

## À l'abri des fractures, partie 3

# Développez votre équilibre pour ne pas le perdre

Par Lora Giangregorio, Ph. D.

Passé 40 ans, notre squelette perd annuellement entre 0,5 % et 1 % de sa masse osseuse. Un diagnostic d'ostéoporose signifie que nos os sont à ce point rendus fragiles qu'une simple chute pourrait entraîner leur fracture.

Environ 1,4 million de Canadiens sont touchés par l'ostéoporose. Après 50 ans, une femme sur trois et un homme sur cinq subiront éventuellement une fracture causée par l'ostéoporose, le plus souvent en raison d'une chute. Les fractures peuvent occasionner d'autres problèmes de santé et une perte fonctionnelle, ou de l'autonomie.

### Prévenez les chutes et fractures en développant votre équilibre

Environ un adulte sur trois qui vit encore dans son propre domicile a rapporté avoir fait au moins une chute au cours de la dernière année. Les exercices qui développent l'équilibre aident à prévenir les chutes. Dans votre vie courante ou vos séances d'exercice, intégrez des défis qui vous obligent à travailler votre équilibre. Par exemple, durant vos marches quotidiennes, changez de cadence et alternez entre la marche rapide, les longues foulées et les pas de côté.

De retour des toilettes, marchez en posant un pied devant l'autre talon-pointe comme si vous marchiez sur une corde raide. Effectuez des montées une jambe à la fois sur une marche d'exercice. La danse offre également un bon défi pour l'équilibre. Poussez-vous suffisamment pour devoir faire un effort pour maintenir votre équilibre, tout en prenant des précautions pour ne pas faire de chute. Portez toujours les chaussures adaptées à votre activité, et augmentez graduellement le niveau de difficulté.

Vous pouvez faire des exercices d'équilibre en regardant la télé ou en attendant de sortir un plat du micro-ondes, par exemple en exécutant des fentes avant, arrière ou de côté, qui sont d'excellents exercices pour renforcer vos jambes et développer votre équilibre en même temps. *Clock Yourself* est une nouvelle applica-



tion conçue par un physiothérapeute pour vous proposer des défis d'équilibre en 3 minutes par jour. On y introduit graduellement des activités plus complexes pour vous habituer à réfléchir et à réagir rapidement.

Cela prend du temps pour développer de nouvelles habitudes d'exercice. Choisissez un exercice pour en faire une habitude. Mettez-le sur papier. Une fois que vous l'aurez maîtrisé et incorporé à vos séances, ajoutez-en un nouveau. Toutes ces petites habitudes d'exercice que vous développez maintenant vous aideront à prévenir de futures chutes et fractures.

*Au sujet de l'auteure :*

**Madame Lora Giangregorio (Ph. D.)** est professeure agrégée de kinésiologie à l'Université de Waterloo. Elle est également titulaire de la Chaire de recherche Schlegel sur la mobilité et le vieillissement. Son programme de recherche porte sur les stratégies de réduction des risques de fracture et d'accroissement de l'activité physique et de la mobilité chez les aînés. Lora transpose sa recherche en pratique en travaillant avec le gouvernement et des organismes sans but lucratif et en association avec des programmes communautaires. Elle a collaboré avec Ostéoporose Canada à l'élaboration de recommandations d'exercice *À l'abri des chutes ou des fractures*.