

# Exercices pour améliorer l'équilibre

La pratique régulière d'exercices axés sur l'équilibre favorise la santé optimale et l'amélioration des capacités fonctionnelles, ce qui contribue à prévenir les faux pas et les chutes pouvant causer des blessures<sup>1</sup>.

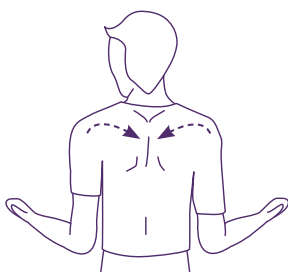
Voici quelques conseils qui pourraient améliorer votre santé et votre stabilité, tout en vous permettant de continuer à vivre un mode de vie autonome. Avant de commencer un nouveau programme d'exercices, assurez-vous de consulter un professionnel de la santé.



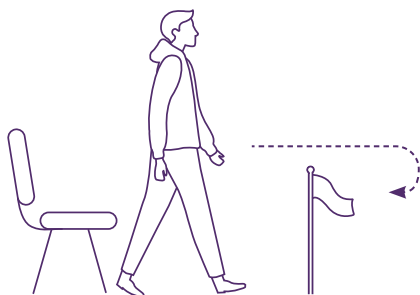
Les sports tels que le vélo, le Pilates, le tennis et même la marche contribuent au renforcement du bas du corps et des muscles stabilisateurs<sup>1</sup>.



Le yoga et le tai-chi offrent des bienfaits physiques et psychologiques : il a été démontré que la pratique de mouvements lents et contrôlés réduit la peur de tomber<sup>1</sup>.



**Serrement des omoplates** : Asseyez-vous sur une chaise et gardez vos épaules droites. Éloignez les épaules de vos oreilles pendant l'expiration. Pliez vos coudes, placez vos mains l'une face à l'autre et contractez vos muscles abdominaux. Serrez vos omoplates et maintenez la position quelques instants, puis reprenez votre position initiale<sup>1</sup>.



**Se lever et marcher** : Placez un objet à environ 3 mètres d'une chaise. Asseyez-vous sur la chaise et placez vos mains sur vos cuisses. Levez-vous, marchez vers l'objet puis contournez-le, et retournez à la chaise. Asseyez-vous lentement sur la chaise. Au besoin, utilisez un appui pour garder votre équilibre<sup>1</sup>.

**Le Compagnon Santé connectée<sup>MC</sup> de TELUS**, un service personnel d'alerte d'urgence avec fonction de détection des chutes, peut vous aider lors d'une urgence médicale.



Parlez à votre professionnel de la santé ou contactez-nous :

1-844-979-2008 | [telus.com/santeconnectee](https://telus.com/santeconnectee)

1. Harvard Medical School. Better Balance: Simple Exercises to Improve Stability and Prevent Falls. Acheté sur <https://www.health.harvard.edu>. Consulté en décembre 2019.