



Ayez le pied alerte!

L'autonomie nous est précieuse, surtout lorsque nous vieillissons et que notre état de santé nous force à limiter nos activités. Il existe un moyen simple pour vous aider à préserver votre autonomie: réduire les risques de trébucher et de chuter.

LES CHUTES CHEZ LES ÂÎNÉS

Tous les ans, un Canadien sur trois de plus de 65 ans fait une chute, aux conséquences souvent graves. Les blessures comme les fractures de la hanche, du poignet ou du bassin sont courantes parmi ce groupe d'âge et peuvent affecter la qualité de vie, à long terme.

RENFORCER VOS JAMBES

Des jambes solides vous rendront plus stables et pourraient faire la différence entre rester debout et vous retrouver pantois au sol. Trouvez un exercice qui vous plaît, qui correspond à votre état de santé et qui fait appel à vos jambes.

La marche rapide, par exemple, ne demande qu'une paire de chaussures dotées d'un bon soutien. Faites une promenade après le souper, ou partez faire vos courses à pied. L'extérieur ne vous dit rien, aujourd'hui? Effectuez quelques exercices de musculation, de la maison. Installez-vous devant la télévision ou à table. En position assise, étirez une jambe et soulevez-la doucement à une hauteur qui vous convient. Gardez la position dix secondes, si possible, puis passez à l'autre jambe. Au fur et à mesure que vous vous renforcez, augmentez l'intensité de l'exercice en ajoutant des poids aux chevilles.

ACCROÎTRE VOTRE ÉQUILIBRE

Votre sens de l'équilibre vous permet de rester stable en position verticale. Une mauvaise vision de même que certains médicaments et problèmes de santé peuvent provoquer des étourdissements et des troubles de l'équilibre. Voici quelques conseils:

PASSEZ UN EXAMEN DE LA VUE CHAQUE ANNÉE

Passez en revue avec votre pharmacien ou votre médecin l'ensemble de vos médicaments, vitamines et suppléments à base de plantes.

Consultez un professionnel de la santé si vous ressentez des étourdissements ou des faiblesses.

Mangez régulièrement et buvez



■ Les problèmes aux pieds comme les oignons, les callosités, les ongles incarnés et les verrues plantaires peuvent être des causes d'instabilité.

suffisamment de boissons sans alcool et sans caféine.

N'oubliez pas de bouger régulièrement. La natation, la bicyclette, le taïchi, le yoga, le golf, la danse... Voilà autant d'activités agréables, faciles et efficaces qui contribueront au maintien de votre force et de votre équilibre.

GARDEZ L'ŒIL OUVERT SUR VOTRE SANTÉ

Votre état de santé physique peut augmenter vos risques de trébucher, de glisser et de tomber.

Certains médicaments, par exemple, peuvent affecter vos facultés, votre jugement et votre coordination. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé. Vos yeux et vos oreilles vous protègent également contre les chutes en vous mettant en garde contre les risques comme la circulation routière. Faites examiner votre vision et votre ouïe au moins tous les deux ans, et n'oubliez pas de retirer vos lunettes de lecture lorsque vous marchez ou, le cas échéant, de porter votre appareil auditif.

Les problèmes aux pieds, comme les oignons, les callosités, les ongles incarnés et les verrues plantaires peuvent être des causes d'instabilité. Assurez-vous de porter des chaussures qui vous vont bien, qui sont munies d'un soutien adéquat et d'une semelle antidérapante.

Le meilleur allié contre les risques de chutes demeure l'activité physique. Votre chiropraticien peut vous aider à évaluer votre force et votre équilibre, et

vous recommander des activités bénéfiques et adaptées à votre situation. N'hésitez pas à vous y référer, et ne vous laissez pas abattre par une chute!

QUELQUES CONSEILS CHIROPRA TIQUES POUR NE PAS TOMBER

- Dégagez l'espace pour éviter de trébucher.
- Ajoutez de l'éclairage pour bien voir.
- Utilisez les rampes d'escalier.
- Posez des tapis antidérapants dans la salle de bain.
- Retirez vos lunettes de lecture pour marcher.
- Portez des chaussures, chaussettes ou pantoufles antidérapantes à l'intérieur et à l'extérieur.
- Asseyez-vous pour changer de chaussures ou de vêtements.
- Tenez les articles de tous les jours à portée de la main pour éviter de devoir les atteindre à bout de bras.
- Envie d'une promenade? Votre animal de compagnie peut vous aider à conserver un équilibre optimal. Faites-lui profiter du grand air.

Sources:
Association chiropratique canadienne
Association des chiropraticiens du Québec