

Laissez les enfants être des enfants !

Les jeunes enfants testent en permanence leur équilibre et leur agilité. Ils courent, sautent à la corde, sautillent. Encouragez vos enfants à exercer des activités physiques qui entretiendront leurs aptitudes naturelles.

Un régime équilibré

Une bonne alimentation est indispensable pour maintenir et promouvoir des muscles et des os sains, aussi assurez-vous que vous avez une alimentation variée et équilibrée. Voir au verso nos conseils pour une alimentation variée.

Attention à votre style de vie

La consommation excessive d'alcool, de tabac et de drogues euphorisantes nuit à la capacité à maintenir l'équilibre et l'agilité. Si vous fumez ou prenez des drogues, faites tout pour arrêter. Voir au verso nos conseils pour limiter la consommation d'alcool.

Créez un environnement sûr

Réduisez les risques de chute en prenant des mesures adéquates pour avoir un environnement sûr aussi bien au travail qu'à la maison. Chez les adultes, près de la moitié des chutes ayant lieu à domicile sont liées à l'environnement. Ce taux atteint 80% chez les enfants. Voir au verso comment garantir un environnement sûr.

Consultez votre médecin

Des visites régulières chez le médecin jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre et de l'agilité. En plus d'évoquer les différents symptômes que vous ressentez, assurez-vous que votre médecin connaît les effets secondaires des médicaments que vous prenez. Si c'est nécessaire, il vous prescrira des séances avec un kinésithérapeute qui vous apprendra une série d'exercices pour conserver un bon équilibre.

Les chutes sont la cause principale de mort accidentelle chez les personnes de plus de 65 ans et l'une des plus fréquentes après les traumatismes crâniens chez les personnes de tous âges. Elles peuvent cependant être évitées par l'adoption de nouveaux gestes au quotidien et la modification de son régime alimentaire. Ces deux éléments peuvent aider à maintenir et même améliorer la stabilité d'une personne et ainsi éviter des chutes dans l'avenir.

Adoptez la bonne position

Une bonne position réduit le stress et agit sur les articulations, la colonne vertébrale et le bas du dos. Elle protège les os et prévient les blessures et déformations, en particulier au niveau de la colonne vertébrale. Lisez les conseils pour une bonne position au verso de ce document.

Bougez !

Des exercices quotidiens modérés améliorent l'agilité, les réflexes, la souplesse et préviennent la perte musculaire et osseuse. Voir au verso les exercices conseillés.

Santé musculo-squelettique

Le système musculo-squelettique comprend la structure et la fonction des os, des muscles et de la peau. Les maladies affectant ces tissus sont souvent handicapantes et douloureuses et peuvent donc avoir un impact important sur l'activité physique, la mobilité et l'équilibre. Les désordres du système musculo-squelettique constituent l'une des pathologies les plus fréquentes dans les maladies de longue durée. L'activité physique, les mesures diététiques et une bonne posture sont indispensables pour minimiser les dommages sur les articulations. Un dépistage régulier après 60 ans avec par exemple une ostéodensitométrie (voir au verso) est un bon moyen de contrôler l'état de votre ossature.



L'Alliance pour la Santé & l'Avenir développe une série de recommandations pour aider chaque personne à se maintenir en bonne santé tout au long de la vie. Ce dépliant concerne l'équilibre et l'agilité et vous informe sur les différents moyens de conserver un bon équilibre.

Quand dois-je commencer à prendre des mesures pour maintenir et protéger mon équilibre ?

Commencez dès maintenant. L'équilibre et l'agilité ont un impact significatif sur la qualité de vie. La plupart des activités qui améliorent l'équilibre et l'agilité sont sûres et agréables et les bénéfices sont ressentis presque immédiatement. Des études ont montré que les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique avant leur vingtième année ont un meilleur équilibre, de meilleurs os et une meilleure masse musculaire que ceux qui ne le font pas. Mais elles montrent également que l'activité physique, quel que soit l'âge où elle est commencée, est bénéfique. Il n'est jamais trop tard pour commencer à protéger et améliorer son équilibre et avoir de bons os et de bons muscles.

Pourquoi maintenir un bon équilibre est-il important ?

Maintenir l'équilibre, l'agilité et le bon état du système musculo-squelettique est crucial pour prolonger l'indépendance et le bien-être tout au long de la vie. Nous utilisons notre équilibre tous les jours non seulement pour nous tenir debout, nous asseoir, marcher et courir, mais aussi pour évaluer les distances dans l'espace et percevoir la profondeur du relief qui nous entoure. L'équilibre et l'agilité nous permettent d'exécuter des tâches simples telles que regarder un chemin étroit sans avoir le vertige ou traverser la route sans tomber. Ils nous permettent aussi d'exercer des activités plus complexes telles que les arts martiaux et la danse de salon. L'équilibre requiert l'intégration de signaux sensitifs de l'oreille interne, des yeux, des muscles et de la peau. Le contrôle de l'équilibre s'aggrave quand ces systèmes sont détériorés. C'est pourquoi il est important de maintenir ces fonctions en bonne santé, surtout si on est âgé, en agissant sur des facteurs de mode de vie, notamment le régime alimentaire et l'activité physique.

Quels sont les dangers ?

Le risque de chutes et la nécessité d'améliorer l'équilibre et l'agilité pour les prévenir sont des préoccupations qui ne sont pas réservées aux personnes âgées. Les chutes peuvent entraîner des blessures sérieuses qui affectent la santé d'un individu tout au long de sa vie et peuvent même être fatales. De plus, les blessures liées aux chutes entraînent une charge financière très importante pour les individus et le système de santé, s'élevant chaque année à plus de 10 millions d'euros pour de nombreux pays industrialisés.

Que dois-je faire ?

Heureusement, l'équilibre et l'agilité peuvent être préservés - et même améliorés - par des mesures appropriées. Ce guide vous montre ce que vous pouvez faire à différents âges de la vie pour garantir le maintien d'un bon équilibre, d'une bonne souplesse et d'une bonne agilité.

Une bonne alimentation est importante

- **Calcium & vitamine D** - Le calcium est essentiel dans le développement et le maintien d'une bonne densité osseuse et la vitamine D est importante pour l'assimilation du calcium par l'organisme.

Les suppléments - Bien qu'idéalement nous devrions avoir la dose quotidienne recommandée d'apport par l'alimentation, ce n'est pas toujours le cas avec le rythme effréné de la vie moderne. Pour cette raison, il faut prendre à certains moments de la vie un supplément en calcium et vitamine D. Si vous prenez du calcium, vérifiez les autres minéraux (en particulier le magnésium).

- **Protéines** - Les protéines sont utiles dans la prévention de la perte musculaire et dans le maintien du fonctionnement des cellules et des organes. Quand l'apport en protéine est trop bas pour maintenir le tissu musculaire, la fatigue, le dysfonctionnement immunitaire et la résistance aux médicaments augmentent.

- **Acides gras essentiels** - Ils facilitent l'absorption du calcium et peuvent ralentir l'excrétion du calcium et la perte osseuse.

Aliments pour un bon équilibre

Calcium	- légumes verts foncés (brocoli, chou frisé, graines de moutarde, etc.), noix, produits laitiers (lait, fromage, yaourt), soja.
Vitamine D	- produits laitiers enrichis, jaune d'œuf, poisson, foie.
Protéine	- viande maigre, poisson, produits laitiers, pois secs et légumes secs, soja, noix, graines, etc.
Acides gras essentiels	- huile de poisson, huiles de graines et de différentes noix
Phytoestrogènes	- soja, sésame, graines de tournesol et de potiron, pois chiche, graines de lin, trèfle rouge.

Comment avoir une posture correcte ?

- **Debout et en marchant** - Redressez la poitrine. Gardez votre tête droite et regardez droit devant vous. Redressez vos épaules en arrière, les omoplates légèrement pincées. Serrez les muscles abdominaux et fessiers. Maintenez la courbe naturelle du bas du dos en aplatissant votre estomac.

Gardez les hanches, les genoux et les orteils correctement alignés quand vous montez les escaliers.

- **Assis** - Soutenez le bas du dos quand vous êtes assis avec une serviette roulée ou un oreiller qui épouse et maintient la courbe naturelle de votre dos. Gardez la tête, le dos et les hanches dans l'alignement et évitez de croiser les jambes.

Un mode de vie équilibré est essentiel

Une consommation excessive d'alcool diminue la masse osseuse et par la même, contribue à l'altération des fonctions cognitives, ce qui conduit à une plus grande instabilité et augmente les risques de chutes. Le tabac est connu pour être nocif pour les os et la circulation sanguine. De plus, l'utilisation de drogues euphorisantes peut

endommager de façon permanente les fonctions sensorielles et la capacité physique à maintenir l'équilibre et l'agilité. Pour ces raisons, il faut limiter la consommation quotidienne d'alcool – selon la masse corporelle de 2 à 3 verres par jour, et éviter les drogues euphorisantes. Pour les fumeurs, il est recommandé d'essayer d'arrêter. Si ce n'est pas le cas, de ne pas commencer !

Obésité

Avec un régime équilibré et une activité physique, la prise de poids et l'obésité peuvent être évitées. Le surpoids peut avoir une action au niveau des articulations et sur les os et être nuisible à l'équilibre. En cas de problèmes de poids, un médecin ou un diététicien peut vous donner des conseils de prévention sur votre style de vie et vous prescrire un régime diététique approprié accompagné de recommandations sur votre activité physique.

L'importance de l'exercice

L'activité quotidienne - Les experts médicaux recommandent une heure d'activité physique par jour, ce qui semble impressionnant mais peut facilement être obtenu par les activités de tous les jours. Par exemple, vous pouvez obtenir l'équivalent d'une heure d'activité physique en prenant les escaliers au lieu de l'ascenseur 2 fois par jour, en marchant au lieu de conduire pour aller au coin de la rue et en nettoyant la maison.

Exercer l'équilibre - Maintenir l'équilibre et l'agilité requiert d'exposer le corps à des exercices sûrs et appropriés d'équilibre poids-posture qui peuvent renforcer les muscles. Le tai chi, les sports de raquette, la danse, les sports nautiques et les arts martiaux sont de bons moyens d'entraîner et de renforcer votre équilibre. Il est essentiel de toujours porter de bonnes chaussures pour l'activité physique.

Comment créer un environnement sûr ?

La plupart des blessures sont le résultat de chutes au niveau du sol (et non d'une échelle ou du bord du trottoir) et de sa propre hauteur (c'est-à-dire trébuchant ou glissant tout en marchant).

- **Réduire le risque de trébucher :**
 - Sécuriser les tapis avec une sous-couche de mousse, du scotch double face ou un coussinet de caoutchouc;
 - Dégager le sol de tout encombrement ;
 - Améliorer l'éclairage (avec des veilleuses dans les pièces et l'escalier) ;
 - Ne pas laisser traîner par terre les fils électriques et téléphoniques.

Réduire le risque de glisser :

- Utiliser des tapis anti-glisser dans la baignoire ou le sol de la douche ;
- Installer des mains courantes dans les escaliers ;
- Si nécessaire, installer des barres d'appui dans la salle de bain ;
- Conserver les objets d'usage courant à hauteur des personnes.

Etre attentif à l'environnement :

- S'aider des rampes dans les escaliers ;
- Éviter les nids-de-poule, les sols irréguliers et glissants ;
- Éviter les endroits peu éclairés ;
- Faire attention en montant ou descendant les trottoirs.

L'ostéodensitométrie

L'ostéodensitométrie évalue les risques d'ostéoporose et de fracture osseuse. Les femmes âgées de 65 ans et plus, les femmes ménopausées et les personnes qui ont des antécédents d'accident vasculaire cérébral, d'arthrite, d'incontinence urinaire et/ou d'une faible pression artérielle doivent être examinées une fois tous les deux ans. L'examen est non douloureux, non invasif et sûr.

Soyez informés des effets potentiellement puissants des médicaments

Soyez attentifs aux effets secondaires des médicaments. Certains médicaments tels que ceux contre le rhume, les antihistaminiques et les corticostéroïdes peuvent temporairement perturber l'équilibre et l'agilité.

Quand vous prenez des médicaments, ayez conscience des changements au niveau de votre corps : vous pouvez être sensible et/ou allergique donc évaluez votre équilibre avant de sortir, de conduire, de faire de l'exercice, et de travailler avec des machines. Ayez des médicaments régulièrement évalués et adaptés pour réduire les effets secondaires et les interactions, en particulier si vous prenez plus de 3 médicaments par jour. Prenez les médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits et si vous ressentez le moindre problème, consultez immédiatement votre médecin.

Pour des conseils supplémentaires, et pour donner vos impressions sur ce guide, visitez notre site Internet : www.healthandfuture.org

Alliance pour
la Santé & l'Avenir
At the International
Longevity Centre

Alliance pour
la Santé & l'Avenir
At the International
Longevity Centre



Alliance pour la Santé & l'Avenir
Guide Santé & Avenir
**ATTENTION
AUX CHUTES !**
Un guide pour prendre soin de votre santé tout au long de votre vie