

Liste de vérifications relatives à la vie autonome

Veillez encercler « Oui » ou « Non » pour chaque énoncé ci-dessous

<p>Je suis tombé(e) au cours des 6 derniers mois</p> <p>Recommandation : Renseignez-vous sur la façon de réduire vos risques de chutes, car les personnes qui ont fait une chute sont plus susceptibles de tomber à nouveau.</p>	<p>Oui (2) Non (0)</p>
<p>J'utilise ou on m'a conseillé d'utiliser une canne ou un déambulateur pour me déplacer en toute sécurité.</p> <p>Recommandation : Demandez à un physiothérapeute quel type d'aide à la marche est le plus adapté à vos besoins.</p>	<p>Oui (2) Non (0)</p>
<p>Parfois, je me sens instable quand je marche.</p> <p>Recommandation : Faites de l'exercice pour développer votre force et améliorer votre équilibre, car cela réduit le risque de chutes.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>Je marche à la maison en me tenant aux meubles.</p> <p>Recommandation : Incorporez des exercices d'équilibre quotidiens et réduisez les risques à la maison qui pourraient provoquer un trébuchement ou une glissade.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>J'ai peur de tomber.</p> <p>Recommandation : Savoir comment prévenir une chute peut réduire la peur et favoriser une vie active.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>Je dois pousser avec les mains pour me lever d'une chaise.</p> <p>Recommandation : Renforcer vos muscles peut réduire vos risques de chutes et de blessures.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>J'ai du mal à monter sur un trottoir.</p> <p>Recommandation : L'exercice quotidien peut aider à améliorer votre force et votre équilibre.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>

Veillez encercler « Oui » ou « Non » pour chaque énoncé ci-dessous

<p>Je dois souvent me précipiter aux toilettes.</p> <p>Recommandation : Discutez avec votre médecin ou un spécialiste de l'incontinence des solutions pour réduire le besoin de vous précipiter aux toilettes.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>J'ai perdu de la sensation dans mes pieds.</p> <p>Recommandation: Discutez avec votre médecin ou podiatre, car l'engourdissement des pieds peut entraîner des trébuchements et des chutes.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>Je prends des médicaments qui me donnent parfois des étourdissements ou me fatiguent plus que d'habitude.</p> <p>Recommandation : Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien des effets secondaires des médicaments qui peuvent augmenter le risque de chutes.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou à améliorer mon humeur.</p> <p>Recommandation : Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien des solutions de rechange plus sûres pour une bonne nuit de sommeil.</p>	<p>Yes (1) Non (0)</p>
<p>Je me sens souvent triste ou déprimé(e).</p> <p>Recommandation : Discutez avec votre médecin des symptômes de la dépression et comment trouver des solutions positives.</p>	<p>Oui (1) Non (0)</p>
<p>Additionnez le nombre de points entre parenthèses pour chaque réponse « Oui ».</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si vous avez obtenu un score de 3 ou moins et que vous N'ÊTES PAS tombé(e), vous avez un faible risque de chute. ➤ *Si vous avez obtenu un score de 3 ou moins et que vous ÊTES tombé(e) au cours de la dernière année, vous risquez de tomber. ➤ Si vous avez obtenu 4 points ou plus, vous risquez de tomber. ➤ Discutez de cette liste de vérification avec votre médecin pour trouver des moyens de réduire vos risques. 	<p>Total:</p>

La liste de vérification ci-dessus a été élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses affiliées et est un outil validé d'auto-évaluation des risques de chute (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011).

Conseils pour la sécurité à domicile

Sécurité générale	<p>Gardez toujours un téléphone portable, un système d'alerte d'appel ou un téléphone cellulaire avec vous ou à portée de main, à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison.</p>
	<p>Déplacez les objets fréquemment utilisés afin qu'ils soient faciles à atteindre sans avoir à vous pencher trop bas ni à vous étirer. Rangez les articles plus lourds dans les armoires du bas. Demandez de l'aide pour accéder aux objets situés en hauteur. Si nécessaire, utilisez un escabeau avec une poignée de sécurité ou utilisez une pince à long manche.</p>
	<p>Évitez de marcher en regardant votre téléphone cellulaire.</p>
Se déplacer dans votre maison	<p>Utilisez des chaises solides avec des accoudoirs et à une hauteur qui vous permet de vous lever et vous asseoir facilement.</p>
	<p>Si vous ressentez des vertiges en vous levant trop rapidement, soulevez vos talons de haut en bas pendant 15 à 30 secondes avant de vous lever pour augmenter votre circulation et levez-vous lentement.</p>
	<p>Portez des pantoufles ou des chaussures bien ajustées avec une semelle antidérapante et des lacets ou une fermeture à boucles et crochets (Velcro).</p>
Animaux de compagnie	<p>Si vous avez des animaux de compagnie, faites preuve de prudence lorsque vous vous déplacez dans votre maison et que vous vous penchez pour les nourrir ou en prendre soin. Mettez un collier avec une clochette sur votre animal afin que puissiez l'entendre s'il se trouve à proximité.</p>
	<p>Si votre animal tire sur sa laisse, envisagez de le laisser libre dans la cour, emmenez-le dans un parc où les animaux peuvent être sans laisse, utilisez un service de marche ou demandez de l'aide à votre famille/vos amis/vos voisins.</p>

Éclairage	Améliorez l'éclairage autour de votre maison. Ajoutez des appareils d'éclairage supplémentaires et utilisez des ampoules d'au moins 75 watts. Contactez votre quincaillerie locale pour étudier les options disponibles.
	Utilisez une lumière pour vous guider vers la salle de bains la nuit. Des veilleuses qui s'allument automatiquement lorsqu'il fait noir ou des lumières à détecteur de mouvement sont recommandées.
	Installez un interrupteur d'éclairage en haut et en bas de l'escalier ou un capteur lumineux qui s'allume automatiquement.
	Installez une lumière à portée de votre lit.
	Utilisez des rideaux ou des stores légers sur les fenêtres pour empêcher l'éblouissement les jours ensoleillés.
Planchers	Déplacez les meubles de sorte que votre chemin à travers une pièce ou un couloir soit dégagé et qu'il y ait de l'espace pour utiliser facilement une aide à la marche.
	Retirez les carpettes ou utilisez du ruban adhésif double face ou un support antidérapant spécial.
	Ramassez les papiers, les livres, les chaussures, les boîtes ou d'autres objets qui sont sur le sol.
	Enroulez ou collez les fils électriques contre le mur. Demandez à un électricien d'installer une autre prise de courant, le cas échéant.
	Essayez immédiatement tout liquide renversé pour prévenir les glissades.

Escaliers	Assurez-vous que toutes les marches et tous les escaliers ont au moins une rampe solide.
	Assurez-vous que les marches ont un revêtement antidérapant et que le bord de la marche est facile à voir en les peignant ou en ajoutant une bande adhésive de couleur contrastante le long du bord avant de la marche.
	Réparez les marches instables, cassées ou inégales.
	Assurez-vous que l'aide à la marche est utilisée de manière appropriée, les déambulateurs ne sont pas destinés à être utilisés dans les escaliers.
Salles de bains	Utilisez un tapis en caoutchouc ou des bandes antidérapantes dans la baignoire et/ou la douche.
	Utilisez des barres d'appui sécurisées à l'intérieur de la baignoire/douche et à côté de la toilette. Envisagez l'utilisation d'une chaise de douche dans la cabine de douche. Si vous vous douchez dans une baignoire, envisagez d'utiliser un banc de transfert pour baignoire afin d'éviter d'avoir à enjamber le rebord de celle-ci.
	Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, envisagez un siège de toilette surélevé ou une toilette plus haute.
	Gardez le savon, le shampoing et la serviette à portée de main.
Chambres à coucher	Assurez-vous que la hauteur du lit est facilement atteignable pour se coucher et se lever. Envisagez une poignée d'assistance au lit pour faciliter les transferts.
	Gardez votre aide à la marche à portée du lit.

À l'extérieur	Assurez-vous que les chemins autour de la maison sont en bon état et sans encombrement (par exemple, pas de chemins fissurés/lâches, de gravier meuble, de plantes/mauvaises herbes envahissantes, d'arbres en surplomb, de tuyaux d'arrosage sur les allées ou de dangers saisonniers tels que les feuilles mouillées, la glace ou la neige).
	Assurez-vous que les escaliers extérieurs sont dotés d'une rampe solide et de bandes antidérapantes et qu'ils sont libres de neige, de glace et d'encombrement.
	Pour tailler des arbres ou de grands buissons, jardiner ou installer des lumières saisonnières, optez pour des outils à long manche au lieu d'échelles.
	Demandez de l'aide ou embauchez quelqu'un pour effectuer des travaux nécessitant l'utilisation d'échelles ou l'accès aux toits.

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

Aperçu

Introduction

Bienvenue à Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

Qu'est-ce que c'est?

SOLID'EQUILIBRE est un ensemble de ressources en matière d'activités. Il a été créé pour favoriser votre bien-être, votre indépendance et réduire votre risque de chute en améliorant votre force et votre équilibre. SOLID'EQUILIBRE comprend :

- des activités à domicile de renforcement musculaire et d'équilibre en 3 niveaux (assis, debout, en mouvement).
- des informations sur l'établissement d'objectifs.
- une feuille de suivi pour suivre vos progrès.

Pourquoi est-ce important?

Bien qu'elles soient courantes, les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement, elles peuvent être évitées. En vieillissant, vous pouvez perdre du tonus musculaire et vos réflexes peuvent être plus lents, ce qui peut vous rendre plus susceptible de tomber. Une personne âgée sur trois vivant dans la communauté tombe chaque année en C.-B., et les chutes peuvent entraîner des blessures graves et une perte d'autonomie. La bonne nouvelle est que vous pouvez réduire votre risque de chute en faisant des activités qui améliorent votre force et votre équilibre, comme SOLID'EQUILIBRE. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent aux adultes de faire des activités de renforcement pour tous les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine. Pour les 65 ans et plus, des activités d'équilibre quotidiennes sont également recommandées.

Comment cela va-t-il m'aider?

Les autres avantages de l'activité physique incluent l'amélioration de vos fonctions, de votre humeur, de votre énergie et de votre mémoire. Cela signifie que vous pouvez...

- ✓ être capable de faire des choses que vous aimez, comme être à l'extérieur avec des amis ou en famille, jouer avec vos petits-enfants, assister à un cours ou à un événement ou d'autres activités récréatives.
- ✓ vous sentir plus heureux ou heureuse et avoir plus d'énergie.
- ✓ être capable de penser clairement et de vous souvenir de choses comme les noms et les rendez-vous.



- ✓ conserver votre autonomie plus longtemps, comme faire vos propres tâches ménagères, vos soins personnels, vos courses et continuer à vivre confortablement dans votre communauté.

Sécurité

Est-il sécuritaire de commencer à faire de l'activité physique?

SOLID'EQUILIBRE est conçu pour être sûr et facile à adapter à vos capacités - il est conçu pour tout le monde. Votre corps est censé bouger régulièrement, mais être actif comporte des risques et il en va de votre responsabilité de faire des choix qui vous gardent en sécurité. Ne pas bouger votre corps régulièrement est également risqué. L'inactivité est liée à de nombreux problèmes de santé à long terme et présente un risque accru de chutes.

Il existe certains bénéfices que vous pourriez tirer d'un plan d'activité plus individualisé ou de conseils supplémentaires avant d'augmenter ou de commencer une nouvelle activité, par exemple si :

- Vous avez eu un incident médical grave au cours des six derniers mois. (par exemple : chirurgie, crise cardiaque, perte de conscience).
- Vous avez un essoufflement au repos ou des étourdissements pendant l'activité.
- Vous avez des fractures vertébrales ou par compression ou des lésions osseuses.

Si l'une de ces affirmations s'applique à vous ou si vous n'êtes pas sûr(e) de pouvoir commencer à faire de l'exercice en toute sécurité, contactez un professionnel de la santé, tel qu'un médecin. Vous pouvez également appeler le service HealthLink BC pour parler gratuitement avec un spécialiste en activité physique. Composez le 811 (ou le 711 pour les personnes malentendantes) entre 9 h et 17 h, heure du Pacifique, du lundi au

vendredi. Les ressources SOLID'EQUILIBRE ne remplacent pas un avis médical.

Faire de l'activité physique avec un problème de santé ou des symptômes

La plupart des personnes âgées ont au moins un problème de santé de longue durée. Vous pouvez quand même faire de l'exercice en toute sécurité si vous avez un problème de santé. En fait, l'activité physique peut souvent aider à gérer votre condition, mais assurez-vous de suivre ces conseils de sécurité. Si vous...

- Êtes diabétique : contrôlez votre glycémie, en évitant les symptômes comme les étourdissements.
- Avez des spasmes musculaires ou une faiblesse (par exemple, à cause de la maladie de Parkinson) : faites toujours des activités debout et à côté d'un comptoir.
- Êtes essoufflé(e) (par exemple, en tant que symptôme de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou d'asthme) : prenez des pauses entre les activités ou faites chaque activité pendant de courtes durées plus fréquemment afin de ne pas aggraver vos symptômes.
- Avez des étourdissements ou des vertiges : allez-y doucement et faites toujours les activités debout et en mouvement à côté d'un comptoir.
- Avez des engourdissements ou des picotements dans les pieds : faites toujours les exercices debout et en mouvement à côté d'un comptoir.
- Avez une tension artérielle élevée ou basse : changez lentement de position pour donner à votre corps le temps de s'adapter.
- Avez des troubles de mémoire ou des difficultés à faire des tâches complexes : faites toujours les activités debout avec l'aide de quelqu'un et à côté d'un comptoir.

Choisir un niveau SOLID'EQUILIBRE :

Assis, Debout ou En mouvement?

Où commencer?

Les exercices de chaque niveau se traduiront par de nombreux bienfaits pour votre santé. Répondez aux questions ci-dessous pour vous aider à choisir le niveau le plus adapté, le plus confortable et le plus sécuritaire pour vous en ce moment.

Question 1. Utilisez-vous un fauteuil roulant pour la plupart de vos activités quotidiennes?

- Oui → commencez au niveau 1 : Assis
- Non → passez à la question suivante

Question 2. Avez-vous besoin de vous tenir à une surface solide ou à une aide à la mobilité pour rester debout pendant 30 secondes?

- Oui → commencez au niveau 1 : Assis
- Non → passez à la question suivante

Question 3. Pouvez-vous marcher jusqu'à l'autre bout de la pièce et revenir avec ou sans soutien (y compris une canne ou un déambulateur)?

- Non → commencez au niveau 1 : Assis (si ces activités sont trop faciles, essayez des activités de niveau 2)
- Oui → commencez au niveau 2 : Debout

Aucune des questions ci-dessus ne suggère de commencer au niveau 3 : En mouvement. Pourquoi?

- Le niveau 3 est plus complexe et nécessite des activités en position debout et en mouvement avec un minimum d'appui des mains sur des surfaces solides. Une fois que vous pouvez compléter toutes les activités de niveau 2 sans vous tenir à un comptoir ou sans utiliser une aide à la mobilité, vous pouvez probablement passer au niveau 3 en toute sécurité.

Si vous ne savez toujours pas à quel niveau d'activité commencer, vous pouvez appeler le service HealthLink BC au 8-1-1.

Ressources supplémentaires

Pour plus d'informations et de ressources sur la prévention des chutes, vous pouvez consulter le site web de prévention des chutes et des blessures de la Colombie-Britannique, Finding Balance BC. Vous y trouverez des vidéos sur les activités SOLID'ÉQUILIBRE des 3 niveaux.

Finding Balance BC

Site Web : <https://findingbalancebc.ca/>

Pour parler à un spécialiste de l'activité physique, vous pouvez contacter HealthLink BC.

HealthLink BC

Téléphone : Composez le 8-1-1 (or 7-1-1 pour les personnes sourdes et malentendantes) entre 9 h et 17 h, heure du Pacifique, du lundi au vendredi.

Email : [Email a Qualified Exercise Professional | HealthLink BC](#)

Site Web : [Physical Activity Services | HealthLink BC](#)

Autres ressources de prévention des chutes :

- Page du site HealthLink BC sur la prévention des chutes : [Preventing Falls | HealthLink BC](#)
- Site Web du gouvernement de la C.-B. sur la prévention des chutes : [Fall Prevention - Province of British Columbia](#)
- Active Aging Network resource : [Exercise is one of the keys to preventing falls.pdf](#)
- Ostéoporose Canada : <https://osteoporosis.ca/>
- Société de l'arthrite : <https://arthritis.ca/>
- L'exercice : un médicament : [Physical Activity for Older Adults 2021.pdf](#)
- Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures : [Adults 65+ 24-Hour Movement Guidelines](#)

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

Feuille de travail pour l'établissement d'objectifs

Pourquoi le faites-vous? Qu'est-ce qui est important pour vous?

Lorsque vous apportez un changement à votre mode de vie, il peut être significatif et utile de vous demander « pourquoi est-ce que je le fais? » et « qu'est-ce qui est important pour moi? ». Peut-être aimeriez-vous pouvoir participer à des réunions de famille ou à des événements, faire vos courses de manière indépendante ou peut-être souhaitez-vous participer à une épreuve cette année. Prenez un moment pour réfléchir à ces questions et notez quelques réflexions initiales.

Il est important pour moi de devenir plus fort(e) parce que...

Objectifs :

Maintenant que vous avez réfléchi à ce qui est important pour vous, demandez-vous comment SOLID'EQUILIBRE pourrait vous aider à participer à ces activités. Utilisez la feuille de travail SOLID'EQUILIBRE ci-dessous pour noter un ou deux objectifs et commencer à réfléchir à la manière dont vous allez les atteindre.

Essayez d'établir des objectifs S.M.A.R.T :

- ➔ **Spécifique** (qu'est-ce que vous voulez être capable de faire exactement)
- ➔ **Mesurable** (comment allez-vous suivre vos progrès)
- ➔ **Atteignable** (qu'est-ce qui est réaliste pour votre calendrier)
- ➔ **Réalizable** (pourquoi cet objectif est-il important pour vous)
- ➔ **Temporellement défini** (quand allez-vous atteindre votre objectif)

Il est important de savoir que tout progrès vers vos objectifs est un bon progrès!

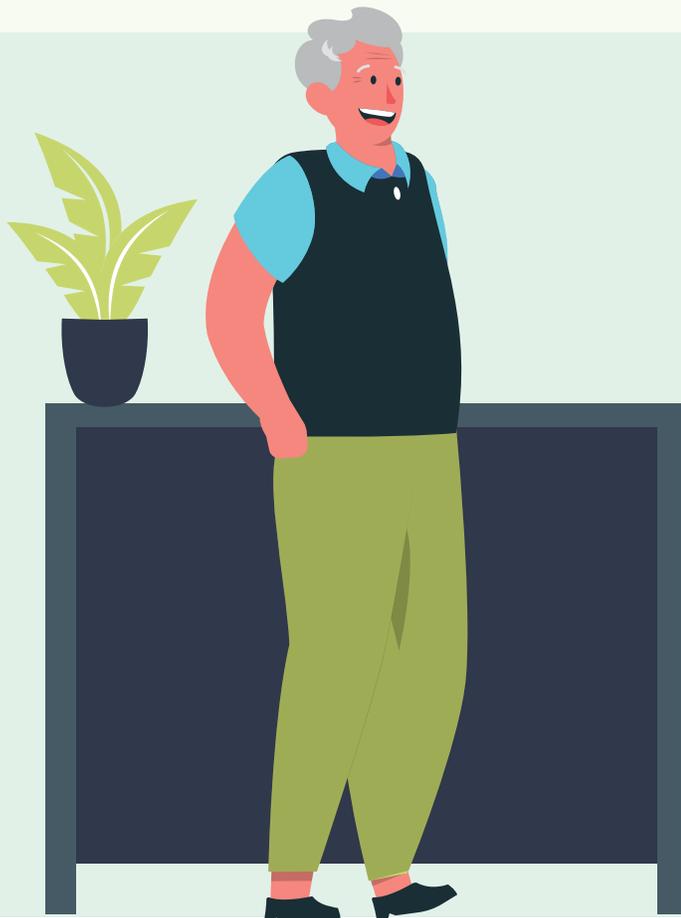
Exemple :

L'objectif d'Alex est de pouvoir s'asseoir par terre et de se relever tout seul afin qu'il puisse jouer avec ses petits-enfants. Alex pense qu'il est réaliste d'atteindre cet objectif en trois à quatre mois. Pour atteindre cet objectif, Alex va se concentrer sur le renforcement de son corps au complet en faisant ses activités SOLID'EQUILIBRE trois fois par semaine.



Exemple :

L'objectif de Kajal est de se sentir plus stable et plus confiante lorsqu'elle réalise des activités ménagères, comme ranger ses emplettes et nettoyer son atelier. Elle pense que cet objectif est réalisable d'ici son anniversaire, soit dans un mois. Pour y arriver, Kajal réalisera ses activités d'équilibre SOLID'EQUILIBRE tous les jours. Elle saura qu'elle a atteint son objectif lorsqu'elle aura besoin de moins de repos et d'aide pour se déplacer.



FEUILLE DE TRAVAIL

Quel est votre objectif? Qu'est-ce que vous voulez être capable de faire?

Par exemple : prendre une marche, faire du vélo ou aller en randonnée pour passer du temps dans la nature en famille ou entre amis, travailler dans votre jardin, danser lors d'un mariage ou d'un événement culturel).

Quelles mesures allez-vous prendre pour atteindre votre objectif?

Par exemple : suivre le programme d'exercices un certain nombre de fois, faire des exercices d'équilibre tous les matins, faire une courte promenade tous les jours.

1. _____

2. _____

3. _____

Comment allez-vous mesurer vos progrès?

Par exemple : le nombre de pâtés de maison que vous pouvez marcher ou faire à vélo, la durée pendant laquelle vous pouvez garder votre équilibre, le nombre de répétitions d'un exercice.

Quel est votre calendrier pour atteindre votre objectif?

Par exemple : un mois, six mois, d'ici votre prochain anniversaire.

Qui peut vous aider à atteindre vos objectifs?

Y a-t-il quelqu'un qui peut se joindre à vous pour augmenter son niveau d'activité physique ou vous encourager?

À votre avis, comment vous sentiriez-vous lorsque vous aurez atteint votre objectif?

Il est normal de faire face à des obstacles lorsqu'on commence une nouvelle habitude. Quels sont les défis qui pourraient se présenter à vous? Comment pouvez-vous vous assurer de continuer à travailler vers l'atteinte de votre objectif?

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)- Activités à domicile

NIVEAU 1 – ASSIS

Ces activités vous aideront à améliorer votre force et votre équilibre et à réduire vos risques de chutes et de blessures. **Commencez lentement et augmentez la fréquence jusqu'à ce que vous fassiez ces activités tous les jours.**

Pour vous assurer que vous commencez au niveau qui vous convient le mieux, consultez le document Aperçu et instructions SOLID'EQUILIBRE.

Si vous avez des questions, appelez HealthLink BC au 811 pour parler à un spécialiste en activité physique.

CONSEILS

Préparez-vous

- Vous aurez besoin d'une chaise et d'une table solides
- Ayez un téléphone ou un système d'alerte à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide
- Portez des vêtements confortables et des chaussures à bouts fermés avec des semelles antidérapantes

Commencez toutes les activités en vous asseyant bien droit sur votre chaise :

- Pieds à plat sur le sol
- Tendez le haut de votre tête vers le plafond

Respirez

- Assurez-vous de prendre de bonnes respirations lentes pendant toutes les activités

Reposez-vous

- Prenez des pauses entre les activités si vous en avez besoin

Arrêtez

- Si vous ressentez des douleurs nouvelles ou plus intenses. Si vous ressentez une douleur soudaine à la poitrine ou au dos ou si vous ne pouvez pas respirer, appelez le 911.



ACTIVITÉS

1) Marche lente



1

- Asseyez-vous en vous tenant droit pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes.
- Essayez de vous asseoir sans vous appuyer sur le dossier et les côtés de la chaise



2

- Levez un pied du sol, puis l'autre pied, comme si vous marchiez lentement.
- Levez chaque pied 4 à 6 fois



3

Essayez de ne pas vous pencher vers l'arrière.

Pour plus de stimulation

- Essayez de garder un pied soulevé pendant 4 à 6 secondes
- Essayez de balancer vos bras, comme si vous marchiez



4

Essayez de garder un pied soulevé pendant 4 à 6 secondes



5

Essayez de balancer vos bras, comme si vous marchiez

2) Élévations des talons et des pointes de pieds



1

Asseyez-vous bien droit



2

- Levez les deux talons du sol et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez vos talons au sol



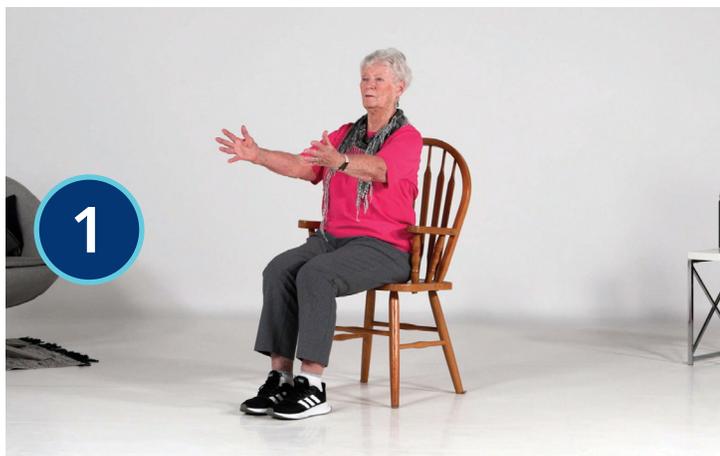
3

- Levez vos pointes du sol et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez vos pointes au sol
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez d'appuyer vos mains sur vos cuisses

3) Tendre les bras et ramer



1

- Asseyez-vous bien droit
- Tendez les deux bras devant vous, les paumes vers le haut



2

- Tirez les coudes vers l'arrière, en les gardant sur les côtés
- Gardez les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début



3

Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début



4



- Asseyez-vous bien droit
- Appuyez fermement les deux pieds sur le sol, comme si vous alliez vous lever.



- Maintenez la pression pendant 3 secondes, puis relâchez
- Assurez-vous de continuer à respirer
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- 🕒 Essayez 8 à 12 fois
- 👉 Essayez de mettre plus de pression sur vos pieds pour soulever votre corps de la chaise

5) Pas latéral



Asseyez-vous bien droit



- Faites un pas sur le côté, comme si vous enjambiez une flaque d'eau
- Appuyez fermement votre pied sur le sol



Revenez à votre position initiale



- Répétez avec l'autre pied
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque pied

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de faire vos pas plus vite
- Essayez de faire un pas vers l'avant, le côté et l'arrière, comme si vous faisiez des claquettes



Essayez de faire un pas vers l'avant, le côté et l'arrière, comme si vous faisiez des claquettes

6) Jambe tendue et étirement



1

- Asseyez-vous bien droit
- Essayez de vous asseoir sans vous appuyer sur le dossier et les côtés de la chaise



2

- Tendez lentement un genou en soulevant votre pied du sol
- Tirez votre pointe de pied vers votre nez
- Essayez de ne pas vous pencher vers l'arrière

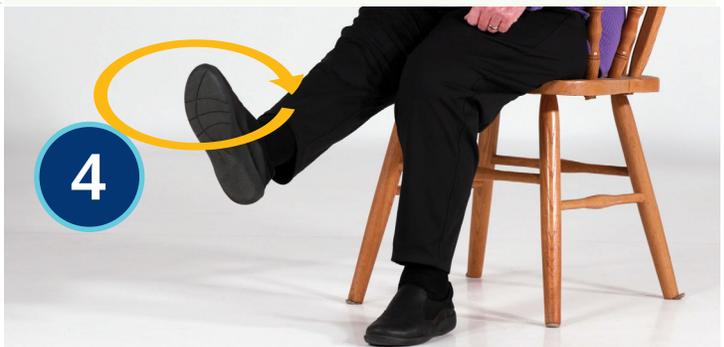


3

- Ramenez votre pied au sol
- Répétez avec l'autre jambe
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque jambe

Pour plus de stimulation

- ➡ Essayez de lever le pied et de tracer 3 cercles en l'air avec votre pointe



4

Essayez de lever le pied et de tracer 3 cercles en l'air avec votre pointe



- Asseyez-vous bien droit devant une table solide
- Placez les deux mains sur la table, les bras tendus
- Pliez les bras pour rapprocher votre poitrine de la table

- Éloignez-vous de la table en tendant les bras
- Gardez le dos droit et les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- 🕒 Essayez 8 à 12 fois
- 🕒 Essayez de le faire plus lentement

Prochaines étapes

Si vous pouvez compléter toutes les activités de niveau 1 et que vous êtes capable de rester debout pendant 30 secondes avec ou sans aide, vous pouvez passer au niveau 2. Les activités de niveau 2 se font en position debout, devant le comptoir, avec un support pour les des mains.

Visitez le www.findingbalancebc.ca pour les activités de niveau 2 et pour des ressources supplémentaires.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE) - Activités à domicile

NIVEAU 2 – DEBOUT

Ces activités vous aideront à améliorer votre force, votre équilibre et à réduire vos risques de chutes et de blessures. **Commencez lentement et augmentez la fréquence jusqu'à ce que vous fassiez ces activités tous les jours.**

Pour vous assurer que vous commencez au niveau qui vous convient le mieux, consultez le document Aperçu et instructions SOLID'EQUILIBRE.

Si vous avez des questions, appelez HealthLink BC au 811 pour parler à un spécialiste en activité physique.

CONSEILS

Préparez-vous

- Vous aurez besoin d'un comptoir et d'une chaise solide
- Ayez un téléphone ou un système d'alerte à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide
- Portez des vêtements confortables et des chaussures à bouts fermés avec des semelles antidérapantes

Commencez toutes les activités en vous tenant droit, avec les deux mains sur le comptoir pour vous soutenir :

- Écartez les pieds à la largeur des épaules
- Tendez le haut de votre tête vers le plafond

Respirez

- Assurez-vous de prendre de bonnes respirations lentes pendant toutes les activités

Reposez-vous

- Prenez des pauses entre les activités si vous en avez besoin

Arrêtez

- Si vous ressentez des douleurs nouvelles ou plus intenses. Si vous ressentez une douleur soudaine à la poitrine ou au dos ou si vous ne pouvez pas respirer, appelez le 911.



1) Élévations des talons et des pointes de pieds



Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir



- Levez les deux talons du sol et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez vos talons au sol
- Répétez 4 à 6 fois



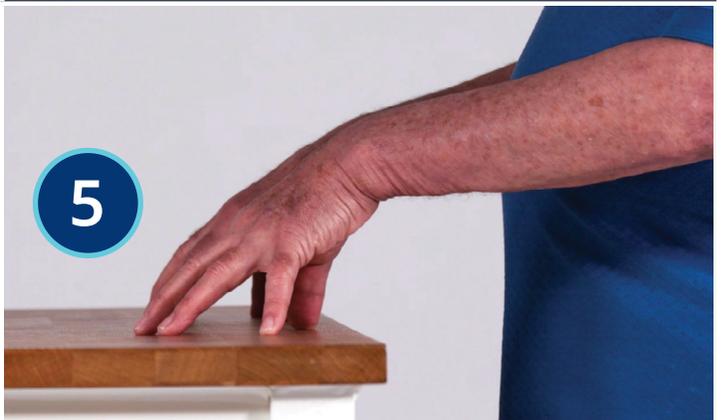
- Levez la pointe d'un pied et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez votre pointe au sol



- Répétez avec la pointe de l'autre pied
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque pied

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de maintenir la position plus longtemps
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir





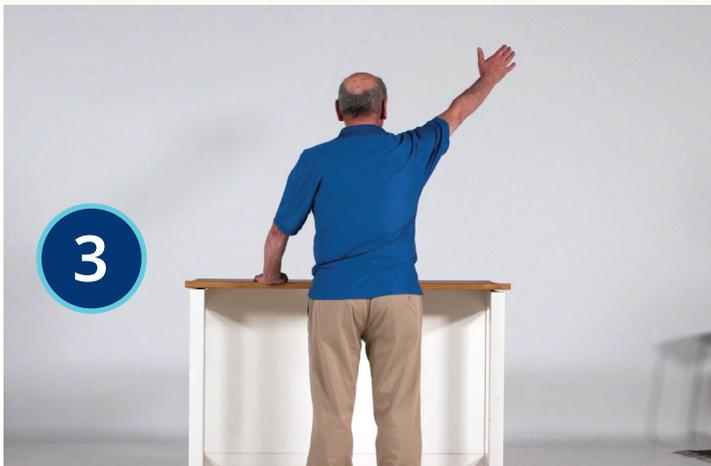
- Tenez-vous bien droit, une main sur le comptoir
- Tendez l'autre bras devant vous, la paume vers le haut



- Tirez le coude en arrière, en le gardant sur le côté
- Gardez les épaules baissées
- Répétez avec l'autre bras
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque bras

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir



Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début





Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir



- Faites un pas sur le côté, comme si vous enjambiez une flaque d'eau
- Appuyez fermement votre pied sur le sol



Ramenez le pied à la position initiale



- Placez votre pied derrière vous et pressez fermement sur le sol
- Ramenez le pied à la position initiale
- Répétez avec l'autre pied
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque pied

Pour plus de stimulation

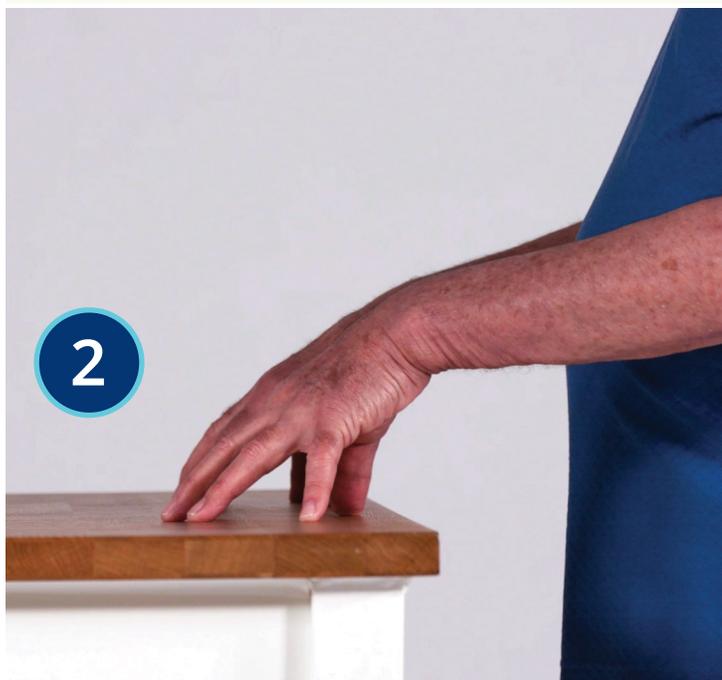
- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de faire vos pas plus vite comme si vous dansiez
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir



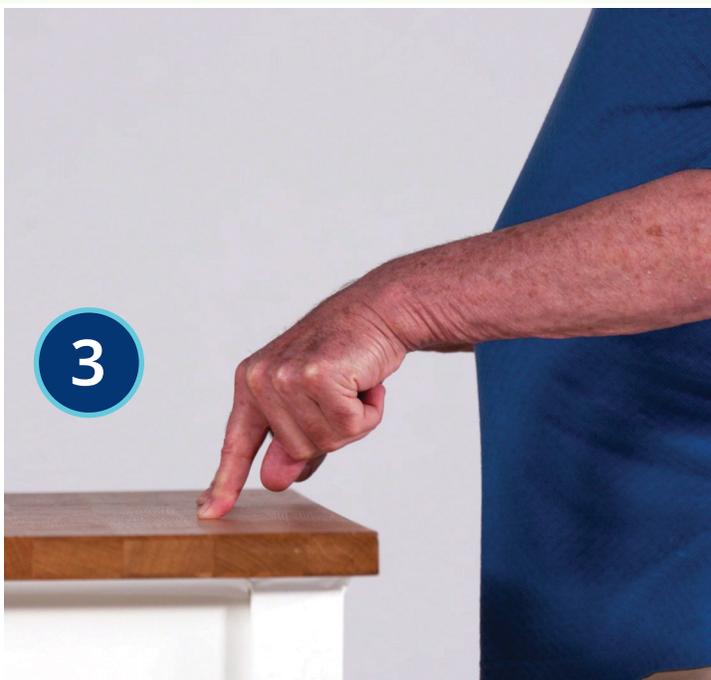
- Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir
- Pliez un genou pour lever votre pied derrière vous
- Maintenez la position pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes
- Répétez avec l'autre jambe

Pour plus de stimulation

- Essayez de maintenir votre équilibre plus longtemps
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir



Essayer d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir



5) Poussée des bras

Option 1 – Chaise avec accoudoirs



- Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les pieds à plat sur le sol
- Placez les mains sur les accoudoirs



- Poussez vers le bas en tendant les bras
- Gardez vos épaules baissées



- Rasseyez-vous sur la chaise
- Répétez 4 à 6 fois

Si vous n'avez pas de chaise avec accoudoirs, utilisez le comptoir →

5) Poussée des bras Option 2 – Comptoir



- Tenez-vous bien droit face au comptoir
- Placez les deux mains sur le comptoir, les bras tendus



- Pliez les bras pour rapprocher votre poitrine du comptoir
- Éloignez-vous du comptoir en tendant les bras



- Gardez le dos droit et les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de le faire plus lentement



Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les deux pieds au sol



Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit



- Appuyez les deux pieds sur le sol pour vous lever
- Abaissez lentement vos hanches vers l'arrière et vers le bas pour vous rasseoir
- Assurez-vous de continuer à respirer
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de vous asseoir plus lentement

Vos genoux sont endoloris?

- Placez des serviettes ou des couvertures pliées sur l'assise de la chaise pour la rendre plus haute
- Essayez d'utiliser vos bras pour vous soutenir



- Mettez un pied derrière vous
- Assurez-vous que vos pointes sont orientées vers l'avant
- Maintenez la position pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes



- Pliez légèrement votre genou vers l'arrière afin de ressentir un étirement plus bas dans la jambe
- Maintenez la position pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes
- Répétez avec l'autre jambe

Pour plus de stimulation

- Essayez de maintenir la position plus longtemps
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir

■ Prochaines étapes

Si vous pouvez compléter toutes les activités de niveau 2 sans tenir le comptoir, vous pouvez passer au niveau 3. Le niveau 3 est plus difficile et comprend des activités en position debout et en mouvement.

Visitez le www.findingbalancebc.ca pour les activités de niveau 3 et pour des ressources supplémentaires.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE) - Activités à domicile

Niveau 3 – EN MOUVEMENT

Ces activités vous aideront à améliorer votre force, votre équilibre et à réduire vos risques de chutes et de blessures. **Commencez lentement et augmentez la fréquence jusqu'à ce que vous fassiez ces activités tous les jours.**

Pour vous assurer que vous commencez au niveau qui vous convient le mieux, consultez le document Aperçu et Instructions SOLID'EQUILIBRE.

Si vous avez des questions, appelez HealthLink BC au 811 pour parler à un spécialiste en activité physique.

CONSEILS

Préparez-vous

- Vous aurez besoin d'un comptoir et d'une chaise solide
- Ayez un téléphone ou un système d'alerte à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide
- Portez des vêtements confortables et des chaussures à bouts fermés avec des semelles antidérapantes

Commencez toutes les activités en vous tenant droit à côté d'un comptoir :

- Écartez les pieds à la largeur des épaules
- Tendez le haut de votre tête vers le plafond
- Si vous avez besoin d'un soutien, placez une main sur le comptoir
- Lorsque vous êtes plus à l'aise, essayez d'utiliser uniquement le bout des doigts pour vous soutenir

Respirez

- Assurez-vous de prendre de bonnes respirations lentes pendant toutes les activités

Reposez-vous

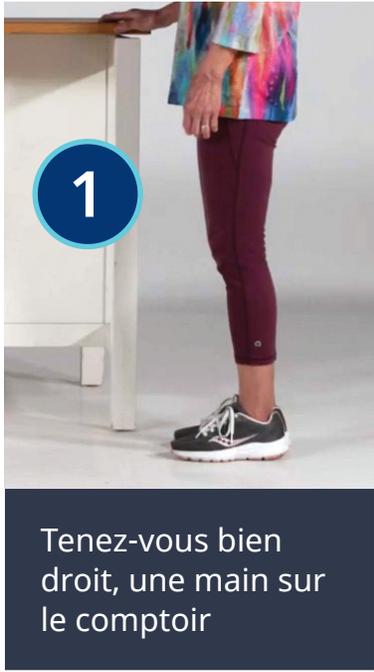
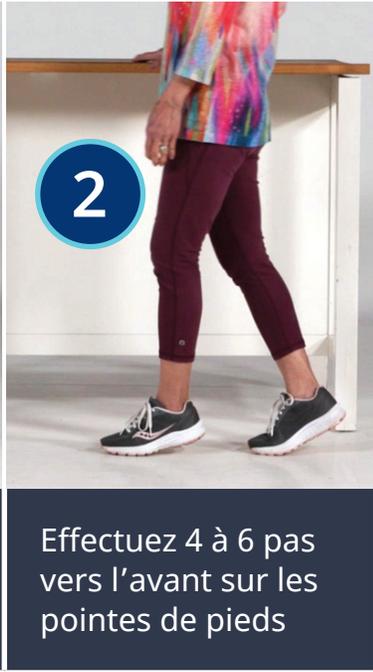
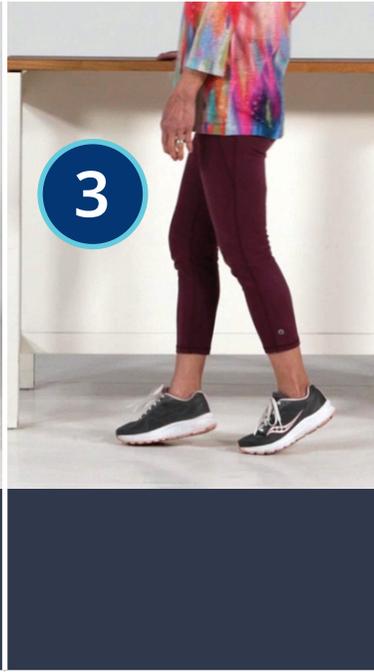
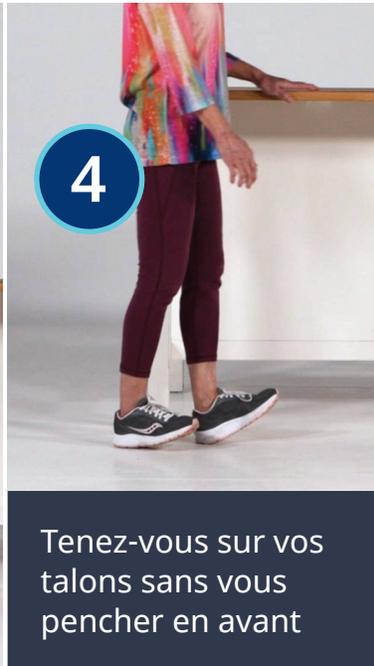
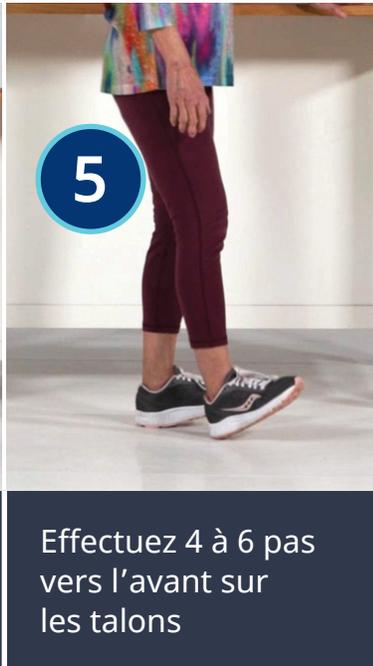
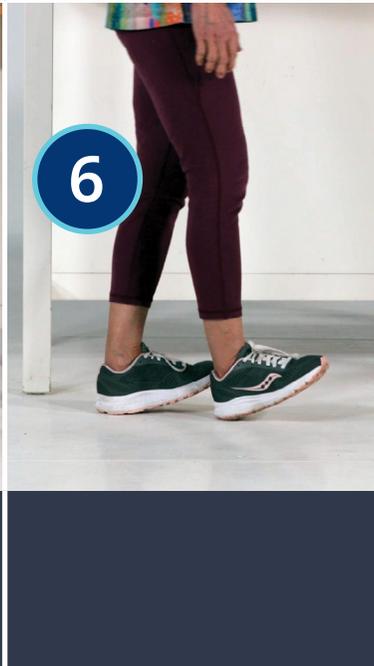
- Prenez des pauses entre les activités si vous en avez besoin

Arrêtez

- Si vous ressentez des douleurs nouvelles ou plus intenses. Si vous ressentez une douleur soudaine à la poitrine ou au dos ou si vous ne pouvez pas respirer, appelez le 911.



1) Marche sur les pointes et sur les talons

 <p>1</p>	 <p>1</p> <p>Tenez-vous bien droit, une main sur le comptoir</p>	 <p>2</p> <p>Effectuez 4 à 6 pas vers l'avant sur les pointes de pieds</p>	 <p>3</p>
 <p>4</p>	 <p>4</p> <p>Tenez-vous sur vos talons sans vous pencher en avant</p>	 <p>5</p> <p>Effectuez 4 à 6 pas vers l'avant sur les talons</p>	 <p>6</p>

Pour plus de stimulation

- Essayez de faire 8 à 12 pas
- Restez sur les pointes des pieds ou sur les talons pour vous retourner
- Essayez de faire quelques pas à reculons sur les pointes ou sur les talons

2) Tendre les bras et ramer



Tenez-vous debout à côté du comptoir



Tendez les deux bras devant vous, les paumes vers le haut

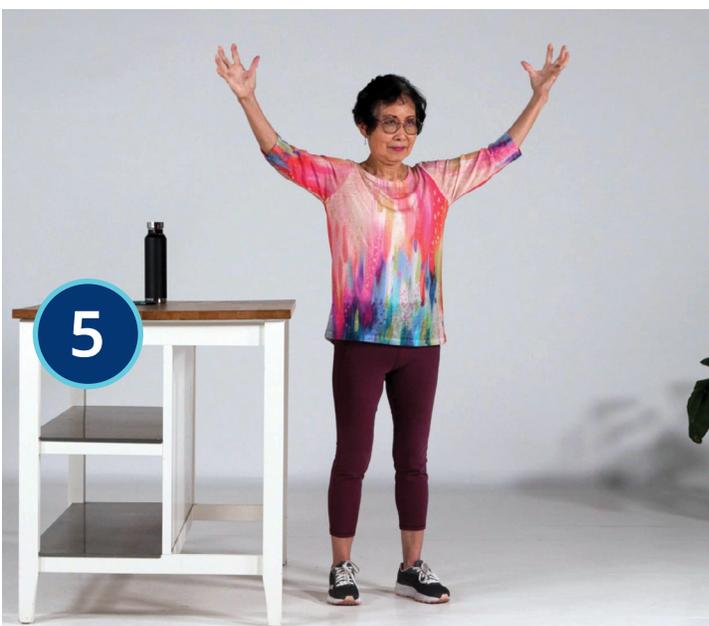


- Tirez les coudes vers l'arrière, en les gardant sur les côtés
- Gardez les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

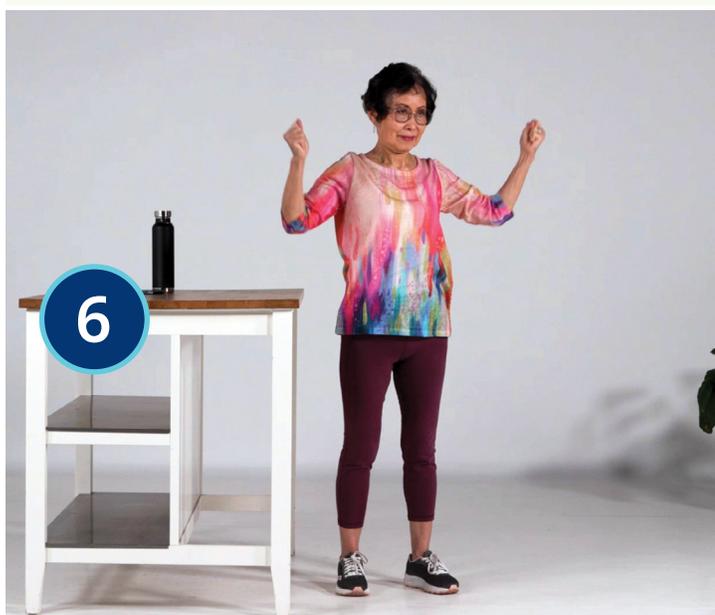


Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début
- Essayez de marcher vers l'avant lorsque en tendant et en ramenant les bras



Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début



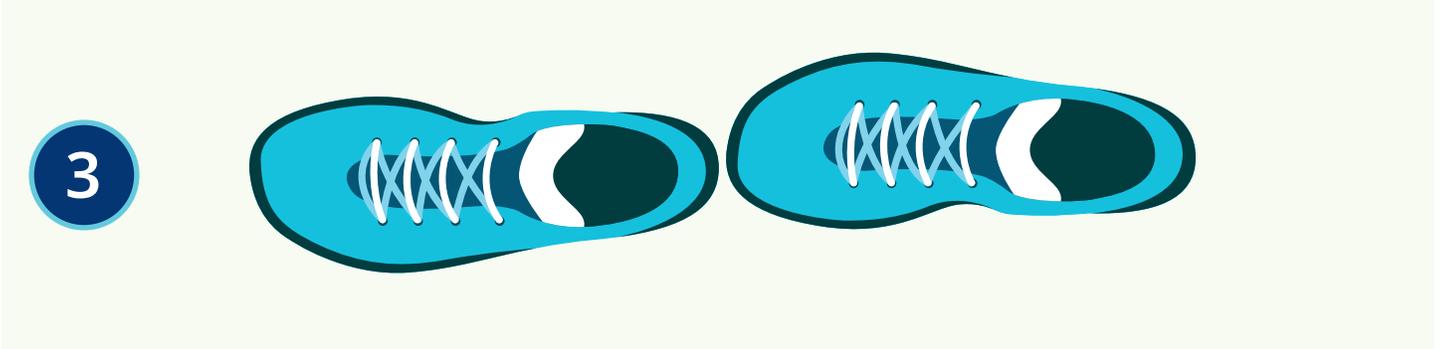
3) Marcher en ligne droite



Tenez-vous bien droit, une main sur le comptoir



- Avancez lentement en ligne droite, en touchant votre talon avec votre pointe à chaque pas
- Effectuez 4 à 6 pas



- Marchez lentement à reculons en ligne droite, en touchant votre pointe avec votre talon à chaque pas
- Effectuez 4 à 6 pas

For a challenge

- Essayez de faire plus de pas
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir
- Essayez de vous arrêter avec votre pied levé à chaque pas



Essayez de vous arrêter avec votre pied levé à chaque pas

4) S'asseoir lentement



- Placez le dossier d'une chaise contre le mur
- Tenez-vous bien droit devant la chaise



Abaissez lentement vos hanches vers l'arrière et vers le bas pour vous asseoir



- Poussez avec les deux pieds pour vous lever
- Gardez le dos droit, continuez à respirer
- Répétez 4 à 6 fois

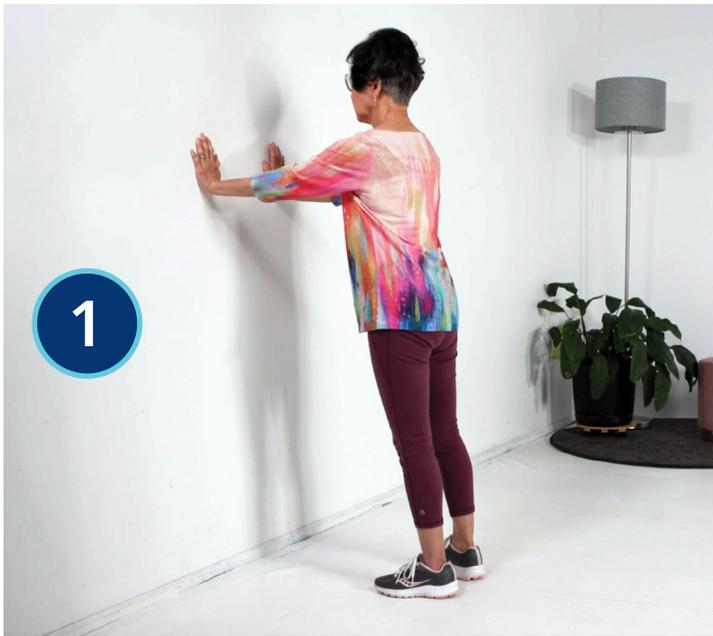
Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de vous asseoir plus lentement
- Essayez de vous abaisser presque complètement puis de vous relever

Vos genoux sont endoloris?

- Placez des serviettes ou des couvertures pliées sur l'assise de la chaise pour la rendre plus haute
- Essayez d'utiliser vos bras pour vous soutenir

5) Poussée des bras



1

- Tenez-vous droit face au mur
- Placez les deux mains sur le mur à la hauteur des épaules, les bras tendus



2

Pliez les bras pour rapprocher votre poitrine du mur



3

- Éloignez-vous du mur en tendant les bras
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de le faire plus lentement

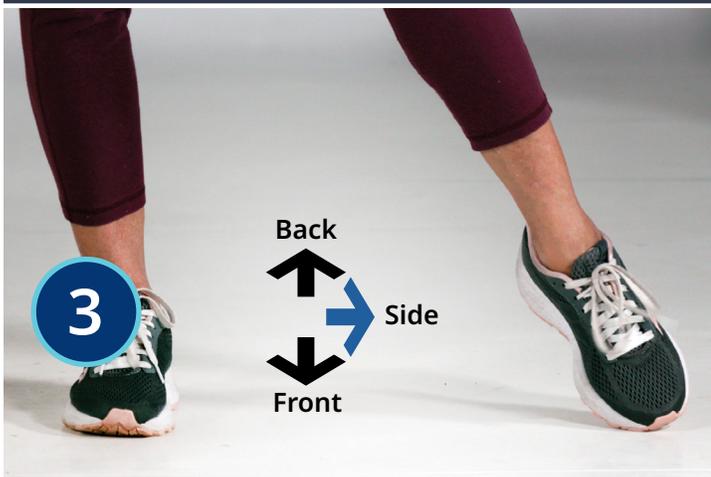
6) Tapotement du pied



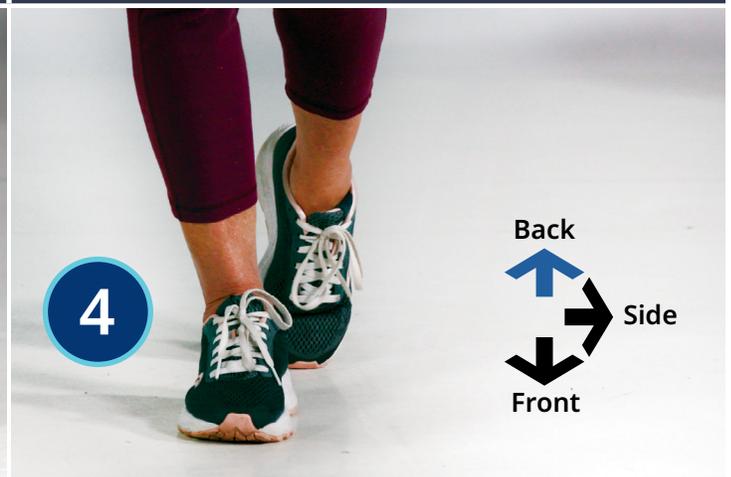
Tenez-vous droit à côté du comptoir, une main sur celui-ci



- Tapotez avec un orteil vers l'avant, puis sur le côté, puis derrière vous
- Ramenez le pied à la position de départ



- Retournez-vous et répétez avec l'autre jambe
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque jambe



Pour plus de stimulation

- Essayer d'aller plus vite
- Essayez de tapoter de différentes façons (côté, avant, arrière)
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir



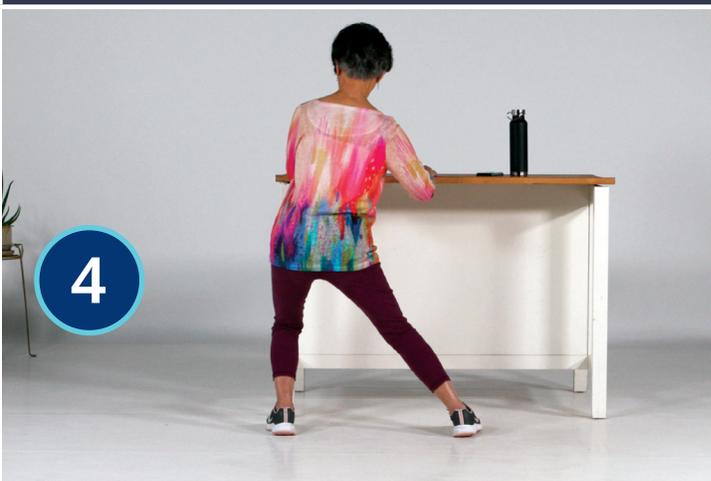
Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir



Mettez un pied sur le côté et pliez légèrement le genou



Poussez vers le bas avec votre pied pour revenir à la position de départ



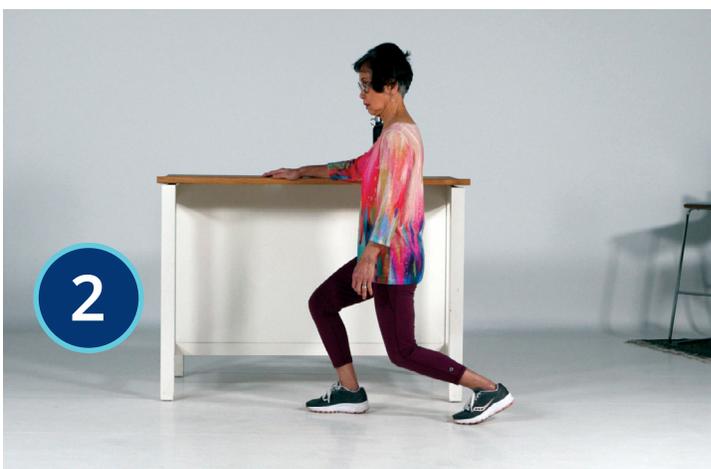
- Répétez de l'autre côté
- Répétez 4 à 6 fois de chaque côté

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de maintenir la position pendant 3 secondes lorsque vos genoux sont pliés
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir



Tournez-vous sur le côté, en plaçant une main sur le comptoir



- Mettez un pied derrière vous, en veillant à ce que vos orteils pointent vers l'avant
- Pliez légèrement les deux genoux



Appuyez fermement sur votre pied arrière pour revenir à la position de départ



- Répétez avec l'autre jambe
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque jambe

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de maintenir la position pendant 3 secondes lorsque vos genoux sont pliés
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir

■ Prochaines étapes

Une fois que vous vous sentez à l'aise avec les activités de tous les niveaux de SOLID'ÉQUILIBRE, vous voudrez peut-être essayer un cours de conditionnement physique axé sur la force et l'équilibre ou la prévention des chutes. Appelez ou consultez le site Web de votre centre local récréatif, communautaire ou pour personnes âgées

Visitez le **www.findingbalancebc.ca** pour plus d'information et de ressources.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

