



# Bougez pour votre mobilité

## Exercices au quotidien

# Exercices au quotidien

## Bouger donne de l'énergie

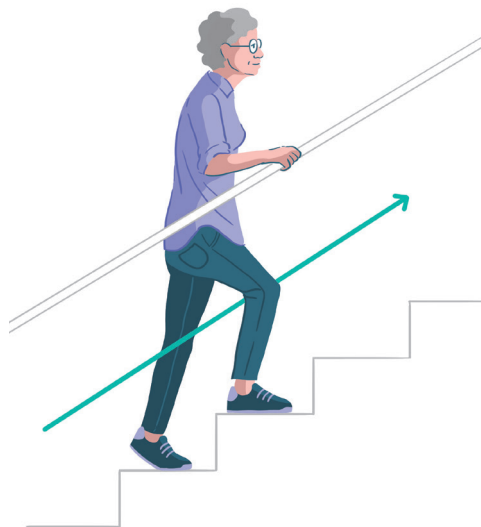
Rester autonome longtemps et si possible en bonne santé passe impérativement par une activité physique au quotidien.

Solliciter régulièrement ses muscles et ses articulations et s'entraîner de manière ciblée permet de conserver, voire d'améliorer, sa force, sa motricité et son équilibre. Parallèlement à cet indéniable atout santé, vous éviterez aussi les chutes et d'autres accidents.

## Bouger fait partie du quotidien

Nous effectuons les tâches du quotidien naturellement et sans réfléchir. L'activité physique devrait, elle aussi, faire partie de notre routine quotidienne avec la même évidence. Un entraînement régulier améliore en effet la qualité de vie à tout stade du vieillissement.

Les exercices suivants activent les muscles et mobilisent les articulations de manière ciblée. Ils peuvent être facilement intégrés au quotidien et effectués à domicile. Commencez dès aujourd'hui, pratiquez-les plusieurs fois par jour et vous remarquerez bientôt vos progrès ainsi que le plaisir qu'apporte l'activité physique.



### 1 Monter les escaliers

Chaque fois que vous le pouvez, empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur, en particulier pour monter, et tenez-vous à la main courante.

Cet exercice renforce les jambes et stimule le métabolisme ainsi que la circulation.



## 2 Se brosser les dents sur une jambe

Prenez appui tantôt sur la jambe droite, tantôt sur la jambe gauche, en vous tenant si nécessaire.

Vous entraînerez ainsi votre équilibre.



## 4 Se promener

Lors de la promenade, marchez plus vite que d'habitude sur de courts tronçons afin de stimuler le pouls.

Cela renforce le cœur et la circulation sanguine.



## 3 Débarrasser le lave-vaisselle

Pour chaque assiette et chaque tasse, pliez les genoux puis relevez-vous pour ranger la vaisselle.

Vous renforcerez vos cuisses et votre fessier.



## 5 Faire les courses

Tenez-vous au chariot, puis montez sur la pointe des pieds et redescendez. Recommencez autant de fois que vous le souhaitez.

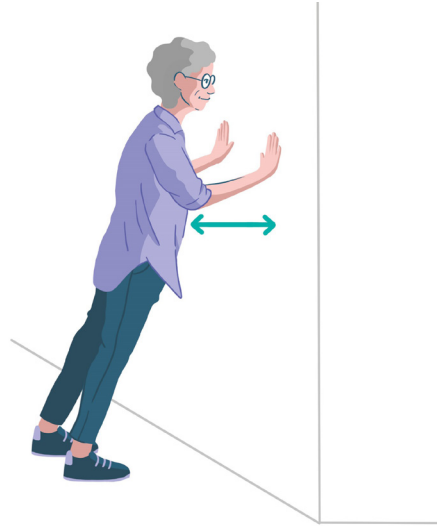
Cet exercice muscle les jambes et les mollets.



### 6 Se lever de la chaise

Asseyez-vous et relevez-vous 5 à 8 fois, si possible sans vous aider de vos mains.

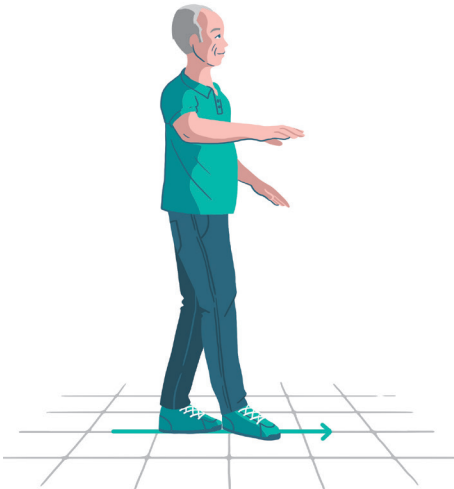
Vous tonifierez vos cuisses et votre fessier.



### 8 Pompes au mur

Placez-vous face au mur à une distance d'environ un bras tendu, paumes contre le mur à hauteur des épaules. Pliez et retendez lentement les bras. L'ensemble du corps doit rester bien droit et le tronc stable.

Cet exercice renforce les muscles de la poitrine et des bras, et améliore en outre la stabilité du tronc.



### 7 Marcher sur une ligne

Marchez lentement en ligne droite et en faisant les plus petits pas possible, par exemple en suivant un joint de carrelage, de parquet ou un motif de tapis.

Votre équilibre s'en trouvera amélioré.

### Envie d'en savoir plus?

Vous aimez les exercices et voulez bouger davantage?

Sur le site [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch), vous pouvez faire un test d'auto-évaluation pour déterminer l'entraînement qui vous convient. Choisissez ensuite le programme d'exercices adapté (niveau «facile», «standard» ou «plus»).

Vous trouverez également beaucoup d'autres conseils sur l'entraînement adapté aux seniors, la prévention des chutes, ainsi qu'un entraînement en ligne avec les vidéos d'émissions de télévision.

### Ensemble, c'est plus facile!

Bouger à plusieurs est plus agréable. Les entraînements en groupe permettent par ailleurs de tisser de nouveaux liens et de s'encourager mutuellement à continuer. Il s'agit de la meilleure des motivations.

Le site Internet [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) propose des cours proches de chez vous, conformes aux critères et aux contenus d'entraînement d'[equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) et munis du label de qualité.

[equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch)



# Pour votre sécurité

- Commencez par des exercices qui vous semblent faciles.
- Intégrez les exercices à votre quotidien et continuez sur votre lancée.
- Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée en veillant toujours à effectuer correctement les mouvements.
- Augmentez progressivement la difficulté.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

[bpa.ch](http://bpa.ch)

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.