

# ACTIVITÉ PHYSIQUE & PERSONNES ÂGÉES

BIENFAITS

POUR RESTER AUTONOME PLUS LONGTEMPS ET PROCHE  
DE CEUX QUE J'AIME, JE BOUGE TOUS LES JOURS  
POUR RETARDER LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT.

JE LIMITE :

LES PERTES  
D'ÉQUILIBRE  
ET LES CHUTES

LES RISQUES  
DE FRACTURES

LA PERTE  
DE MÉMOIRE\*

L'ISOLEMENT  
ET LA SOLITUDE  
MOINS DE DÉPRESSIONS

C'EST :

MOINS DE MALADIES  
ALZHEIMER, PARKINSON,  
CANCERS...

+ DE CONFIANCE  
EN SOI

+ DE  
BIEN-ÊTRE

UNE MEILLEURE  
QUALITÉ DE VIE

\*PLUS GÉNÉRALEMENT LA DIMINUTION DES CAPACITÉS COGNITIVES : MÉMORISER, RAISONNER,  
SE CONCENTRER, ÊTRE COORDONNÉ, PARLER

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc



# JE MUSCLE MES MOLLETS ET AMÉLIORE MON ÉQUILIBRE

- Debout le dos bien droit, j'appuie mes mains sur le dossier d'une chaise ou contre un mur
- Je monte sur la pointe des pieds et j'essaie de tenir quelques secondes
- Je repose les pieds au sol



**2 À 4 SÉRIES DE 10**

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique  
ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

## CONSEILS

Je fixe un point  
à quelques mètres  
devant moi

Si je me sens à l'aise,  
je fais la même chose  
sur un pied,  
puis l'autre

Pour tous renseignements :  
[sportsante@ass.nc](mailto:sportsante@ass.nc)

