Lorsque vous êtes sur le « step », fléchissez les genoux à 45 degrés.

Faites l'exercice jusqu'à ce que vous ayez remonté sur le « step » **12 à 15 fois**.

Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

À la maison, vous pouvez utiliser une marche d'escalier.

2. Ouverture des bras



Position de départ

Debout, derrière une chaise avec les pieds à la largeur des épaules, prenez un « theraband » dans vos mains et élevez vos bras devant vous à la hauteur des épaules.

Mouvement

Étirez doucement le « theraband » vers l'extérieur (en comptant jusqu'à 4) et ramenez doucement vos mains vers l'intérieur.

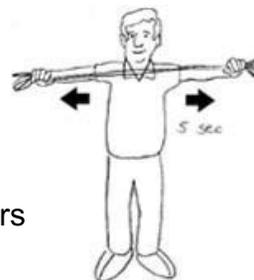


Pour réduire le niveau de difficulté

Gardez vos bras de chaque côté de vos cuisses.

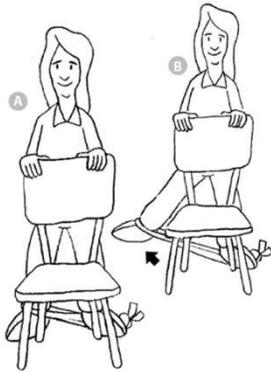
Pour augmenter le niveau de difficulté

Gardez les bras ouverts pendant 5 secondes avant de ramener lentement vos mains vers l'intérieur. Prenez un « theraband » de couleur bleue si l'exercice est trop facile.



Faites l'exercice **12 à 15 fois**. Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez l'exercice.

3. Élévation de jambes de côté



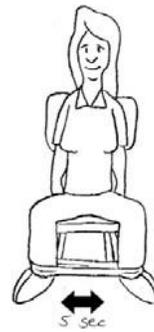
Position de départ

Placez le « theraband » à votre cheville en position assise.

Ensuite, levez-vous pour faire l'exercice en vous plaçant derrière la chaise. Le pied libre doit écraser le « theraband » afin de le maintenir en place.

Mouvement

Élevez la jambe de côté et redescendez lentement dans la position initiale.



Pour réduire le niveau de difficulté

Placez le « theraband » autour de vos deux chevilles en position assise.

Ensuite, tentez d'ouvrir vos genoux et gardez la position pendant **5 secondes** et revenez à la position de départ.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Élevez la jambe de côté et maintenez la position **5 secondes**.

Effectuez 12 à 15 répétitions du mouvement avec chaque jambe. Répétez l'exercice **une autrefois** pour chaque jambe. Si vous ressentez trop de fatigue, poursuivez l'exercice sans le « theraband ».

4. Exercice pour les bras et les épaules



Position de départ

Assis bien droit sur une chaise, vous regardez droit devant vous. Tenez le « theraband » dans chaque main en gardant vos bras très droits.

Mouvement

Tout en gardant votre main droite sur le côté de votre cuisse droite, étirez le « theraband » en levant votre bras gauche le plus haut possible en comptant jusqu'à 4. Ensuite, ramenez votre bras lentement vers le bas.



Pour réduire le niveau de difficulté

Étirez le « theraband » jusqu'à la hauteur de votre épaule.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Étirez le « theraband » le plus haut possible et gardez votre bras en haut pendant 5 secondes.

Ensuite, ramenez votre bras lentement vers le bas.



Effectuez 12 à 15 répétitions du mouvement avec chaque bras. Répétez l'exercice **une autrefois** avec chaque bras.

5. Assis-debout

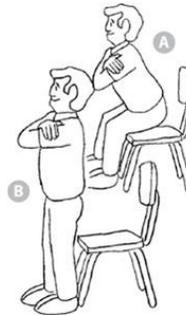


Position de départ
Assis au fond d'une chaise, placez vos deux bras devant vous à la hauteur des épaules. Penchez-vous vers l'avant pour faire le transfert de poids.

Mouvement
Levez-vous et assoyez-vous de nouveau sur la chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté
Poussez doucement sur le siège avec vos mains pour aider à vous relever.



Pour augmenter le niveau de difficulté
Croisez les bras sur votre poitrine ou utilisez une chaise plus basse.

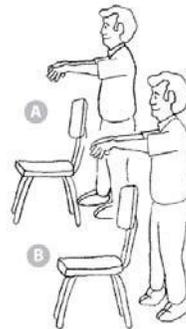
Effectuez le maximum de répétitions en **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

6. Soulèvement sur la pointe des pieds



Position de départ
Debout avec les pieds placés à la largeur des épaules, gardez vos mains au-dessus du dossier d'une chaise pour reprendre votre équilibre si nécessaire.

Mouvement
Levez une jambe du sol. Levez-vous sur la pointe des pieds, tenez la position 5 secondes et déposez lentement les pieds à plat sur le sol.



Pour réduire le niveau de difficulté
Levez-vous sur la pointe des pieds sans lever une jambe du sol.

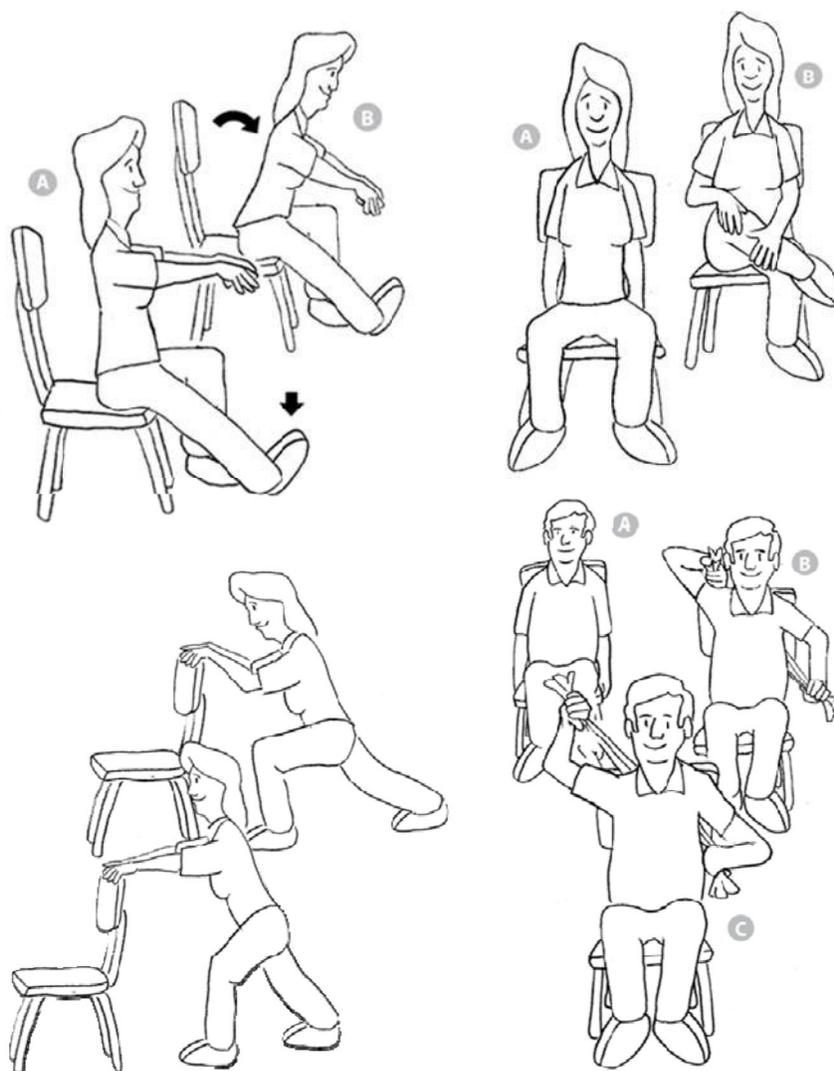


Pour augmenter le niveau de difficulté
Quand votre talon touche le sol, fléchissez votre genou à 45 degrés. Étendez votre genou et remontez sur demi-pointe.

Effectuez **20 fois** le mouvement. Répétez l'exercice **une autre fois** sur chaque jambe. Ce muscle est travaillé en endurance plutôt qu'en force seulement !

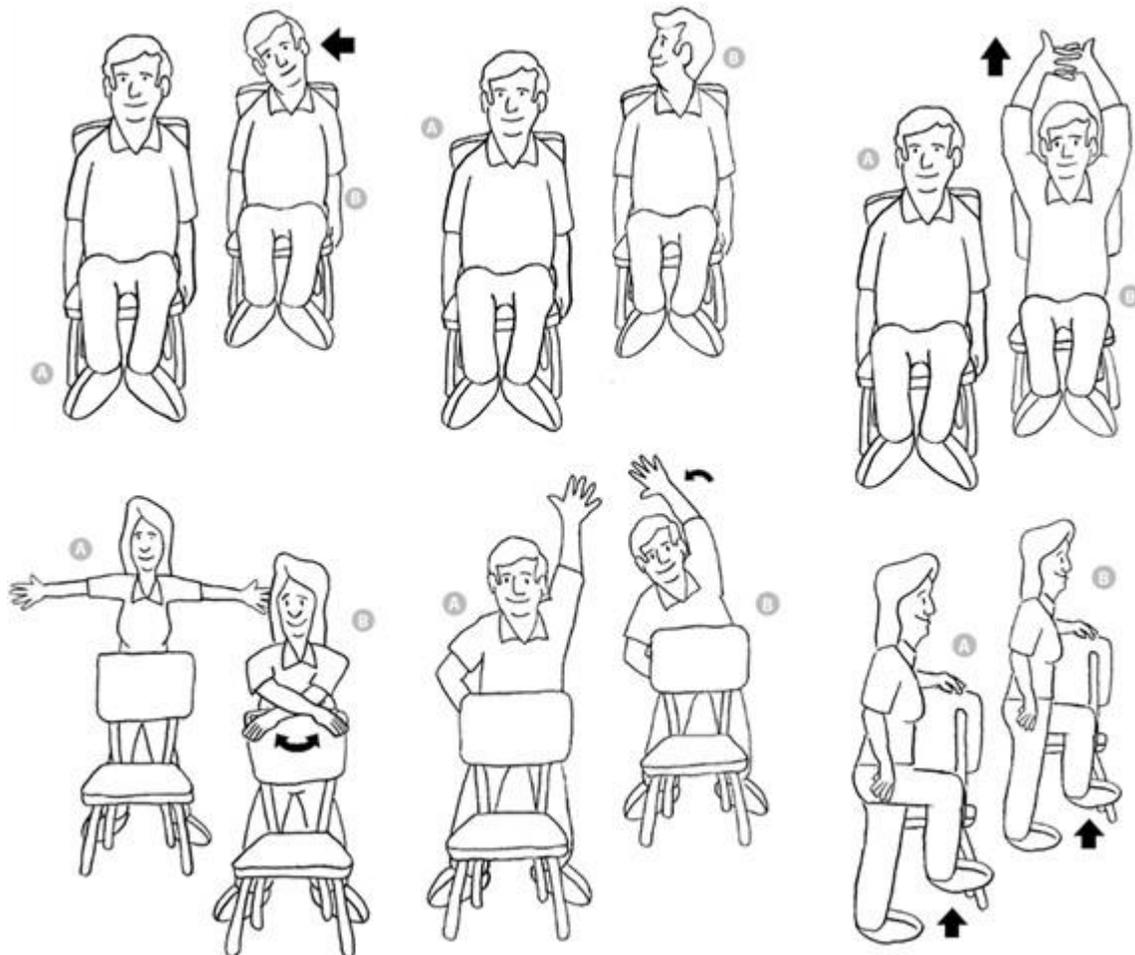
Exercices d'assouplissement : 5 minutes

Voir la section des exercices d'assouplissement des semaines 1 et 2 pour la description complète de ceux-ci.



Échauffement : 10 minutes

Voir la section des échauffements des semaines 1 et 2 pour la description complète de ceux-ci.



Exercices d'équilibre : 15 minutes

1. Fente avant (position tandem)



Position de départ

Debout de côté à la chaise avec les pieds à la largeur des épaules, placez un sac de sable sur votre tête et placez ensuite vos mains sur votre taille. Assurez-vous de pouvoir reprendre le dossier de la chaise si vous perdez l'équilibre.

Mouvement

Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit repose à une distance d'un pied de vos orteils du pied gauche. Tournez la tête de gauche à droite lentement sans faire tomber le sac de sable.



Pour réduire le niveau de difficulté

Levez les bras de chaque côté à la largeur des épaules. Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit repose à une distance d'un pied de vos orteils du pied gauche.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Placez le pied droit devant le pied gauche de sorte que le talon du pied droit touche aux orteils du pied gauche. Fermez les yeux et tournez lentement la tête de gauche à droite.

Tentez de garder la position le plus longtemps possible (30 secondes maximum). Effectuez le mouvement 5 fois avec le pied droit devant et répétez l'exercice avec le pied gauche devant.

2. Marche sur les talons et sur la pointe des pieds



Position de départ

Placez un sac de sable sur votre tête.

Mouvement

Marchez sur place en alternant 5 petits pas sur vos talons et 5 petits pas sur la pointe des pieds.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Marchez autour d'une chaise en effectuant l'exercice et alternez des pas vers l'avant et des pas vers l'arrière. En même temps que vous marchez vers l'avant, lancez un sac de sable d'une main à l'autre.

Faites l'exercice pendant 30 secondes. Prenez un repos de 15 secondes et répétez l'exercice une autre fois.

3. Épreuve sur une jambe avec le bras élevé



Position de départ

Debout à l'arrière d'une chaise avec la main gauche au-dessus du dossier de la chaise. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre. Placez vos pieds sur du « foam ».

Mouvement

Soulevez votre pied droit du sol sans lever trop haut. Élevez en même temps votre bras droit vers le haut.



Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice sans le « foam ».



Pour augmenter le niveau de difficulté

Quand vous vous sentez en équilibre, tournez la tête lentement de gauche à droite. Ou tentez de fermer les yeux et de les ouvrir.

*Tenez la position le plus longtemps possible. Répétez le même exercice avec l'autre jambe. Répétez **2 fois** sur chaque jambe.*

4. Coups de pied et position du flamant rose

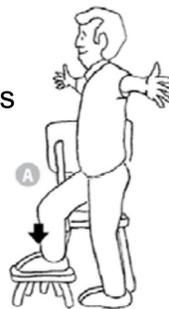


Position de départ

Debout de côté à une chaise, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Assurez-vous de pouvoir reprendre le dossier de la chaise si vous perdez l'équilibre.

Mouvement

Levez la jambe droite et déposez-la sur le « step ». Ensuite, sans la déposer au sol, posez le pied sur votre autre genou et placez vos mains sur votre taille. Enfin, levez la jambe en arrière en levant les bras de chaque côté.



Pour réduire le niveau de difficulté

Levez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules et gardez le tronc bien droit !



Pour augmenter le niveau de difficulté

Levez la jambe droite et placez-la juste au-dessus du « step » **sans y toucher** en plaçant vos mains sur votre taille. Levez le bras gauche en avant à la hauteur de votre épaule et levez le bras droit devant lorsque votre jambe est derrière.

*Effectuez le mouvement **10 fois** devant et en arrière avant de déposer votre jambe au sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez l'exercice **2 fois** avec chaque jambe.*

5. Tours



Position de départ

Debout derrière une chaise, les pieds **collés**, placez vos mains au-dessus du dossier de la chaise **sans y toucher**. Vous pourrez l'utiliser si nécessaire pour reprendre votre équilibre.

Mouvement

Fermez les yeux pendant 5 secondes. Tournez la tête à droite puis à gauche. Ouvrez les yeux. Fermez les yeux et tournez seulement vos épaules vers la droite sans bouger les pieds. Ouvrez les yeux. Fermez les yeux et tournez seulement vos épaules vers la gauche. Ouvrez les yeux. Faites un tour complet vers le côté de votre choix et revenez en face de votre chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté

Debout devant une chaise avec les pieds légèrement écartés, placez le bout de vos doigts sur le dessus du dossier de la chaise. Effectuez l'exercice sans faire de tour complet.



Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuer l'exercice sur du « foam ».

Répétez cette séquence **5 fois** en prenant des repos de **10 secondes** entre chaque séquence.

Exercices de renforcement : 10 minutes

1. Montée et descente de côté sur une marche



Position de départ

Debout de côté à une chaise, les mains à votre taille, placez vos deux pieds sur le « step ».

Mouvement

Descendez la jambe droite sur le côté droit du « step » et descendez ensuite la jambe gauche. Remontez en premier la jambe droite sur le « step ». Effectuez la même séquence, mais en commençant par la jambe gauche.



Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice avec une main sur le dossier de la chaise.

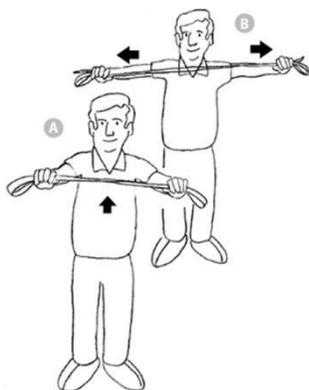


Pour augmenter le niveau de difficulté

Lorsque vous êtes sur le « step », fléchissez les genoux à 45 degrés.

Faites l'exercice jusqu'à ce que vous ayez remonté sur le « step » **12 à 15 fois**. Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.
À la maison, vous pouvez utiliser une marche d'escalier.

2. Ouverture des bras



Position de départ

Debout, derrière une chaise avec les pieds à la largeur des épaules, prenez un « theraband » dans vos mains et élevez vos bras devant vous à la hauteur des épaules.

Mouvement

Étirez doucement le « theraband » vers l'extérieur (en comptant jusqu'à 4) et gardez les bras ouverts pendant 5 secondes avant de ramener lentement vos mains vers l'intérieur. Prenez un « theraband » de couleur bleue si l'exercice est trop facile.



Pour réduire le niveau de difficulté

Gardez vos bras de chaque côté de vos cuisses.

Faites l'exercice **12 à 15 fois**. Prenez un repos de **30 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

3. Élévation de jambes de côté



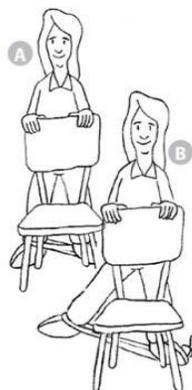
Position de départ

Placez le « theraband » à votre cheville en position assise.

Ensuite, levez-vous pour faire l'exercice en vous plaçant derrière la chaise. Le pied libre doit écraser le « theraband » afin de le maintenir en place.

Mouvement

Élevez la jambe de côté et maintenez la position **5 secondes** avant de redescendre lentement dans la position initiale.

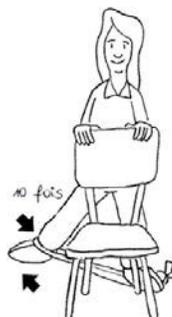


Pour réduire le niveau de difficulté

Effectuez l'exercice sans maintenir la position.

Pour augmenter le niveau de difficulté

Effectuez 10 petits mouvements du haut vers le bas avant de redescendre lentement dans la position initiale.



Effectuez **12 à 15 répétitions** du mouvement avec chaque jambe. Répétez l'exercice **une autre fois** pour chaque jambe. Si vous ressentez trop de fatigue, poursuivez l'exercice sans le « theraband ».

4. Exercice de la chaise



Position de départ

Placez-vous dos au-devant d'une chaise et croisez vos bras sur votre thorax.

Mouvement

Descendez votre tronc pour que vos genoux atteignent un angle d'environ 90 degrés **sans toucher à la chaise**.

Demeurez dans cette position en vous assurant que vos genoux soient bien alignés avec vos pieds.



Pour réduire le niveau de difficulté

Descendez votre tronc pour que vos genoux atteignent un angle de 45 degrés.

Effectuez l'exercice durant **10 à 15 secondes**. Répétez l'exercice **une autre fois**.

5. Assis-debout



Position de départ
Assis au fond d'une chaise, placez vos deux bras devant vous à la hauteur des épaules. Penchez-vous vers l'avant pour faire le transfert de poids.

Mouvement
Levez-vous et assoyez-vous de nouveau sur la chaise.



Pour réduire le niveau de difficulté
Poussez doucement sur le siège avec vos mains pour aider à vous relever.



Pour augmenter le niveau de difficulté
Croisez les bras sur votre poitrine ou utilisez une chaise plus basse.

Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes. Répétez l'exercice une autre fois.

6. Soulèvement sur la pointe des pieds



Position de départ
Debout avec les pieds placés à la largeur des épaules, gardez vos mains au-dessus du dossier d'une chaise pour reprendre votre équilibre si nécessaire.

Mouvement
Levez une jambe du sol. Levez-vous sur la pointe des pieds, tenez la position **5 secondes** et déposez lentement les pieds à plat sur le sol. Quand votre talon touche le sol, fléchissez votre genou à 45 degrés. Étendez votre genou et remontez sur demi-pointe.



Pour réduire le niveau de difficulté
Effectuez l'exercice sans fléchir les genoux.



Pour augmenter le niveau de difficulté
Effectuez l'exercice sur du « foam ».

Effectuez 20 fois le mouvement. Répétez l'exercice une autre fois sur chaque jambe. Ce muscle est travaillé en endurance plutôt qu'en force seulement !

Exercices d'assouplissement : 5 minutes

Voir la section des exercices d'assouplissement des semaines 1 et 2 pour la description complète de ceux-ci.





Les annexes



ANNEXE 1

Précautions

Quand commencer les exercices?

- Commencez l'exercice lorsque vous vous sentez au maximum de votre forme dans la journée.
- Ne faites pas d'exercices immédiatement après avoir mangé.
- Ne faites pas d'exercices quand la température est très humide ou très chaude.

À quoi penser lors des exercices?

- Placez un téléphone à la portée de la main durant les exercices à domicile.
- Ne retenez pas votre souffle lorsque vous faites l'exercice. Au lieu, comptez à voix haute les répétitions que vous faites et cela vous permettra de bien respirer.
- Hydratez-vous bien. Buvez de l'eau durant les pauses ou quand vous en ressentez le besoin.
- Placez une chaise stable près de vous lorsque vous faites un exercice debout pour que celle-ci soit bien utilisée en cas de déséquilibre et afin que vous puissiez rapidement vous asseoir si vous en ressentez le besoin.

Vous devez connaître vos limites.

- Prenez vos médicaments tel que demandé.
- Vous devriez être capable de parler tout en faisant vos exercices. Si cela est trop exigeant, vous ne serez pas capable de parler.
- Si vous vous sentez fatigué, arrêtez les exercices et recommencez plus tard dans la journée.
- Si vous ne vous sentez pas capable de faire toute la série d'exercices, arrêtez lorsque vous êtes fatigué ou choisissez un niveau de difficulté moins élevé. Ajoutez graduellement des répétitions ou des séries selon votre tolérance.

Arrêtez les exercices lorsque...

- Vous vous sentez étourdi.
- Vous ressentez une douleur sévère.
- Vous avez la nausée.
- Vous avez une vision double.
- Vous suiez abondamment.
- Vous vous sentez fatigué.
- Vous avez une douleur ou de l'enflure pendant ou après vos exercices.

N'oubliez pas qu'il est normal de ressentir de la douleur musculaire le lendemain de la session d'exercices et que cela est même bénéfique. Toutefois, si la douleur ou l'enflure persiste au-delà de 2 heures, cessez vos exercices jusqu'à la prochaine rencontre de groupe.

ANNEXE 2

Calendrier du participant- Programme d'exercices à domicile à faire 3 fois par semaine

MOIS _____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
REPOS			REPOS		

Échauffement : Avant les exercices Force : 3 fois par semaine, Équilibre : 7 fois par semaine, Souplesse : 3 fois par semaine
(on ne compte pas la séance de groupe)

ANNEXE 3

Connaissez-vous bien vos médicaments?

Nom du médicament	Utilité	Effets secondaires possibles

Prenez-vous plus de 5 médicaments? _____

ANNEXE 4

Recommandations pour les barres d'appui dans la baignoire:

1. Au moins deux barres d'appui devraient être posées dans toutes les baignoires utilisées par des personnes âgées, soit une barre verticale sur le mur du robinet pour les aider à entrer dans la baignoire et à en sortir, et une barre horizontale ou oblique sur le mur arrière pour les aider à s'asseoir et à se lever.
2. Pour la barre verticale sur le mur où se trouve le robinet, sa longueur est de 120 cm et elle est posée à 18 cm au-dessus du bord de la baignoire.
3. Pour la barre sur le mur arrière, la configuration peut varier selon les besoins particuliers de l'utilisateur.
4. La barre oblique est posée à un angle de 45 degrés, le point le plus bas étant à 23 cm au-dessus du bord de la baignoire et à 74 cm de distance du mur où se trouve le robinet, et le point le plus haut à 30 cm du mur où se trouve le robinet.
5. La barre horizontale est entre à 18 cm ou 23 cm au-dessus du bord de la baignoire.

Configuration oblique



Configuration horizontale



6. Puisque plusieurs personnes s'aident du rebord de la baignoire pour se relever du bain, pour plus de sécurité, des surfaces antidérapantes devraient être ajoutées sur les bords de toutes les baignoires utilisées par des personnes âgées

ANNEXE 5 : Faits saillants des capsules

Capsule 1 : En connaître plus sur les chutes

ON ENTEND QUOI PAR CHUTE?



Une chute est un changement soudain et non intentionnel de la position d'une personne qui la fait tomber à un niveau plus bas. Par exemple sur un objet, le sol ou le plancher. Elle peut être avec ou sans blessure.

Il n'est donc pas nécessaire de tomber au sol pour chuter!



LES FACTEURS DE RISQUE BIOLOGIQUES

Ces facteurs sont associés à la physiologie humaine



- La force musculaire
- La mobilité
- La souplesse musculaire
- La démarche
- La densité osseuse
- L'équilibre



LES FACTEURS DE RISQUE COMPORTEMENTAUX

Ces facteurs sont associés au choix de la personne concernant les actions qu'elle pose



- Les situations à risque
- L'utilisation d'un tabouret
- La prise de certains médicaments
- La consommation d'alcool
- La crainte de tomber
- L'inactivité



LES FACTEURS DE RISQUE SOCIO-ÉCONOMIQUES

Ces facteurs font référence à la position sociale et à l'inégalité économique



- Le manque de soutien familial
- La solitude (vivre seul)
- L'absence de transport public
- Une faible scolarité
- Un faible revenu (pauvreté)



LES FACTEURS DE RISQUE ENVIRONNEMENTAUX

Ces facteurs varient et dépendent de votre lieu d'habitation



- Des objets qui traînent au sol
- Des trottoirs mal entretenus
- Des endroits mal éclairés
- Des escaliers mal déneigés
- Des planchers glissants



3 QUESTIONS CLÉS

1. VOUS SENTEZ-VOUS INSTABLE LORSQUE VOUS ÊTES DEBOUT OU LORSQUE VOUS MARCHEZ?
2. AVEZ-VOUS PEUR DE TOMBER?
3. ÊTES-VOUS TOMBÉ AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE? COMBIEN DE FOIS? AVEC OU SANS BLESSURE?



Capsule 2 : Les bienfaits de l'activité physique

EFFETS SUR LE COEUR

Effets du vieillissement

- ↓ Fréquence cardiaque maximale
- ↑ Cholestérol
- ↑ Pression au repos et à l'exercice

Effets des exercices

- ↑ Fréquence cardiaque maximale
- ↓ Cholestérol
- ↓ Pression au repos et à l'exercice



Si vous souffrez de problèmes cardiaques, la marche et la natation sont habituellement de bonnes activités, en autant que votre médecin soit d'accord.



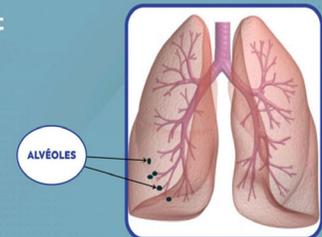
EFFETS SUR LES POUMONS

Effets du vieillissement

- ↓ Capacité pulmonaire
- ↓ Nombre d'alvéoles
- ↓ Échanges gazeux

Effets des exercices

- ↑ Capacité pulmonaire



EFFETS SUR LES MUSCLES, LES OS ET LES ARTICULATIONS

Effets du vieillissement

- ↓ Grosseur, endurance et force des muscles
- ↓ Densité osseuse
- ↓ Mobilité

Effets des exercices

- ↑ Grosseur, endurance et force des muscles
- ↑ Densité osseuse
- ↑ Mobilité



Si vous souffrez d'arthrite ou d'ostéoporose, les exercices d'étirement, de musculation, d'endurance et d'équilibre sont recommandés pour maintenir votre souplesse et améliorer votre posture.



EFFETS SUR LE SYSTÈME NERVEUX ET SENSORIEL



Effets du vieillissement

- ↑ Temps de réaction
- ↓ Vitesse de conduction nerveuse
- ↓ Proprioception
- ↓ Acuité visuelle et auditive
- ↓ Capacités cognitives
- ↑ Risques de manifestation de maladies neurodégénératives

Effets des exercices

- ↓ Temps de réaction
- ↑ Vitesse de conduction nerveuse
- ↑ Proprioception
- ↑ Capacités cognitives
- ↑ Gestion des manifestations des maladies neurodégénératives



CONCLUSION

Effets du vieillissement

- ↑ Risques de chute
- ↓ Équilibre

Effets des exercices

- ↓ Les pertes
- ↑ Capacités



AUTRES AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

RÉDUCTION DES RISQUES DE/D' :

1. DIABÈTE
2. OSTÉOPOROSE
3. ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX
4. CANCER
5. DÉCÈS PRÉMATURÉ



Capsule 3 : Les médicaments et les chutes

6 FAITS INTÉRESSANTS

1. Lien étroit entre le **risque de chutes** et la prise de certains **médicaments**.
2. La consommation de médicaments **augmente avec l'âge**.
3. La prise de plusieurs médicaments est reconnue comme étant un **facteur de risque important pour les chutes**.
4. 89 % des personnes de 65 ans et plus prennent au moins un médicament par jour.
5. **Les produits naturels** peuvent avoir des interactions avec les médicaments, causer des allergies ou présenter des effets secondaires.
6. Autres stratégies : prendre un bain chaud, boire un lait chaud ou ne pas faire de sieste.



POURQUOI SE PRÉOCCUPER DES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS

Les effets secondaires sont plus marqués chez les personnes âgées en raison :

- De l'augmentation de la graisse.
- De la diminution de la masse musculaire.
- De la baisse d'activité des organes, tels que le foie et le rein, qui éliminent moins bien les médicaments, l'alcool.

Ce qui change la durée d'action des molécules.



PRINCIPAUX MÉDICAMENTS PRÉSENTANT DES EFFETS SECONDAIRES

LES MÉDICAMENTS QUI PERMETTENT DE :

- Faciliter le sommeil (somnifères)
- Diminuer l'anxiété (anxiolytiques)
- Diminuer les symptômes de la dépression (antidépresseurs)
- Diminuer l'inflammation
- Diminuer la tension artérielle



PRINCIPAUX EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS

Ces médicaments présentent des effets secondaires tels que :

- Sédation (endormissement)
- Étourdissements
- Altération de l'équilibre
- Enflure des jambes
- Augmentation du temps de réaction
- Tremblements
- Baisse ou augmentation du rythme cardiaque
- Baisse de la tension artérielle aux changements de position
- Baisse de la concentration et de la mémoire
- Diminution de l'appétit
- Dépendance



CONSEILS PRATIQUES

- Ayez en votre possession une liste à jour des médicaments et produits naturels que vous prenez.
- Examinez régulièrement avec votre médecin tous les médicaments et produits naturels que vous prenez.
- Vérifiez le dosage et prenez la dose efficace la plus faible.
- Certains médicaments ne peuvent être cessés brusquement, sans risquer de ressentir des effets de sevrage.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires de vos médicaments et produits naturels.



CONSEILS PRATIQUES

- Ne consommez jamais les médicaments d'une autre personne.
- Faites attention à la consommation d'alcool avec la prise de médicaments.
- Rapportez à la pharmacie les médicaments et produits périmés.
- Si vous présentez une condition médicale particulière, portez un bracelet ou un collier médical.



Capsule 4 : Les maladies chroniques

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES DES MALADIES CHRONIQUES

Facteurs de risque communs modifiables

- Alimentation malsaine
- Sédentarité
- Tabagisme

Facteurs de risque non modifiables

- Âge
- Héritéité

Ces causes s'expriment à travers les facteurs de risque intermédiaires que sont :

- l'hypertension artérielle,
- le diabète,
- les anomalies des lipides sanguins,
- le surpoids et l'obésité.



LES MALADIES MUSCULOSQUELETTIQUES CHRONIQUES

Maladies ostéo-articulaires :

- Ostéoporose
- Arthrose
- Tendinites

Conséquences possibles :

- Fractures
- Peur de chuter



Solutions :

- Saines habitudes de vie
- Exercice
- Médicaments



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES CHRONIQUES

Maladies cardiovasculaires :

- Hypertension artérielle
- Cardiopathies
- Accidents vasculaires cérébraux ou AVC

Conséquences possibles :

- Étourdissements



Solutions :

- Saines habitudes de vie
- Exercice
- Médicaments



LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

QUELQUES FAITS SAILLANTS

- Un AVC est causé par un caillot qui bloque un vaisseau sanguin dans le cerveau.
- La rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau peut également provoquer un AVC.
- 80 % des victimes d'AVC sont des personnes de 60 ans et plus.
- Plus de 50 % des victimes d'AVC font une chute dans l'année qui suit.



LES MALADIES NEUROLOGIQUES CHRONIQUES

(ex : maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, SLA)

Conséquences possibles :

- Problèmes d'équilibre
- Faiblesse
- Lenteur

Solutions :

- Saines habitudes de vie
- Exercice
- Médicaments



60 % des personnes atteintes de Parkinson font une chute une fois par année.



L'INCONTINENCE

Types d'incontinence :

- Incontinence d'effort
- Incontinence par impériosité
- Incontinence fonctionnelle

Conséquences possibles :

- Sédentarité



Lien avec les chutes :

- Course aux toilettes
- Anxiété
- Chutes fréquentes dans la salle de bain

Solutions :

- Discussion avec un professionnel de la santé qui peut vous aider avec l'incontinence.



Capsule 5 : Les escaliers, le salon et l'éclairage

FAITS INTÉRESSANTS

- 50 % DES CHUTES SE PRODUISENT À DOMICILE.
- LES DANGERS À DOMICILE CONSTITUENT LE PRINCIPAL FACTEUR DE RISQUE ENVIRONNEMENTAL DE CHUTES.
- DES CHANGEMENTS APPORTÉS AU DOMICILE PEUVENT RÉDUIRE LES RISQUES DE CHUTES.



LES ESCALIERS

- Environ 10 % des chutes se produisent dans les escaliers.
- C'est un des endroits où vous avez le plus de chance de trébucher.



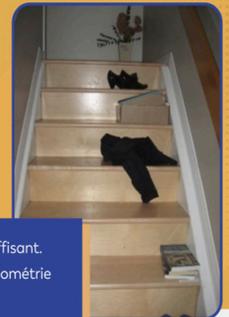
FACTEURS DE RISQUE DANS LES ESCALIERS



- Se précipiter dans les escaliers.
- Porter des pantoufles ou des chaussures mal ajustées.
- Ne pas tenir la main courante.
- Transporter des objets dans les escaliers.
- Déposer des objets sur les marches.



FACTEURS DE RISQUE DANS LES ESCALIERS



- Manquer d'attention dans les escaliers.
- Avoir une vision faible ou réduite.
- Subir les effets secondaires des médicaments ou de l'alcool.
- Avoir un éclairage insuffisant.
- Avoir des escaliers à géométrie inadéquate.



UN RISQUE IMPORTANT : LE MANQUE D'ÉCLAIRAGE

Quelques suggestions concernant l'éclairage :

- Installer un interrupteur à l'entrée de la pièce ou installer des lumières intelligentes.
- Éviter de marcher dans le noir en utilisant les interrupteurs à l'entrée de chaque pièce.
- Disposer d'une lampe de poche ou d'une veilleuse à portée de main quand l'électricité manque.
- Utiliser des ampoules d'intensité plus élevée, en évitant toutefois l'éblouissement.
- Avoir un éclairage de nuit (veilleuse) dans les corridors.
- Dehors, vous assurer que les marches et l'allée menant à la maison sont bien éclairées.



CONSEILS PRATIQUES GÉNÉRAUX

- RANGER VOS REVUES ET VOS JOURNAUX.
- FIXER LES FILS ÉLECTRIQUES AU MUR AVEC DES PINCES.
- UTILISER DES TÉLÉPHONES SANS FIL.
- UTILISER UN FAUTEUIL FERME ET À LA BONNE HAUTEUR.
- DÉGAGER LES AIRES DE DÉPLACEMENT
- ENLEVER LES TAPIS DES ZONES PASSANTES OU LES FIXER.
- UTILISER DES PINCES TÉLESCOPIQUES.



Capsule 6 : La salle de bain et la cuisine

LES TAPIS DE BAIN ANTIDÉRAPANTS

Choisir un tapis pour l'intérieur de votre baignoire ou de votre cabine de douche dont :

- La surface est texturée et antidérapante (côté du dessus).
- Le revers est pourvu de ventouses (côté du dessous).
- La longueur couvre toute la surface (ou presque toute la longueur) intérieure de votre baignoire ou de votre douche.



LES TAPIS DE BAIN ANTIDÉRAPANTS

Pour bien fixer un tapis à l'intérieur de la baignoire ou de la cabine de douche :

- Faire couler l'eau dans votre baignoire ou votre douche pour bien mouiller le fond.
- Placer le côté des ventouses du tapis directement sur le fond de la baignoire ou de la cabine de douche.
- Appuyer fermement jusqu'à ce que le tapis adhère bien au fond.
- Avant d'entrer, vérifier que le tapis est bien fixé.



LA BARRE D'APPUI

Entrer et sortir du bain demande beaucoup d'équilibre

CRITÈRES DE CHOIX :

- Qui se fixe solidement.
- Qui supporte votre poids en toute sécurité.
- Qui est confortable dans votre main.
- D'une longueur adaptée à la superficie de votre baignoire ou de votre cabine de douche.



COMMENT SE RELEVER DE LA BAIGNOIRE

Étapes pour se relever :

1. Retournez-vous à 4 pattes.
2. Placez une main sur le bord du bain ou sur la barre d'appui qui se trouve sur le mur du fond et l'autre main sur la barre verticale qui est sur le mur des robinets.
3. Remontez un genou pour prendre appui sur un pied puis sur l'autre.
4. Relevez-vous bien droit.



CONSEILS PRATIQUES POUR LA SALLE DE BAIN

- Utiliser l'équipement requis pour votre sécurité: barres d'appui, siège de toilette, banc de bain.
- Fixer vos carpettes.
- Essuyer immédiatement tout dégât d'eau au sol.
- Vous assurer qu'aucun article ne traîne au sol.
- Disposer d'un téléphone à votre portée en tout temps.
- Assurer un éclairage adéquat partout.

Observer votre salle de bain et penser à ce que vous pourriez modifier pour la rendre plus sécuritaire.



CONSEILS PRATIQUES POUR LA CUISINE

- Remplacer les petites carpettes par des tapis à fond de caoutchouc.
- Essuyer sans attendre les dégâts sur le sol.
- Ranger les articles courants dans des endroits facilement accessibles.
- Ne pas laisser traîner de rallonge électrique.
- Ne jamais grimper sur une chaise ou sur un tabouret pour attraper un objet.
- Utiliser un siège assis-débout.
- Garder votre téléphone à votre portée.

Observer votre cuisine et penser à ce que vous pourriez modifier pour la rendre plus sécuritaire.



Capsule 7 : La chambre à coucher et l'extérieur

MOBILIER OU ÉQUIPEMENTS POUR UNE CHAMBRE SÉCURITAIRE

- Hauteur du lit : 50 à 58 cm
- Matelas ferme
- Équipement pour les transferts : côté de lit partiel ou encore une barre d'appui verticale allant du plafond au plancher
- Interrupteur à l'entrée de la chambre, veilleuse photosensible ou intelligente
- Fauteuil pour s'habiller
- Lampe de poche, téléphone, horloge à proximité



MARCHE
VERS LE FUTUR
MARCHÉ • SANTÉ • ÉGALITÉ

COMMENT SE RELEVER DU LIT

LES ÉTAPES :

1. Tournez-vous d'abord sur le côté près du bord du lit par lequel vous allez vous lever.
2. Soulevez votre corps avec votre avant-bras et, en même temps, sortez les jambes du lit.
3. Une fois assis, attendez 15 secondes avant de vous lever.
4. Une fois debout, attendez d'être stable avant de marcher.



MARCHE
VERS LE FUTUR
MARCHÉ • SANTÉ • ÉGALITÉ

CONSEILS PRATIQUES POUR LA CHAMBRE À COUCHER

QUOI FAIRE POUR MINIMISER CES RISQUES?

- Adapter votre mobilier.
- Utiliser une technique sécuritaire pour vous relever du lit.
- Disposer, au besoin, d'un équipement qui facilite les transferts au lit ou assis-debout.
- Dégager le sol.
- Assurer un éclairage adéquat.
- Garder à votre portée : téléphone, lampe de poche et horloge.

MARCHE
VERS LE FUTUR
MARCHÉ • SANTÉ • ÉGALITÉ

LES PRINCIPALES CAUSES DE CHUTES

- Surfaces glissantes
- Trottoirs mal entretenus
- Distance de marche trop grande sans aires de repos
- Escaliers



MARCHE
VERS LE FUTUR
MARCHÉ • SANTÉ • ÉGALITÉ

LES ESCALIERS EXTÉRIEURS

Pour diminuer les risques que représentent les escaliers :

- Fixer bien les tapis à la porte d'entrée.
- Installer des revêtements antidérapants sur les marches.
- Épandre du sable. Il faut donc toujours avoir un bac de sable en haut et un en bas de l'escalier.
- Nettoyer ou faire nettoyer la neige, les feuilles.
- Vous assurer que la surface de la marche est lisse, sans fissure. Faire réparer au besoin.
- Avoir ou faire installer des mains courantes, solides.
- Assurer un éclairage adéquat dans tous les endroits où vous vous déplacez.



MARCHE
VERS LE FUTUR
MARCHÉ • SANTÉ • ÉGALITÉ

CONSEILS PRATIQUES POUR L'EXTÉRIEUR

QUOI FAIRE POUR MINIMISER CES RISQUES?

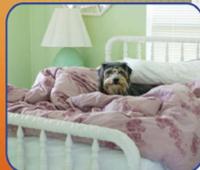
- Utiliser l'équipement requis pour votre sécurité : crampons, bâtons de marche.
- Demander de l'aide pour sortir lorsque les surfaces sont glissantes.
- Avertir la municipalité quand les trottoirs ou les routes sont en mauvais état ou mal déblayées.
- Disposer d'un téléphone cellulaire ou d'un bouton d'urgence sur vous.

MARCHE
VERS LE FUTUR
MARCHÉ • SANTÉ • ÉGALITÉ

Capsule 8 : Les comportements à éviter

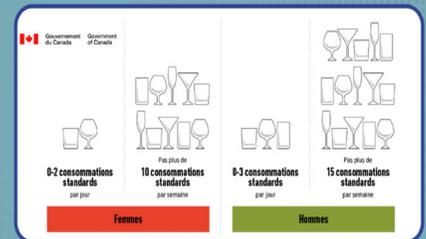
CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL

- Suivre un horaire régulier.
- Favoriser une lumière tamisée le soir.
- Adopter une alimentation saine.
- Éviter la caféine et l'alcool en soirée.
- Créer une atmosphère qui favorise le sommeil.
- Et au besoin ... faire dormir « toutou » en bas du lit!



VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

- Une consommation excessive d'alcool est un facteur de risque important de chutes.



- Attention aux interactions médicamenteuses.



BIEN SE NOURRIR, OUI MAIS COMMENT?

- Savourer une variété d'aliments.
- Choisir des aliments ayant peu de sucre, de sel et de matières grasses.
- Consommer des aliments riches en fibres.
- Éviter de trop manger ou de ne pas manger assez.
- Prendre des collations au besoin.
- Bien vous hydrater en buvant de l'eau.
- Consommer de la vitamine D et du calcium chaque jour.



REGARDONS VOS SOULIERS

QUELQUES DÉFAUTS OBSERVÉS :

- Talons trop hauts
- Semelles trop épaisses
- Semelles usées
- Souliers ouverts
- Souliers mal ajustés
- Talon ouvert



VOS BOTTES D'HIVER

ELLES DOIVENT :

- Être bien isolées et imperméables.
- Avoir des semelles épaisses et antidérapantes.
- Avoir des talons bas et larges.
- Être légères.



**CHALEUR
et
STABILITÉ**



CONSEILS PRATIQUES

LES LUNETTES

- Retirer vos lunettes de lecture pour vous déplacer.
- Porter vos lunettes pour voir de loin.
- Nettoyer vos lunettes.
- Vous donner du temps pour vous adapter à vos nouvelles lunettes.



Capsule 9 : Les situations à risque et comment s'en sortir

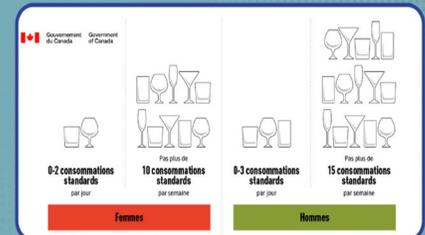
CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL

- Suivre un horaire régulier.
- Favoriser une lumière tamisée le soir.
- Adopter une alimentation saine.
- Éviter la caféine et l'alcool en soirée.
- Créer une atmosphère qui favorise le sommeil.
- Et au besoin ... faire dormir « toutou » en bas du lit!



VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

- Une consommation excessive d'alcool est un facteur de risque important de chutes.



- Attention aux interactions médicamenteuses.



BIEN SE NOURRIR, OUI MAIS COMMENT?

- Savourer une variété d'aliments.
- Choisir des aliments ayant peu de sucre, de sel et de matières grasses.
- Consommer des aliments riches en fibres.
- Éviter de trop manger ou de ne pas manger assez.
- Prendre des collations au besoin.
- Bien vous hydrater en buvant de l'eau.
- Consommer de la vitamine D et du calcium chaque jour.



REGARDONS VOS SOULIERS

QUELQUES DÉFAUTS OBSERVÉS :

- Talons trop hauts
- Semelles trop épaisses
- Semelles usées
- Souliers ouverts
- Souliers mal ajustés
- Talon ouvert



VOS BOTTES D'HIVER

ELLES DOIVENT :

- Être bien isolées et imperméables.
- Avoir des semelles épaisses et antidérapantes.
- Avoir des talons bas et larges.
- Être légères.



CHALEUR
et
STABILITÉ



CONSEILS PRATIQUES

LES LUNETTES

- Retirer vos lunettes de lecture pour vous déplacer.
- Porter vos lunettes pour voir de loin.
- Nettoyer vos lunettes.
- Vous donner du temps pour vous adapter à vos nouvelles lunettes.



ANNEXE 6

Recommandations 2023 de Santé Canada au sujet de la consommation d'alcool et de cannabis

Risques de chutes associés à la consommation d'alcool

Les risques de chutes, de fracture et d'autres blessures accidentelles lors de la consommation d'alcool sont plus importants chez les personnes âgées, puisqu'elles sont plus sujettes aux problèmes visuels et auditifs, une mobilité réduite et des réflexes plus lents.

Le centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) propose un continuum de risque relié à la consommation d'alcool. Selon le CCDUS, le risque de méfaits associés à l'alcool augmente progressivement avec toute augmentation de la consommation. Un risque faible est associé à la consommation d'un maximum de 2 verres par jour pour les femmes et de 3 verres standards par jour pour les hommes, après quoi les risques pour la santé passent de faibles à modérés.



Figure tirée du site du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

La Coalition Canadienne pour la Santé Mentale des Personnes Âgées (CCSMPA) recommande que les adultes âgés de plus de 65 ans limitent leur consommation d'alcool à 1 verre standard par jour pour les femmes et à 1-2 verres standards par jour pour les hommes, ainsi qu'à un maximum

de 5 verres par semaine pour les femmes et de 7 verres par semaine pour les hommes.

Il est important de noter que l'alcool peut interagir avec certains médicaments de façon dangereuse. Discutez avec votre fournisseur de soins de la santé ou avec votre pharmacien de la possibilité d'interactions médicamenteuses associées à tout médicament que vous prenez.

Le cannabis et les chutes chez les personnes âgées

Le cannabis est une plante qui contient des substances chimiques appelées cannabinoïdes, dont les plus communs sont le THC et le CBD. Le THC est un composé psychoactif, et la cause principale des risques pour la santé associée au cannabis, tandis que le CBD ne produit aucun effet intoxicant et peut même réduire les effets du THC.

Les changements physiques et cognitifs associés au processus du vieillissement modifient la façon dont le THC et le CBD sont métabolisés par le corps. Ceci rend les aînés plus sensibles aux effets néfastes associés à la consommation de cannabis. De plus, les impacts sur la coordination, le temps de réaction et le risque d'étourdissements provoqués par la consommation de cannabis peuvent augmenter le risque de chutes. Veuillez noter que le cannabis peut interagir avec certains médicaments et drogues, dont l'alcool, de façon dangereuse. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec votre pharmacien de la possibilité d'interactions médicamenteuses associées à tout médicament que vous prenez.



MARCHE

VERS LE FUTUR

bouger • apprendre • agir

