

## VOTRE RISQUE DE CHUTE EST FAIBLE

### Continuez de pratiquer des activités sportives !

L'activité physique générale (par exemple la marche) est bénéfique pour la santé mais n'est pas de nature à prévenir les chutes.

### La prévention des chutes comprend :



Des exercices d'équilibre et des exercices en situation de vie quotidienne (par exemple s'asseoir ou marcher), avec des séances 3 fois par semaine ou plus d'intensité progressive pendant au minimum 12 semaines, à poursuivre pour un effet prolongé. Nous recommandons dans la mesure du possible, de pratiquer le tai-chi.



Un entraînement en résistance deux fois par semaine : soit 150 à 300 minutes par semaine d'activité physique d'intensité intermédiaire, soit 75 à 150 minutes d'intensité vigoureuse.

Si vous ne pratiquez pas d'Activité Physique, consultez votre médecin pour vous prescrire des séances Adaptées à votre Santé.  
(programme IMAPAC, 12 séances sont prises en charge sur 6 semaines, avec des structures agréées listées sur [www.imapac.fr](http://www.imapac.fr).)



Une alimentation équilibrée : vérifiez vos apports en protéines et calcium.



Le contrôle de votre vision, audition et les éventuels problèmes de pieds, la sécurité de votre environnement.



Le bilan de vos apports en vitamine D, et l'évaluation de votre risque d'ostéoporose qui favorise les fractures.