



# 4 exercices pour éviter les chutes

Les chutes sont la principale cause de blessures après 65 ans. Elles s'expliquent par de nombreux facteurs de risque qui, souvent, s'accumulent : troubles visuels ou cognitifs, manque d'équilibre, faiblesse musculaire. Des exercices ciblant la posture, l'équilibre et le renforcement musculaire des jambes aident à réduire le risque de chute. En voici quatre, adaptés des recommandations officielles de prévention aux États-Unis. Pour chaque exercice, commencez par 10 répétitions du mouvement ou 5 de chaque côté.

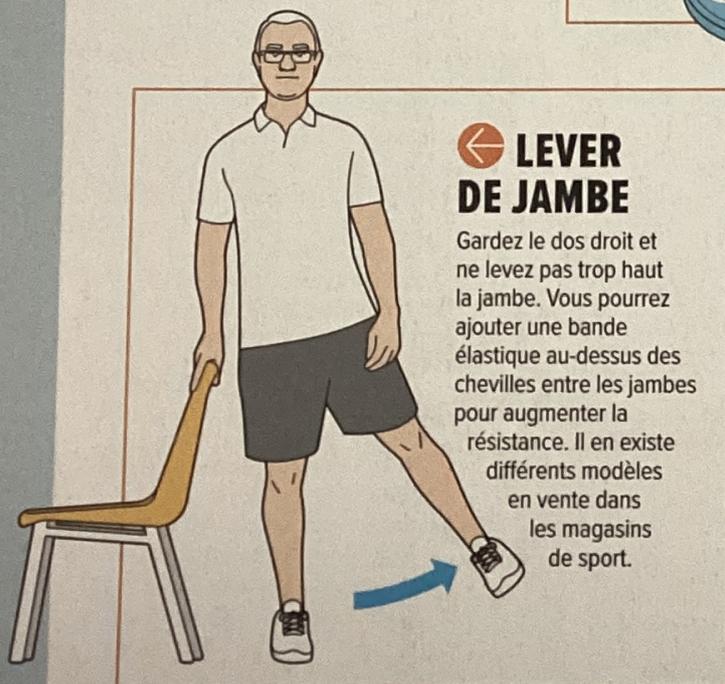
Par **Audrey Vaugrente**

Illustrations : **Antoine Levesque**



## ← MONTÉE DE MARCHÉ

Veillez à bien engager les abdominaux lors de cet exercice. Au début, vous pouvez le pratiquer avec un step (sorte de marchepied) ou en bas d'une volée de marches. Vous pourrez ensuite vous équiper d'un ballon spécial à fond plat (« balance ball » ou station d'équilibre), dédié à ces exercices.



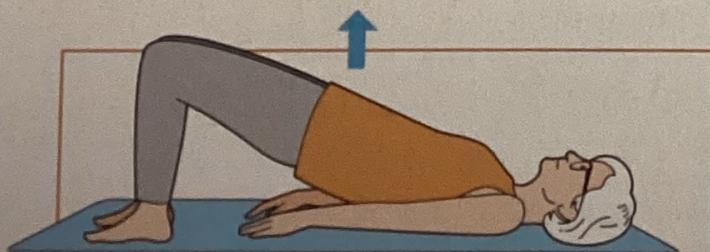
## ← LEVER DE JAMBE

Gardez le dos droit et ne levez pas trop haut la jambe. Vous pourrez ajouter une bande élastique au-dessus des chevilles entre les jambes pour augmenter la résistance. Il en existe différents modèles en vente dans les magasins de sport.



## ↘ SQUAT

Pour commencer, vous pouvez prendre appui sur une chaise ou une table. Ensuite, vous réaliserez les flexions de jambe sans appui, bras tendus devant vous.



## ↑ PONT

Veillez à plaquer vos épaules au sol et à bien solliciter vos fessiers. N'essayez pas de monter trop haut et effectuez des mouvements lents. Redescendez en déroulant le dos.

## Des précautions s'imposent

Avant de pratiquer ces exercices, assurez-vous de disposer d'un chaussage adapté. Vous pouvez aussi les effectuer pieds nus. Chaussons et chaussettes sont à proscrire. Prévoyez

de quoi vous rattraper en cas de perte d'équilibre : une chaise, un plan de travail ou un mur. Augmentez progressivement la quantité des répétitions et la difficulté des exercices.