

# On bouge ?

**Quelques exercices simples pour personnes âgées ... ou pas !**

De plus en plus de personnes âgées pratiquent une activité physique et en retirent toutes sortes de bienfaits comme une amélioration du sommeil, une diminution du stress, un sentiment de bien-être, une meilleure résistance aux maladies.

L'activité physique permet de rester autonome plus longtemps. Une activité pratiquée en groupe est bonne pour le moral et les contacts.

Les exercices d'étirement et d'assouplissement que nous vous proposons permettent aussi de soulager les douleurs qui peuvent apparaître avec l'âge dans les articulations. Pratiquez-les régulièrement, tous les jours si possible. Si vous n'avez pas l'habitude de bouger, allez-y graduellement. Il n'est pas nécessaire de faire l'entièreté des exercices chaque jour. Si vous avez un doute, parlez-en à votre médecin.

Et consacrez aussi un peu de temps pour marcher, pour jardiner, pour jouer avec vos petits-enfants... jusqu'à 125 ans au moins ! Finalement, tout le monde est concerné et pas seulement les plus âgés.

On commence demain. Chiche ?



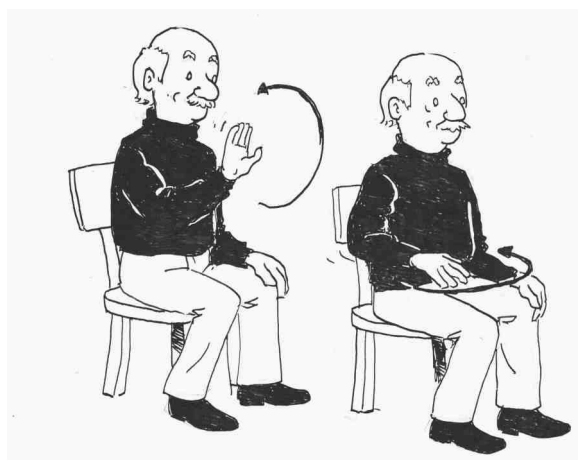
1

Tourner la tête à droite puis à gauche.



2

Marcher sur place de 2 à 5 minutes.



3

Assis, faire de grands cerceles un bras à la fois

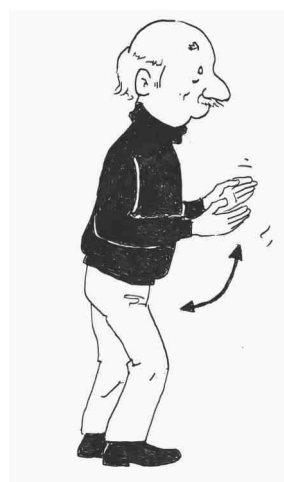
A - à la verticale comme pour laver une vitre,

B - à l'horizontale comme pour épousseter une table.



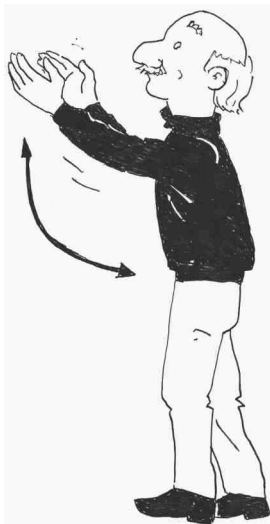
4

Debout, les genoux légèrement fléchis, faire des flexions du tronc vers la droite puis vers la gauche.



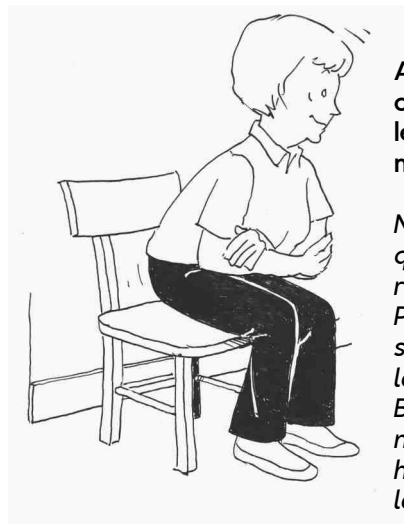
5

Les bras le long du corps, fléchir les avant-bras. Garder les coudes près du corps. Revenir à la position initiale.



6

Bras allongés, lever simultanément les bras devant soi jusqu'à hauteur des épaules. Revenir à la position de départ.



7

Assis sur une chaise appuyée contre un mur, s'asseoir et se lever lentement sans s'aider des mains.

*NB : cet exercice est difficile quand les genoux sont douloureux.*

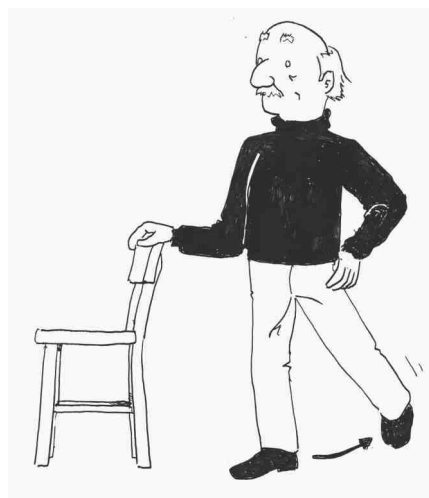
*Pour vous aider, placez un coussin ou un bottin téléphonique sur la chaise.*

*Bras tendus, levez simultanément les bras devant vous jusqu'à hauteur des épaules. Revenir à la position de départ.*



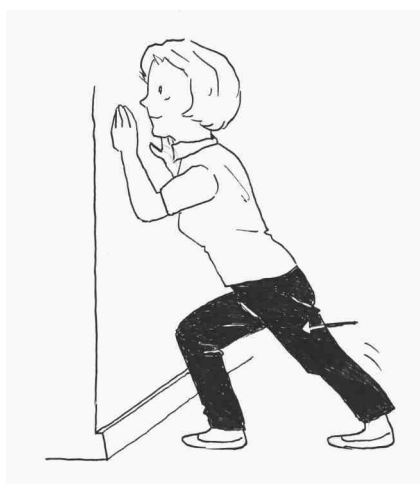
8

Debout, fléchir le genou droit à 90 degrés et maintenir cette position quelques secondes. Alternier.



9

Debout, pieds joints :  
1- élever la jambe droite latéralement,  
2- faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



10

Debout, mains appuyées sur un mur, placer un pied derrière tout en maintenant le talon au sol pour étirer le mollet.

Les orteils doivent pointer vers le mur.

Maintenir la position quelques secondes et alterner.

Répéter l'exercice trois fois pour chaque jambe.

Dessins de J. E., patient.

Source : Kino-Québec,  
gouvernement du Québec, 2014  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

