



# GUIDE DU PARTICIPANT

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

Kino   
Québec



# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>ORIENTATIONS DU PROGRAMME VIACTIVE EN ESTRIE</b>	2
<b>STRUCTURE ESTRIENNE</b>	3
<b>LE PARTICIPANT</b>	4
À savoir	4
Prêt pour Viactive	4
Remplir Prêt pour Viactive	5
Participation optimale à Viactive	5
Bien débiter	6
Une routine confortable	6
Contrôle de l'effort lors des routines	7
Fiches-conseils	8
Mesures d'urgence	9
<b>L'ANIMATEUR VIACTIVE</b>	10
Devoirs de l'animateur	10
Animation des séances	10
<b>L'AIDE-ANIMATEUR</b>	11
<b>Annexe : FICHES-CONSEILS</b>	

## PRODUCTION

Ann Beaulé

Conseillère Kino-Québec

Direction de santé publique de l'Estrie

ISBN : 978-2-924330-58-6 (version imprimée)

ISBN : 978-2-924330-59-3 (version PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

# ORIENTATIONS DU PROGRAMME VIACTIVE EN ESTRIE

---

Le présent document se veut un outil qui vous est dédié à titre de participant au programme Viactive. Vous y trouverez une foule d'informations utiles.

Viative est un programme d'exercices physiques destiné aux personnes autonomes de plus de 50 ans. Ce programme facilite la pratique d'activités physiques, l'appartenance à un groupe et l'implication sociale dans le milieu. Viactive vous aidera à conserver de saines habitudes de vie et à maintenir votre autonomie fonctionnelle, ingrédients indispensables au vieillissement actif.

Viative a été créé par Kino-Québec afin d'être offert dans la communauté par des animateurs bénévoles membres d'un organisme, d'un club, d'une résidence, d'un office municipal d'habitation ou tout autre groupe sous la responsabilité d'un organisme légalement constitué.

Afin de faciliter et de rendre plus sécuritaire le choix d'exercices, des outils sont mis à la disposition des animateurs formés pour l'animation de Viactive. Les routines d'exercices servant à l'animation de séances Viactive sont des outils clés en main. Les exercices choisis respectent la recommandation d'exercice physique pour les aînés. Les routines sont développées par des professionnels de la santé, spécialistes de l'activité physique, en prenant en considération les caractéristiques du vieillissement normal. Certaines routines ne peuvent être utilisées en toute sécurité auprès de clientèles ayant des besoins spécifiques ou présentant certains problèmes de santé. Le conseiller Viactive doit guider le choix des routines de l'animateur bénévole pour les clientèles visées.

# STRUCTURE ESTRIENNE

Ce programme de Kino-Québec est soutenu par la Direction de santé publique de l'Estrie (DSP). La DSP a mandaté l'organisme Sercovie qui intervient depuis plus de 40 ans auprès des aînés, pour assurer la mise en œuvre du programme et encadrer la conseillère Viactive. Celle-ci, spécialiste de l'activité physique, offre aux animateurs :

- une formation de base pour l'animation Viactive;
- une formation annuelle sur les nouveaux outils;
- un support pour leur animation au besoin.

## Partenaires Viactive




# LE PARTICIPANT

---

## À savoir

Le participant, en prenant part à un programme d'exercices, en l'occurrence Viactive, reconnaît que la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de loisir entraîne une amélioration de l'état de santé, bien qu'elle comporte également des risques. Le participant à Viactive les accepte donc implicitement.

Comme participant, vous êtes la personne la mieux placée pour gérer votre état de santé. Vous devez respecter votre rythme. En cas de doute, la DSP vous invite à consulter un professionnel de la santé afin de répondre à vos questions.



L'animateur Viactive n'est pas un professionnel de la santé spécialisé en activité physique. Il ne peut adapter les exercices aux différents problèmes de santé ou malaises que les participants peuvent avoir.

## **PRÊT pour Viactive**

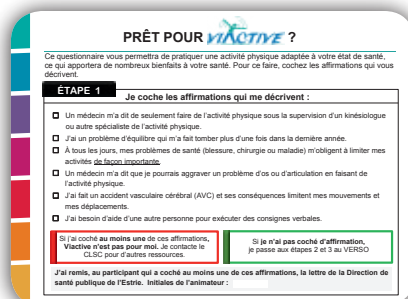
*PRÊT pour Viactive* est un moyen peu coûteux pour détecter la présence de signes ou de symptômes pouvant révéler que certaines personnes doivent :

- porter une attention particulière à certains mouvements;
- respecter une faible intensité;
- avoir l'autorisation de leur médecin avant de participer à Viactive.

Il permet également d'identifier les personnes présentant une condition de santé ne pouvant pas être prise en charge dans le contexte Viactive et à les diriger vers un encadrement approprié à leur condition de santé.

## Remplir **PRÊT pour Viactive**

- Cochez seulement les énoncés vous décrivant, correspondant à votre situation, à votre état de santé.
- L'absence de « **✓** » indique que votre état de santé ne correspond pas à l'énoncé.
- Répondez au mieux de vos connaissances.
- Signez et remettez-le à votre animateur.



**PRÊT POUR VIACTIVE ?**

Ce questionnaire vous permettra de pratiquer une activité physique adaptée à votre état de santé, ce qui apportera de nombreux bienfaits à votre santé. Pour ce faire, cochez les affirmations qui vous décrivent.

**ETAPE 1** Je coche les affirmations qui me décrivent :

- Un médecin m'a dit de seulement faire de l'activité physique sous la supervision d'un kinésithérapeute ou autre spécialiste de l'activité physique.
- J'ai un problème d'équilibre qui m'a fait tomber plus d'une fois dans la dernière année.
- À tous les jours, mes problèmes de santé (blesseurs, chirurgie ou maladie) m'obligent à limiter mes activités de façon importante.
- Un médecin m'a dit que je pourrais aggraver un problème d'os ou d'articulation en faisant de l'activité physique.
- J'ai fait un accident vasculaire cérébral (AVC) et ses conséquences limitent mes mouvements et mes déplacements.
- J'ai besoin d'aide d'une autre personne pour exécuter des consignes verbales.

Si j'ai coché au moins une de ces affirmations, Viactive n'est pas pour moi, je contacte le CLSC pour d'autres ressources.

Si je n'ai pas coché d'affirmation, je passe aux étapes 2 et 3 au VERSO

J'ai remis, au participant qui a coché au moins une de ces affirmations, la lettre de la Direction de santé publique de l'Estrie. Initiales de l'animateur :

Ces informations seront partagées avec le conseiller Viactive au besoin et conservées en lieu sûr.

En début d'année ou lorsque des changements de votre état de santé surviennent, vous devez compléter l'outil **PRÊT pour Viactive**. Les questions qu'on y retrouve orientent votre participation en fonction de votre état.

Selon les réponses obtenues, la DSP vous recommande de :

- cesser la participation au groupe Viactive comme indiqué à l'étape 1 de l'outil **PRÊT pour Viactive**;
- vous conformer à la conduite inscrite sur l'outil **PRÊT pour Viactive** de l'étape 3.

## Participation optimale à Viactive

L'animateur Viactive n'étant pas un professionnel de l'activité physique, il est de votre responsabilité d'exécuter les exercices selon votre condition physique, votre santé et les recommandations de votre médecin. Plusieurs routines Viactive offrent différents niveaux de difficulté; choisissez le niveau correspondant le mieux à votre condition. Les conseils suivants vous aideront à mieux profiter de vos séances Viactive.

## **Bien débiter**

- Si vous avez des doutes concernant votre santé, consultez votre médecin avant de commencer le programme Viactive. De cette manière, vous éviterez les exercices qui ne seraient pas appropriés à votre condition.
- Il est important de porter des chaussures de sport et des vêtements souples afin de faciliter l'exécution des mouvements.
- Ayez une bouteille d'eau avec vous lors des séances.
- Apportez vos médicaments d'urgence et conservez-les avec vous.

## **Une routine confortable**

- Consultez les fiches-conseils incluses à la fin de ce guide.
- Mettez en application les conseils correspondant à votre état à chacune de vos séances.
- Lors des premières semaines, exécutez les mouvements doucement (faible intensité) et augmentez votre effort après quelques semaines.
- Respectez vos limites, votre progression.
- Ralentissez, reposez-vous et assoyez-vous lorsque vous en ressentez le besoin.
- Suivez les consignes de l'animateur.
- Rapportez à l'animateur :
  - tout inconfort;
  - tout matériel défectueux.
- Faites vos exercices près d'une chaise afin de pouvoir prendre appui au besoin.
- Buvez de l'eau durant la séance.

- Ne bloquez jamais ou ne faites pas une extension complète d'une articulation.
- Pensez à bien respirer lors des exercices.
- Rangez votre matériel sous votre chaise lorsque vous en avez terminé.

Si vous ne vous sentez pas bien à cause d'un inconfort temporaire ou d'un malaise (fièvre, grippe, crise d'arthrite) attendez de vous sentir mieux avant de participer.

## Contrôle de l'effort lors des routines

Vous êtes seul maître à bord afin de contrôler votre effort. Utilisez l'échelle suivante pour évaluer subjectivement votre intensité, votre niveau de travail ou l'essoufflement que vous ressentez lors de vos exercices. Cette évaluation est basée sur votre perception personnelle par rapport à l'effort que vous fournissez.

Gradués de **0** à **10**, les chiffres de l'échelle indiquent un niveau d'intensité :

### **0 Absence d'effort**

physique de votre part

**10 L'effort le plus intense** que vous puissiez fournir

La zone d'effort à cibler se situe du **niveau 3** au **niveau 5**.

Dans cette zone, les risques de blessures et d'accident sont plus faibles, tout en permettant d'améliorer votre capacité cardiorespiratoire et musculaire.

Entre 3 et 5, votre rythme respiratoire est plus rapide, vous ressentez un essoufflement, vous fournissez un effort tout **en étant capable de maintenir une conversation**.

## Échelle de Borg modifiée et perception de l'effort

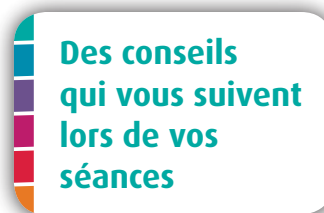
Intensité de l'exercice	Perception de votre effort
0	Repos
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
▶ 3	<b>Moyen</b>
▶ 4	<b>Un peu difficile</b>
▶ 5	<b>Difficile</b>
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	Très très difficile
9	Extrêmement difficile
10	Maximum

### Fiches-conseils

Vous retrouverez à la fin de ce guide une série de fiches d'information sur l'activité physique et certains problèmes de santé ou maladies. La première fiche présente les conseils généraux afin de profiter pleinement de vos séances. Les neuf autres fiches contiennent des conseils afin d'éviter certains mouvements non recommandés lorsqu'il y a présence de maladies telles que :

- l'AVC;
- le diabète;
- les étourdissements et les chutes de pression;
- la haute pression;

- les maladies cardiaques;
- les maladies pulmonaires;
- les maux de dos;
- les problèmes articulaires;
- l'ostéoporose.



Consultez la fiche correspondant à votre état de santé et conservez-la avec vous lors de vos séances pour vous y référer. Ceci vous permettra d'éviter de faire des mouvements pouvant provoquer plus d'inconfort dû à votre situation. Malgré tout le soin apporté lors de la conception des fiches, elles ne peuvent remplacer l'avis de votre médecin. La DSP vous invite à discuter avec lui de votre participation à Viactive et à suivre ses recommandations en matière d'exercices.

## Mesures d'urgence

Bien que cela se produise rarement, il peut tout de même arriver qu'une personne se blesse ou ait un malaise lors de la pratique d'une activité physique. Votre collaboration est importante afin de rapporter toute situation inappropriée à votre animateur. En cas de blessure ou de malaise, avisez votre animateur rapidement, ne vous isolez pas. Un autre participant a besoin d'aide, laissez l'espace nécessaire à votre animateur pour qu'il puisse intervenir rapidement.

La mise en place du programme Viactive dans la communauté demande une implication essentielle de plusieurs acteurs. L'animateur Viactive est au cœur de ce programme, il vous permet d'avoir des séances intéressantes. La section suivante vous informera des principaux rôles confiés à votre animateur Viactive.

# L'ANIMATEUR VIACTIVE

---

L'animateur Viactive est la personne responsable de l'animation des routines au sein du groupe. Dans la majorité des cas, il s'agit d'un aîné bénévole membre d'un regroupement local. Certains regroupements optent pour un animateur rémunéré.


## Devoirs de l'animateur

- Respecter la structure de fonctionnement du programme.
- Participer aux formations annuelles offertes par le conseiller Viactive.

## Animation des séances

La tâche principale demandée à l'animateur est bien sûr d'animer les séances Viactive hebdomadaires afin de vous permettre de pratiquer une activité physique. Afin de bien remplir son rôle, il doit :

- se familiariser avec le contenu des routines Viactive;
- respecter les modalités des routines ainsi que l'enchaînement des parties inscrites dans le matériel Viactive;
- utiliser les outils Viactive ou proposés par un professionnel de l'activité physique et adaptés aux aînés;
- expliquer l'exercice, le démontrer;
- démontrer les différents niveaux d'intensité;
- transmettre aux participants les consignes de sécurité;
- connaître le plan de mesure d'urgence du regroupement local.




L'animateur Viactive est formé et supporté par la conseillère Viactive.

# L'AIDE-ANIMATEUR

---

Certains groupes Viactive font appel à un aide-animateur. Celui-ci peut avoir différentes tâches dans le groupe Viactive. Ces tâches varient en fonction des besoins de l'animateur. Il peut être appelé à remplacer l'animateur en cas d'absence.



Que vous restiez actif afin de poursuivre vos activités, vos engagements ou vos projets est, pour la santé publique, important. Ce guide se veut un des moyens que nous utilisons pour être discrètement près de vous, avec vous.

BONNE SÉANCE VIACTIVE!





## Routines VIACTIVE

### Recommandations générales

**Complétez l'outil *PRÊT pour Viactive* avant de commencer le programme.**

**Parlez à votre médecin de vos exercices.**

**Respectez toujours VOTRE rythme. L'échelle de perception de l'effort** (voir dans votre guide à la page 8) peut vous guider.

Commencez par un petit nombre de répétitions, puis augmentez au fil des semaines.

Commencez les séances par un échauffement.

Respirez bien pendant vos exercices.

Arrêtez au moindre malaise et avisez l'animateur.

**VOIR AU VERSO**



SUITE

## Routines VIACTIVE

## Recommandations générales

Faites les mouvements lentement, ne forcez jamais une articulation.

Gardez vos pieds espacés de la largeur des épaules et les orteils alignés avec les genoux.

Pour les exercices debout, utilisez un point d'appui solide (une chaise, une table ou un mur).

Portez des chaussures sécuritaires et des vêtements souples.

Gardez les aires de circulation dégagées, dépourvues d'obstacle et rangez votre matériel sous votre chaise.

Ayez votre bouteille d'eau pour boire avant, pendant et après les exercices.

Consultez les autres fiches-conseils au besoin.



**VIACTIVE**  
chez les gens  
ayant subi un

Accident  
vasculaire  
cérébral (AVC)

## ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Si vous n'avez pas vu votre médecin depuis plus d'un an, vous devriez le consulter. Avant de le voir, vous pouvez pratiquer une activité d'intensité légère. Ce qui correspond aux niveaux 1 et 2 sur l'échelle de perception.

Il est important de débiter graduellement, au fur et à mesure que votre endurance et votre coordination s'améliorent.

Il est important de faire un bon échauffement avant et une période de retour au calme graduel après l'exercice.

Assurez-vous de comprendre comment effectuer les exercices de façon sécuritaire.

**VOIR AU VERSO**

Accident  
vasculaire  
cérébral (AVC)



**VIACTIVE**  
chez les gens ayant  
subi un

## SUITE **ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)**

Pour les exercices debout, utilisez un point d'appui solide (une chaise, une table ou un mur).

Maintenez une bonne posture afin d'augmenter votre équilibre.

Évitez de bloquer votre respiration lors des exercices.

Évitez de faire des exercices où l'on fait le mouvement de monter les escaliers.

Faites les exercices de musculation des bras en position assise.



## VIACTIVE chez les gens souffrant de DIABÈTE

Diabète

Consultez votre médecin si vous ne l'avez pas vu pour votre diabète depuis plus de 6 mois. Avant de le voir, vous pouvez pratiquer une activité d'intensité légère. Ce qui correspond aux niveaux 1 et 2 sur l'échelle de perception.

Mesurez votre taux de sucre dans le sang (glycémie) avant et après l'exercice :

- si votre glycémie est inférieure à 5.5 mmol/l avant l'exercice, **ingérez des glucides avant de débiter;**
- si la glycémie est supérieure à 16,7 mmol/l, reportez votre séance et faites le suivi approprié.

Portez des bas et des souliers bien adaptés.

**VOIR AU VERSO**



SUITE

## VIACTIVE chez les gens souffrant de DIABÈTE

Inspectez vos pieds soigneusement avant et après la séance d'exercice.

Buvez fréquemment durant et après les exercices.

Si vous ressentez des symptômes de fatigue, étourdissements ou tremblements, arrêtez l'exercice et reprenez votre glycémie. Prenez un jus ou des pastilles de sucre si la glycémie est basse (viser environ 15 grammes de sucre).

Évitez les exercices nécessitant de mettre la tête à l'envers ou de sauter.



**VIACTIVE**  
chez les gens  
souffrant

## **D'ÉTOURDISSEMENTS ET CHUTES DE PRESSION**

Étourdissements  
et chutes  
de pression

Évitez de prendre un repas lourd avant de faire de l'exercice.

Buvez fréquemment durant et après les exercices.

Il est important de faire un bon échauffement avant et une période de retour au calme graduel après l'exercice. Vers la fin de la séance, les étirements et les exercices de respiration sont conseillés.

Levez-vous lentement si vous êtes assis.

Privilégiez les exercices qui font travailler les jambes.

**VOIR AU VERSO**



**VIACTIVE**  
chez les gens  
souffrant

Étourdissements  
et chutes  
de pression

**SUITE**

## **D'ÉTOURDISSEMENTS ET CHUTES DE PRESSION**

Conservez une bonne posture pour augmenter votre équilibre.

### **Évitez de :**

- vous pencher vers l'avant ou de bloquer votre respiration lors des exercices;
- lever des poids au-dessus de la tête.



## **VIACTIVE** chez les gens souffrant de **HAUTE PRESSION** **ARTÉRIELLE**

Haute pression  
artérielle

### **Consultez votre médecin dans les cas suivants :**

- si vous ne l'avez pas vu durant la dernière année;
- avant de débiter tout exercice impliquant un effort intense. Un effort est intense si vous êtes incapable de parler en faisant l'exercice, ce qui correspond aux niveaux 7 à 10 sur l'échelle de perception.

Prenez votre tension artérielle avant de débiter l'activité. Si votre pression dépasse 160/100, il est préférable de ne pas participer à la séance d'exercice et de prendre rendez-vous avec votre médecin.

Évitez les exercices avec les bras au-dessus de la tête.

**VOIR AU VERSO**



SUITE

## **VIACTIVE** chez les gens souffrant de **HAUTE PRESSION** **ARTÉRIELLE**

Haute pression  
artérielle

### **Vous n'avez pas l'habitude de l'activité physique?**

Commencez par des séances de 10-15 minutes.  
Faites des pauses au besoin.

### **Pour un maximum de confort et pour éviter les complications :**

- évitez les environnements très chauds ou humides;
- buvez fréquemment durant et après les exercices;
- respirez bien tout au long des exercices;
- terminez par une période de retour au calme graduel.



## **VIACTIVE** chez les gens souffrant de **MALADIES** **CARDIAQUES**

### **Consultez votre médecin dans les cas suivants :**

- si vous ne l'avez pas vu durant la dernière année;
- si vous notez un changement dans le type, la fréquence ou la sévérité des douleurs à la poitrine;
- avant de débiter tout exercice impliquant un effort intense. Un effort est intense si vous êtes incapable de parler en faisant l'exercice, ce qui correspond aux niveaux 7 à 10 sur l'échelle de perception.

Apportez votre nitroglycérine lors des séances d'exercice. Au besoin, prenez-la selon les consignes du médecin.

Prenez vos médicaments tels qu'ils sont prescrits.

**Maladies  
cardiaques**

**VOIR AU VERSO**



SUITE

## **VIACTIVE** chez les gens souffrant de **MALADIES** **CARDIAQUES**

Maladies  
cardiaques

Il est important de faire un bon échauffement au début de la période d'exercice et un retour au calme graduel à la fin de la séance. Les étirements et les exercices de respiration sont conseillés avant de terminer.

### **Vous n'avez pas l'habitude de l'activité physique?**

Commencez par des séances de 10-15 minutes.  
Faites des pauses au besoin.

N'oubliez pas de respirer! Votre respiration doit être profonde et lente. Gonflez votre ventre en gardant les lèvres pincées.

### **Évitez les exercices :**

- avec les bras au-dessus de la tête;
- dans des conditions de chaleur ou de froid important.

Cessez l'exercice si vous avez une douleur à la poitrine ou un essoufflement important.



## **VIACTIVE** chez les gens souffrant de **MALADIES** **PULMONAIRES**

### **Consultez votre médecin dans les cas suivants :**

- si vous ne l'avez pas vu depuis plus d'un an;
- si vous notez un changement dans votre condition, par exemple une toux ou des essoufflements qui s'aggravent.

Apportez vos pompes. Utilisez-les au besoin selon les directives du médecin.

Exercez-vous à une intensité vous permettant de maintenir une conversation pendant les exercices, ce qui correspond aux niveaux 3 à 5 sur l'échelle de perception.

Il est important de faire un bon échauffement au début de la période d'exercice et un retour au calme graduel à la fin de la séance.

Prenez des pauses fréquemment.

**Maladies  
pulmonaires**

**VOIR AU VERSO**



SUITE

**VIACTIVE**  
chez les gens  
souffrant de  
**MALADIES**  
**PULMONAIRES**

Maladies  
pulmonaires

Respirez! Votre respiration doit être profonde et lente. Gonflez votre ventre en gardant les lèvres pincées.

Les étirements et les exercices de respiration sont conseillés avant de terminer.

Buvez de l'eau fraîche ou à température de la pièce avant et pendant l'exercice.

**Évitez de :**

- lever des poids au-dessus de la tête;
- faire de l'activité physique quand il fait très chaud ou très froid. Si vous faites de l'activité à l'extérieur et qu'il fait froid, porter un foulard dans le cou peut diminuer votre inconfort.

Si vous avez eu un rhume ou une grippe, soyez attentif à respecter vos limites.



## **VIACTIVE** **chez les gens** **souffrant de** **MAUX DE DOS**

### **Assurez-vous de respecter les conseils de votre médecin :**

- si vous avez un problème de dos grave (hernie discale, fracture de vertèbres, infection de la colonne, vertèbres fusionnées, métal dans la colonne);
- si vous avez des faiblesses, des engourdissements dans les jambes ou de l'incontinence à cause d'un problème de dos.

**Maux de dos**

**VOIR AU VERSO**

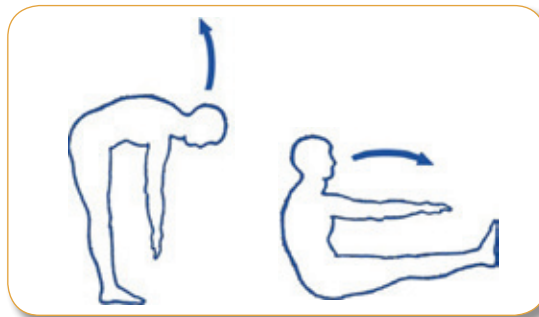


SUITE

## VIACTIVE chez les gens souffrant de MAUX DE DOS

### Évitez :

- tout mouvement qui aggrave votre douleur au dos, faites les exercices selon votre tolérance;
- de faire de l'activité physique si une douleur est apparue dans les deux dernières semaines. Vous pourrez ensuite faire de l'activité physique à faible impact (marche, natation, vélo stationnaire, etc.);
- les mouvements où vous devez forcer en pliant le dos vers l'avant ou vers l'arrière (voir illustrations).





## **VIACTIVE** chez les gens souffrant de **PROBLÈMES** **ARTICULAIRES**

Choisissez des chaussures qui supportent bien vos pieds et diminueront les chocs au maximum.

Il est important de faire un bon échauffement au début de la période d'exercice et un retour au calme graduel à la fin de la séance pour éviter la raideur articulaire après l'activité physique.

Évitez les mouvements qui augmentent la douleur au niveau de vos articulations.

Vos problèmes d'articulations au niveau des jambes, des pieds ou des mains vous limitent pour vos activités de tous les jours. **Évitez :**

- de vous mettre à genoux;
- de vous mettre à quatre pattes;
- les sauts

Problèmes  
articulaires

**VOIR AU VERSO**



## VIACTIVE chez les gens souffrant de PROBLÈMES ARTICULAIRES

SUITE

Vous avez eu un remplacement de hanche,  
**évit**ez de :

a) croiser les jambes



b) tourner les pieds vers  
l'intérieur



c) plier la hanche à plus  
de 90°



Problèmes  
articulaires

Vous avez eu un remplacement de genou,  
évit

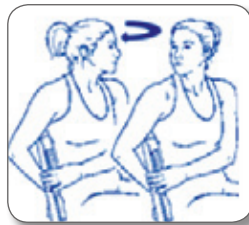
ez les exercices où vous mettez du poids  
sur la jambe lorsque votre genou est plié.



## VIACTIVE chez les gens souffrant d'OSTÉOPOROSE

En position debout, couchée ou assise, évitez les exercices :

- où il faut se pencher vers l'avant de façon importante;
- où il faut tourner le tronc sur le côté de façon importante, par exemple tourner les épaules en gardant les hanches fixes.



Soyez prudent avec les exercices qui exigent des torsions, des sauts ou des mouvements saccadés.

Assurez-vous de faire les exercices sur une surface non glissante et sans obstacle (OU sans objet qui risque de vous faire tomber).

Ostéoporose

VOIR AU VERSO



**SUITE**

## **VIACTIVE chez les gens souffrant d'OSTÉOPOROSE**

Utilisez un appui solide pour vous soutenir lors des exercices, par exemple une chaise, une table ou un mur sur lequel vous pouvez vous appuyer.

Choisissez des chaussures qui soutiennent bien vos pieds et réduisent les chocs au maximum.

Si vous avez mal au dos ou déjà eu des fractures des vertèbres, consultez la fiche « VIACTIVE chez les gens souffrant de DOULEURS AU DOS ».

Prenez vos médicaments pour l'ostéoporose tels qu'ils sont prescrits.

**Ostéoporose**



