



INNOVATE FALL PREDICTION IN  
LUXEMBOURG USING COGNITIVE-  
MOTOR TESTING TECHNOLOGY

FLUX

Exercices de poche : exercices  
pratiques de prévention des  
chutes au quotidien

matériel vidéo inclus



**gero**  
RESEARCH

[LU:NEX]

**uni.lu**  
UNIVERSITÉ DU  
LUXEMBOURG

# FLUX-Team



**Dr. rer. nat. Marline Hoffmann**  
Psychologue-psychothérapeute,  
Responsable geroRESEARCH



**Assoc. Prof. Dr. Thorben Hülsdünker**  
Professeur associé en neurosciences  
de la performance et  
neurophysiologie du sport, LUNEX



**Ass. Prof. Dr. Isabelle Albert**  
Professeur assistant en psychologie,  
Uni.lu



de g. à dr. Ines Bröckel, Auriane Möck, Joanne Linster, Georg Winkler, Samuel Barillaro

Le projet est réalisé avec le soutien financier de l'Oeuvre Nationale de Secours Grand-Duchesse Charlotte en collaboration avec GERO-Kompetenzzentrum für den Alter, le Luxembourg Health & Sport Science Research Institute (LHSSRI) et l'Université de Luxembourg.

Nous remercions le Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) pour sa précieuse collaboration et les informations complémentaires utiles sur la consommation de médicaments et les risques de chute.

## Avec le soutien financier



**OEUVERE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

## Avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

# Le projet FLUX en un coup d'œil



Le projet FLUX, un raccourci du projet intitulé « Une prédiction innovante des chutes au Luxembourg grâce à des tests cognitifs et moteurs », vise à sensibiliser les personnes de plus de 50 ans aux dangers des chutes et à identifier les moyens de les prévenir. Il s'agit d'une série de trois ateliers interactifs qui visent à engager activement les participant·e·s.

Dans le premier atelier, une évaluation approfondie du risque de chute est effectuée, en tenant compte des capacités visuelles, cognitives et motrices, ainsi que des aspects psychologiques de la personne. Le deuxième atelier utilise la technologie innovante SKILLCOURT® pour tester les compétences par une combinaison d'exercices visuels, cognitifs et moteurs, fournissant une évaluation complète des aptitudes requises pour la prévention des chutes. Dans le troisième atelier, les participant·e·s reçoivent des recommandations pratiques basées sur les résultats des ateliers précédents, ainsi que sur la littérature scientifique afin de réduire le risque accru de chute à un âge avancé.

Cette brochure fournit des informations supplémentaires et des instructions d'exercices pratiques, qui sont abordés dans le troisième atelier.

Intégrez ces exercices à votre routine quotidienne ! Optimisez vos capacités mentales et motrices de manière ciblée et réduisez ainsi votre risque individuel de chute.

# Matériel requis

Pour la plupart des exercices décrits ci-dessous, il vous suffit d'avoir un peu d'espace ou une chaise à votre disposition. Cependant, il existe également deux exercices dans le domaine cognitivo-visuel, pour lesquels vous avez besoin de deux « appareils » un peu plus spécialisés. Il s'agit du cordon Brock et de la balle de Marsden.

## Cordon Brock

Le cordon Brock est une ficelle sur laquelle est enfilée plusieurs boules de bois. Vous pouvez facilement le préparer vous-même à la maison ou le commander en ligne à peu de frais.



## Balle de Marsden

La balle de Marsden est une balle annotée de lettres, suspendue à une ficelle. Vous pouvez également facilement la fabriquer vous-même à la maison. Une balle de tennis et un lacet sont les mieux adaptés pour cela. Vous pouvez ensuite écrire des lettres sur la balle avec un stylo noir.



**Vous trouverez ici toutes les vidéos de manière claire dans notre playlist YouTube.**



# Table des matières



Exercices d'équilibre	6
Améliorer la force musculaire	10
Mobilité	12
Conseils pour la vie quotidienne - Trajet en bus sans risque de trébuchement	15
Capacités cognitivo-visuelles	16
Capacités cognitivo-motrices	19
Exercices de coordination	21
Éviter les médicaments pertinents pour les chutes	23
Comment se remettre sur pied après une chute	24

# Exercices d'équilibre

## La cigogne

### Difficulté :

facile, moyenne ou difficile

### Matériel nécessaire:

une chaise ou tout autre objet à hauteur de la taille, pour s'y tenir

**Durée :** 5-10 minutes, 8 répétitions de chaque côté

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Sens de l'équilibre (debout)

### Comment fonctionne l'exercice ?

Tenez-vous à côté d'une chaise. Placez une main sur le dos de la chaise et croisez l'autre au niveau de la hanche. Maintenant, soulevez la jambe la plus éloignée de la chaise et tirez le genou vers le haut aussi loin que possible. Essayez maintenant de maintenir cette position pendant quelques secondes, de préférence 15 secondes. Lorsque vous baissez à nouveau votre jambe, expirez calmement.

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez faire l'exercice sans l'aide de la chaise, et pour le rendre encore plus difficile, vous pouvez également fermer les yeux.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez faire l'exercice en vous brossant les dents et en vous accrochant à l'évier.

## L'exercice de ballet

### Difficulté :

facile, moyenne ou difficile

### Matériel nécessaire :

une chaise ou tout autre objet à hauteur de la taille, pour s'y tenir

**Durée :** 5 minutes, 8 répétitions

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Sens de l'équilibre (debout), muscles du mollet

### Comment fonctionne l'exercice ?

Positionnez-vous derrière une chaise et tenez-vous à deux mains. Maintenant, levez vos talons pour ne plus vous tenir que sur la pointe des pieds. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, de préférence plus de 6 secondes, puis abaissez lentement vos talons à nouveau en expirant. Il est important que vous gardiez le haut de votre corps droit tout au long de l'exercice.

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez faire celui-ci sans vous accrocher et, pour le rendre encore plus difficile, vous pouvez également fermer les yeux.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez faire l'exercice en vous brossant les dents et en vous accrochant à l'évier.



## Le jumping jack

**Difficulté :**

facile ou difficile

**Matériel requis :**

espace suffisant

**Durée :** 5 minutes, 3 x 30 secondes

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

Sens de l'équilibre, coordination, dans une version difficile : l'endurance

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Tenez-vous debout, les jambes jointes et les bras le long du corps. Pour la version simple, faites un pas de côté sur la droite, en vous appuyant sur la pointe des pieds et levez votre bras droit vers votre tête en même temps. Ramenez ensuite votre bras et votre jambe au centre et faites ensuite l'exercice sur le côté gauche.

Pour la variante difficile, écartez vos jambes et rapprochez en même temps vos bras au-dessus de votre tête. Revenez ensuite à la position de départ et trouvez votre rythme. Soyez à l'écoute de votre corps et réalisez uniquement le nombre de répétitions bénéfiques pour vous afin de prévenir les blessures.

## La cigogne



## L'exercice de ballet



## Le jumping jack



## Marche du berceau

### Difficulté :

facile ou moyenne

### Matériel requis :

espace suffisant

**Durée :** 5-10 minutes, 10 répétitions par côté

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Sens de l'équilibre, muscles des jambes

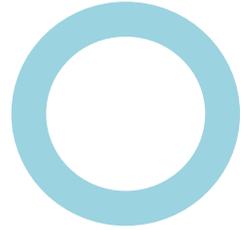
### Comment fonctionne l'exercice ?

Tenez-vous debout, les jambes jointes et les bras le long du corps. Maintenant, soulevez la jambe droite du côté droit du corps et maintenez cette position sur une jambe pendant 4 secondes. Ensuite, étirez la jambe plus loin du corps et faites une grande fente vers la droite. Ensuite, levez votre jambe gauche en l'air et maintenez à nouveau ce support sur une jambe pendant 4 secondes avant de revenir vers la gauche.

Vous pouvez utiliser vos bras tout le temps pour améliorer la stabilité. Si vous voulez que ce soit plus facile, ne levez pas votre jambe trop haut ou faites une fente plus petite.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez effectuer cet exercice en attendant quelqu'un.



## Changement de perspective

**Difficulté :** facile

**Matériel nécessaire :** une chaise

**Durée :** 2 minutes, 10 répétitions  
horizontalement et verticalement

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

L'équilibre

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit et tournez lentement la tête à droite et à gauche, en suivant le mouvement des yeux. Ensuite, poursuivez l'exercice tout en regardant simplement de haut en bas. Faites l'exercice lentement. Si vous ressentez des étourdissements ou des douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez effectuer ces exercices lorsque vous êtes assis dans une salle d'attente, par exemple.



## Atteindre l'eau

**Difficulté :** moyenne

**Matériel nécessaire :**

un siège, un haltère ou une  
bouteille d'eau

**Durée :** 5 minutes

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

Sens de l'équilibre et muscles  
des bras

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Asseyez-vous de manière stable sur une chaise, les deux pieds fermement posés sur le sol. Prenez l'objet (haltère, bouteille d'eau ou similaire) dans une main et fermez les yeux. Ensuite, les yeux fermés, passez l'objet d'une main à l'autre.



# Améliorer la force musculaire

## La colonne montante

### Difficulté :

moyenne ou difficile

**Matériel requis :** Chaise

**Durée :** 5-10 minutes, 10-50 répétitions

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Muscles des jambes et des fesses

### Comment fonctionne l'exercice ?

Positionnez-vous avec le dos devant une chaise à environ un demi pas et croisez les bras devant votre poitrine. Maintenant, asseyez-vous sur la chaise, le dos droit, juste assez pour que vos fesses touchent le siège, puis redressez-vous. Il est important que vous utilisiez la force des muscles de vos jambes et que vous effectuiez le mouvement avec un haut du corps aussi droit que possible. Pour un niveau de difficulté plus élevé, vous pouvez prendre un siège plus bas ou des poids dans vos bras.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez effectuer cet exercice en regardant la télévision.

## Le talonneur

### Difficulté :

facile ou moyenne

**Matériel requis :** Chaise

**Durée :** 3 minutes, 3 séries de 10-15 répétitions

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Muscles du mollet

### Comment fonctionne l'exercice ?

Soulevez vos orteils en position debout et équilibrez votre corps sur vos talons. Pour la version plus simple, vous pouvez utiliser une chaise ou un autre meuble sur lequel vous pouvez vous accrocher. Contrairement à l'exercice de ballet, soulevez les pointes des pieds et balancez votre corps sur vos talons. Pour une variante plus difficile, vous pouvez effectuer l'exercice sur une surface instable.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez effectuer cet exercice pratiquement n'importe où, en attendant, dans la cuisine ou dans tout autre lieu.





## Des doigts forts

### Difficulté :

facile ou moyenne

**Matériel requis :** petite balle, entraîneur de doigts ou anneau de poignée

**Durée :** 10-15 répétitions par main

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Force de préhension, mobilité des mains

### Comment fonctionne l'exercice ?

Prenez votre balle ou entraîneur de doigt dans votre main et serrez-le fermement pendant 10 secondes avant de relâcher la poignée.

La difficulté de l'exercice augmente si la balle est plus dure ou si l'entraîneur de doigts est destiné à un niveau supérieur.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez toujours avoir votre entraîneur de doigts avec vous dans votre poche et le sortir à tout moment pour vous entraîner.

## De haut en bas

### Difficulté :

facile ou moyenne

**Matériel requis :** escaliers

**Durée :** 5 minutes

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Muscles complets des jambes

### Comment fonctionne l'exercice ?

Choisissez un escalier. Montez-le puis descendez-le. Dans le meilleur des cas, les escaliers doivent avoir une rampe à laquelle vous pouvez vous accrocher si nécessaire. Cela renforce les muscles des jambes, dont vous avez avant tout besoin pour vous tenir debout de manière stable.

Plus vous montez les marches rapidement, plus l'exercice devient difficile. Plus vous montez et descendez les escaliers, plus votre endurance sera entraînée.

### Dans la vie de tous les jours :

Prenez les escaliers le plus souvent possible et non l'ascenseur.



# Mobilité

## Le cueilleur de fruits

**Difficulté :** facile ou moyenne

**Matériel requis :** aucun

**Durée :** 3 minutes, ouvrez et fermez les mains 10 à 20 fois dans toutes les directions

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

Mains, mobilité des épaules

**Comment fonctionne l'exercice ?**

(En préparation, ouvrez et fermez les mains à plusieurs reprises avec les bras tendus, tenus en avant, sur les côtés et vers le haut.)

Sur la pointe des pieds, tendez la main le plus haut possible dans les airs avec les deux bras, comme si vous essayiez de cueillir des fruits sur un arbre fruitier. Le mouvement de picking ou de préhension des mains peut se faire alternativement à droite et à gauche, mais aussi en même temps afin d'entraîner la coordination.

**Dans la vie de tous les jours :**

Étirez-vous devant la télévision ou la fenêtre. Cet exercice convient immédiatement après le lever ou avant d'aller au lit.



## Le rond-point

**Difficulté :** facile

**Matériel requis :** aucun

**Durée :** 2-3 minutes, 5-15 fois dans chaque direction

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

Tête, épaules et hanches

**Comment fonctionne l'exercice ?**

De haut en bas, tournez lentement la tête dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Effectuez cet exercice plusieurs fois, puis continuez avec les épaules et faites-les tourner vers l'avant et vers l'arrière avec vos bras pendants lâchement. Enfin, avec vos mains sur vos hanches, déplacez vos hanches en cercle, dans les deux sens.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez faire l'exercice en attendant ou en faisant des activités comme regarder la télévision.



## L'arbre

**Difficulté** : facile à moyenne

**Matériel requis** : aucun

**Durée** : 1 minute, 3 répétitions de 10 secondes chacune

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

Les muscles latéraux

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Tenez-vous droit et levez les deux bras. La tête et le dos droits, rapprochez vos deux paumes au-dessus de votre tête. Dans une variante plus difficile, vous pouvez également effectuer l'exercice d'étirement en faisant un grand pas en avant. Puis fléchissez les jambes, et abaissez profondément le tronc.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez effectuer cet exercice devant la télévision.



## La trompe de l'éléphant

**Difficulté** : facile

**Matériel nécessaire** : chaise

**Durée** : 2-3 minutes, 4 répétitions par côté de 10 secondes chacune

**Qu'est-ce qui est exercé ?**

Muscles de l'articulation de l'épaule et du bras

**Comment fonctionne l'exercice ?**

En position assise ou debout, amenez votre bras droit sur le côté gauche à hauteur d'épaule. Avec votre main gauche, saisissez le coude de votre bras droit et appuyez votre bras contre le haut de votre corps. Maintenez la position pendant 10 secondes et changez de bras.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez effectuer cet exercice le matin après vous être levé et le soir avant d'aller vous coucher.

## Le pied vacille

**Difficulté :** facile à moyenne

**Matériel nécessaire :** une chaise (éventuellement avec accoudoirs)

**Durée :** 1-3 minutes, 10-20 répétitions par côté

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Chevilles

### Comment fonctionne l'exercice ?

Asseyez-vous droit sur une chaise, vos deux jambes à angle droit et accrochez-vous aux accoudoirs. Soulevez à présent une jambe et étirez-la. Tirez le pied de la jambe tendue vers vous, puis faites le contre-mouvement en étirant le bout de vos orteils le plus loin possible de vous. Pour une exécution plus lourde de cet exercice, vous pouvez tout faire debout.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez effectuer cet exercice tous les matins et tous les soirs à table, par exemple.



## Le cygne

**Difficulté :** intermédiaire

**Matériel requis :** aucun

**Durée :** 2-3 minutes, 10-20 répétitions

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Muscles des épaules et du haut du dos

### Comment fonctionne l'exercice ?

En position verticale, gardez vos bras le long du corps. Les omoplates sont tirées vers l'arrière et les paumes sont tournées de l'intérieur vers l'extérieur. Maintenez la position juste avant de revenir à la position de départ en tournant la paume vers l'intérieur. Assurez-vous que la colonne vertébrale reste allongée et la tête droite.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez faire l'exercice en attendant le bus par exemple.

# Conseils pour la vie quotidienne

## - Trajet en bus sans risque de trébuchement



Montez dans le bus à l'avant, en levant consciemment les jambes. Communiquez au chauffeur de bus votre destination et demandez-lui d'attendre que vous soyez assis·e avant de démarrer . Restez assis·e pendant tout le trajet et ne vous levez pas.

Si vous n'avez pas de siège, tenez-vous à deux mains et regardez par la fenêtre. Si vous le souhaitez, vous pouvez descendre un arrêt avant votre destination pour faire de l'exercice. Lorsque vous grimpez dans le bus, faites attention au trottoir et à votre environnement.



# Capacités cognitivo-visuelles

## Pompes pour les yeux

**Difficulté :** facile

**Matériel requis :** Stylo

**Durée :** 3 x 5-10 répétitions

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Muscle oculaire (muscle droit médial oculi) -> plus de stabilité dans la colonne cervicale

### Comment fonctionne l'exercice ?

Avec votre bras tendu, tenez un stylo à hauteur des yeux. Maintenant, rapprochez lentement le stylo jusqu'à ce qu'il apparaisse deux fois. Ensuite, étirez lentement votre bras à nouveau.

En tant qu'amélioration, vous pouvez également déplacer le stylo vers la gauche et la droite. Assurez-vous que votre tête reste droite et que vous ne suivez le stylo que jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le voir clairement.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez faire l'exercice en attendant ou en regardant la télévision.

## Saucisse volante

**Difficulté :** facile

**Matériel requis :** aucun

**Durée :** 4 x 15 secondes

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Relaxation des muscles oculaires

### Comment fonctionne l'exercice ?

Placez les deux mains au niveau des yeux (à environ 30 cm du visage) de manière à ce que les deux index soient dirigés l'un vers l'autre. Une petite ouverture (environ 1-2 cm) doit rester entre les index. Si vous regardez maintenant entre cette ouverture, jusqu'à un point situé à environ 6 m, une illusion de doigt est créée : la « saucisse volante ».

En faisant varier la longueur de l'ouverture entre les deux index, vous pouvez également modifier la longueur de l'illusion de doigt.

### Dans la vie de tous les jours :

Vous pouvez faire l'exercice en attendant en regardant la télévision.



## Cordon Brock

**Difficulté :** facile

**Matériel requis :** Cordon Brock

**Durée :** 3 x 5-10 répétitions

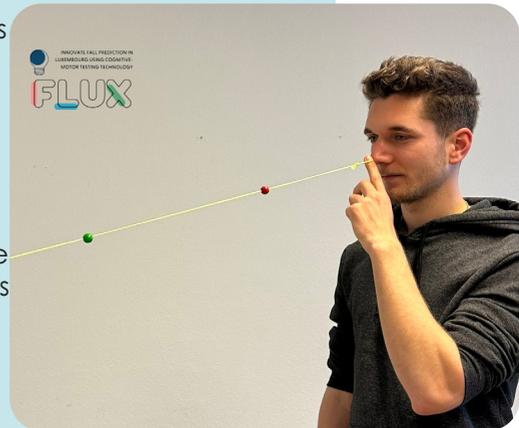
**Qu'est-ce qui est exercé ?** Vision binoculaire

### Comment fonctionne l'exercice ?

Une extrémité du cordon est attachée à une poignée de porte et l'autre extrémité est maintenue sur le nez (assurez-vous que le cordon est complètement étiré). Les perles sont placées à n'importe quelle distance les unes des autres.

Si vous regardez maintenant l'une des perles avec vos yeux, les autres perles devraient être visibles deux fois, tandis que la perle que vous regardez ne devrait être visible qu'une seule fois. De plus, la ficelle forme un « X » qui traverse la perle que vous regardez. Si vous regardez une autre perle, tout reste exactement pareil (les autres perles sont doubles et le fil forme un « X » à travers la perle). Maintenez votre regard pendant environ 5 secondes avant de passer à la perle suivante.

Si ce n'est pas le cas (perles non doubles ou pas de « X »), alors vous avez des problèmes de vision binoculaire (un œil est plus dominant que l'autre). Cependant, cela peut être entraîné par un entraînement exercice régulier sur le cordon Brock.



## Balle de Marsden



**Difficulté :** facile

**Matériel requis :** balle de Marsden

**Durée :** 2-3 minutes

### **Qu'est-ce qui est exercé ?**

Fixation dynamique avec les deux yeux et la coordination œil-main

### **Comment fonctionne l'exercice ?**

Prenez la ficelle de la balle et laissez-la pendre devant votre visage à peu près au niveau des yeux (ou attachez la ficelle au plafond). Ensuite, mettez la balle en mouvement afin qu'elle se balance de gauche à droite / d'avant en arrière / en cercle. Enfin, fixez une lettre sur la balle avec vos yeux et essayez de suivre cette lettre en continu.

### **Progression :**

Vous mettez la balle en rotation, nommez une lettre sur la balle et en même temps essayez de pousser cette lettre avec votre index droit/gauche. Vous pouvez utiliser votre main droite/gauche alternativement.

### **Option motivée :**

Nommez un mot spécifique (noms, animaux, pays, etc.) qui commence par la lettre que vous venez de toucher.

# Capacités cognitivo-motrices

## Marche

**Difficulté** : facile à moyenne

**Matériel requis** : aucun matériel requis

**Durée** : 3 x 99-0 compte à rebours

### Qu'est-ce qui est exercé ?

Être multitâche - La capacité d'accomplir plusieurs tâches en même temps

### Comment fonctionne l'exercice ?

Marchez sur place en comptant à rebours de 99 à 0. Soulevez vos jambes plus haut pour intensifier l'exercice et balancez vos bras en même temps.

### Dans la vie de tous les jours :

Effectuez cet exercice en attendant quelqu'un ou, quelque part dans la vie de tous les jours.



## Marche en slalom

**Difficulté** : facile à difficile

**Matériel nécessaire** : petits objets au sol, balles

**Durée** : 3 x 99-0 compte à rebours

### Qu'est-ce qui est formé ?

Être multitâche - La capacité d'accomplir plusieurs tâches en même temps.

### Comment fonctionne l'exercice ?

Placez 2 objets sur le sol. Marchez en slalom autour des objets et comptez à rebours à partir de 99, en calculant -3 ou -7. Jonglez avec une balle augmente le niveau de difficulté.



## L'acrobate du cerveau

**Difficulté** : moyenne à difficile

**Durée** : 2-5 minutes

**Matériel requis** : un peu d'espace

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Être multitâche

### Comment fonctionne l'exercice ?

Avancez sur une ligne (imaginaire) et comptez à rebours dans la rangée de 3 à partir de 30 (ou : 58, 102, etc.). Dans la version simple, vous comptez à rebours par pas de 1 et 2. Dans la version difficile, vous marchez à reculons au lieu d'avancer.



## Chaos des lettres

**Difficulté :** facile à moyenne

**Matériel nécessaire :** Feuille de papier avec des lettres - Hart Chart

**Durée :** 3-5 minutes

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Être multitâche

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Épinglez le tableau avec les lettres du Hart Chart à hauteur des yeux. Pensez à un sujet, comme les noms des villes. Trouvez maintenant une ville avec la première lettre de la liste pour chaque lettre. Commencez par la première lettre et parcourez toute la liste. Si nécessaire, commencez par une nouvelle tâche. La liste peut être utilisée encore et encore en sélectionnant un nouveau thème à chaque fois.  
Exemple : ville, rivière, prénoms, espèces animales, etc.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez effectuer cet exercice en attendant ou pendant la pause publicitaire en regardant la télévision.

### Hart Chart

**Y L 4 B E A 8 U M H**  
**K 2 D S U 4 L O F Z**  
**H C 7 A E T 3 1 Y R**  
**P B 9 G N O 5 R V T**  
**L 2 K G B 5 U T 3 D**  
**A W E S 8 R O X N 1**  
**7 A P T 6 E N U R Z**  
**V 4 R 9 S M X 2 J T**  
**S O 2 N 6 E H U 5 W**  
**L 8 V S P D 1 N G 7**



## Balles volantes

**Difficulté :** moyenne à difficile

**Matériel nécessaire :** balle de tennis ou foulards de jonglage

**Durée :** 3 x 4 minutes

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Être multitâche et force cognitive-visuelle

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Tenez-vous debout et jonglez avec plusieurs balles (ou foulards) tout en comptant à rebours de 99 à 0 en soustrayant -3 ou -7. Plus vous jonglez avec des balles, plus la tâche devient difficile. Cet exercice peut également être effectué avec un·e partenaire. Un·e partenaire vous lance les balles pendant que vous calculez, attrapez les balles et les renvoyez.

# Exercices de coordination

## Le singe

**Difficulté :** facile à moyenne

**Matériel requis :** si nécessaire, une chaise

**Durée :** 1 minute

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Coordination

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Asseyez-vous droit sur une chaise (ou tenez-vous droit) avec vos jambes écartées à la largeur des hanches. Maintenant, tapez votre tête avec votre main gauche. Pendant ce temps, faites des mouvements circulaires avec votre main droite sur votre abdomen. Après quelques répétitions, changez de côté.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez effectuer cet exercice à la table à manger ou à la table du salon.



## Peignage des cheveux

**Difficulté :** facile à moyenne

**Matériel requis :** Chaise

**Durée :** 2 minutes, 10-20 répétitions par changement de page

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Coordination

**Comment fonctionne l'exercice ?**

Asseyez-vous droit sur une chaise, les jambes écartées à la largeur des hanches. Ensuite, peignez vos cheveux avec votre main gauche ou imitez le mouvement en abaissant votre main du haut de la tête vers le bas comme un peigne. En même temps, soulevez alternativement votre jambe droite et votre jambe gauche. Après quelques répétitions, vous pouvez répéter le peignage des cheveux avec votre main droite.

**Dans la vie de tous les jours :**

Vous pouvez effectuer cet exercice à la table à manger ou à la table du salon.



## Lignes et triangles

**Difficulté :** facile à moyenne à difficile

**Matériel requis :** Chaise

**Durée :** 2 minutes, 10-20 répétitions par changement de page

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Coordination œil-main

**Comment fonctionne l'exercice ?**  
Asseyez-vous droit sur une chaise et tracez un triangle en l'air devant vous avec votre main droite. Avec votre main gauche, tracez une ligne dans l'air en déplaçant votre main de haut en bas. Après quelques répétitions, vous changez de côté. Pour une variante plus difficile, au lieu du triangle, vous pouvez utiliser une main pour tracer une ampoule imaginaire.

**Dans la vie de tous les jours :**  
Vous pouvez effectuer cet exercice sur n'importe quel siège de la maison.



## La machine à coudre

**Difficulté :** facile

**Matériel requis :** Chaise

**Durée :** 2-3 minutes, 3 séries de 10-20 répétitions chacune

**Qu'est-ce qui est exercé ?**  
Coordination pied/jambe

**Comment fonctionne l'exercice ?**  
Asseyez-vous droit sur une chaise et faites des mouvements d'inclinaison avec les deux pieds en même temps. Tirez un pied vers vous afin que le bout de vos orteils pointe vers le haut et en même temps inclinez l'autre pied vers l'avant afin que le bout de vos orteils pointe vers le sol.

**Dans la vie de tous les jours :**  
Vous pouvez effectuer cet exercice sur n'importe quel siège de la maison.

# Éviter les médicaments pertinents pour les chutes



Des études montrent qu'environ 90 % des personnes qui tombent régulièrement prennent des « médicaments augmentant le risque de chute ». Ces médicaments, qui sont souvent prescrits pour traiter les maladies cardiovasculaires ou les troubles mentaux, comportent souvent des risques (de chute) sous-estimés.

Une attention particulière est portée aux benzodiazépines. Ils sont souvent utilisés comme somnifères et sédatifs et peuvent entraîner un risque accru d'accidents. La fatigue, les troubles de l'équilibre et la réduction du contrôle des mouvements sont des conséquences possibles. Et attention : le développement de la dépendance peut s'installer après peu de temps.

Lors du choix du bon médicament, la sécurité passe avant tout. En participant activement au processus décisionnel en tant que patient·e et en exprimant vos préoccupations si nécessaire, vous pouvez protéger votre santé et votre bien-être. Assurez-vous de parler à votre médecin de la possibilité d'éviter les médicaments liés aux chutes.



Questions sur la dépendance, les drogues et les structures d'aide

☎ 49 77 77 -55

✉ [frono@cnapa.lu](mailto:frono@cnapa.lu)

# Comment se remettre sur pied après une chute

En règle générale, demandez de l'aide. Demandez de l'aide à des passants, utilisez votre système d'alerte médicale (par exemple, un bracelet avec un bouton d'urgence) ou appelez à l'aide par téléphone.

## Instructions étape par étape

1. Roulez lentement sur le côté ; sur les mains et les genoux (position rampante) et, si possible, rampez jusqu'au meuble bas le plus proche (par exemple, une chaise) ou un banc/marche d'escalier.
2. Lorsque vous arrivez à une aide, placez vos mains dessus et déplacez votre poids sur la jambe la plus forte pour vous soulever en position semi-verticale et agenouillée. Ce n'est qu'à partir de cette position que vous essayez de vous mettre en position debout.
3. Si une position debout complète n'est pas possible, vous pouvez vous asseoir sur le meuble ou le support en tournant votre corps. Si vous ne pouvez pas ramper, essayez de rouler sur le côté ou de glisser sur vos fesses.
4. Une autre option consiste à se tourner sur le côté, à poser les mains sur le sol et à mettre votre corps en position assise en le soulevant. Si vous avez un oreiller à portée de main, utilisez-le.
5. S'il n'y a pas de meuble ou support dans votre environnement, essayez de vous diriger si possible vers les escaliers et asseyez-vous à l'envers, les fesses en premier, sur la marche la plus basse. Avec vos jambes ou vos mains, vous pouvez essayer de vous pousser au niveau supérieur.



Remarque : Si une autre personne veut aider la personne tombée, il faut veiller à ne pas tomber ou se blesser ! En cas de doute, appelez de préférence une 3ème personne ou, si nécessaire, un support professionnel.