

Le rôle du muscle dans la prévention des chutes et de la perte d'autonomie

Pourquoi les chutes surviennent avec l'âge ?



Perte d'équilibre

Les réflexes d'équilibre ralentissent, augmentant les risques.



Baisse de la masse musculaire

Les muscles fondent progressivement, réduisant force et stabilité.



Perte de confiance

La peur de tomber peut limiter les déplacements et l'activité.

Le rôle essentiel du muscle

Un muscle bien entretenu est bien plus qu'une question de force, c'est votre bouclier au quotidien.



Stabilise les articulations

Les muscles soutiennent genoux, hanches et chevilles à chaque pas.



Améliore l'équilibre

Des muscles toniques permettent des ajustements rapides et précis.



Protège les os

Les muscles amortissent les chocs et réduisent les risques de fracture.



Permet de se relever

Se relever du sol ou d'une chaise devient naturel et sans effort.



Maintient l'autonomie

Marcher, monter les escaliers, porter ses courses... tout reste possible.

Le mouvement est la clé de l'autonomie : Chaque muscle entretenu est une liberté préservée. Il n'est jamais trop tard pour commencer — votre corps vous remerciera à chaque pas. **« Le muscle est votre première assurance contre les chutes. »**

Conseil du coach : **2 à 3 séances rapides par semaine** suffisent pour entretenir efficacement votre force et préserver votre autonomie.

Les bénéfices concrets de l'entraînement musculaire

Meilleure qualité de vie

Plus d'énergie, plus de plaisir, plus de liberté au quotidien.

Plus d'assurance dans les déplacements

Marcher devient plus fluide, plus confiant, plus agréable.

Meilleure posture

Le dos se redresse, les douleurs diminuent, le corps se libère.

Maintien de l'indépendance

Rester acteur de sa vie, chez soi, le plus longtemps possible.

Moins de risques de chute

Des muscles forts réduisent significativement la probabilité de tomber.

Exemples simples d'exercices adaptés : Ces exercices peuvent être pratiqués à domicile, en salle ou en groupe, sans matériel coûteux.



Se lever d'une chaise

Assis, croisez les bras et levez-vous lentement. Répétez 10 fois.



Montée de marches

Montez et descendez quelques marches, en vous tenant si nécessaire.



Exercices avec élastiques

Tirez doucement sur un élastique pour travailler bras et jambes.



Travail de l'équilibre debout

Tenez-vous sur un pied, près d'un mur, 30 secondes de chaque côté.



Marche active

30 minutes de marche par jour renforcent jambes et équilibre.

