



En temps de confinement, le risque est grand de ne plus bouger . Voici quelques exercices adaptés, à faire chez soi pour préserver sa mobilité.

Le confinement dû au coronavirus a un corollaire redoutable : l'immobilité. Même si vous ne pratiquez pas de sport ordinairement, le simple fait de marcher tous les jours pour faire vos courses, voir des amis, aller à des rendez-vous, etc., représente une forme d'entretien physique – qui saute aujourd'hui. Or l'immobilité est en elle-même un facteur de risque pour la santé et l'autonomie. On sait qu'une hospitalisation même courte et pour un motif bénin peut fragiliser une personne âgée, psychiquement et physiquement, du fait de la perte de repères et de l'alitement. Le confinement n'est pas une hospitalisation, bien sûr, mais il pourrait en théorie générer des effets comparables. À la perte de masse musculaire, qui peut compromettre la mobilité et accroître le risque de chute, s'ajoutent d'éventuels problèmes de circulation sanguine (retour veineux), aggravés par la position assise prolongée, et d'autres troubles, comme la constipation, variables selon les fragilités de chacun. Il est donc crucial de compenser l'absence de mouvement naturel par des routines d'activités quotidiennes à la maison.

BOUGEZ CHAQUE JOUR

Basique

Ne restez pas assis trop longtemps : levez-vous toutes les 1 à 2 heures environ pour vous dégourdir les jambes et faire quelques étirements de bras. Quand vous êtes au téléphone, pensez à vous lever et à marcher en même temps.

Avec les moyens du bord

Une chaise (voir exercices en encadré), deux petites bouteilles d'eau qui font office d'haltères pour mobiliser les épaules et les bras, quelques marches si vous avez un escalier chez vous suffisent à s'exercer. Monter et descendre une dizaine de marches ou l'équivalent d'un étage plusieurs fois par jour entraîne la fonction cardiovasculaire.

Une vraie séance

Quantité de sites et d'applications proposent des exercices destinés aux seniors. Si votre écran est assez grand, calez-le sur une table ou une chaise : c'est souvent très vivant, presque comme une vraie séance en direct. Le site du ministère des Sports donne des références, mais vous trouverez très facilement des cours gratuits et sans matériel en tapant des mots-clés (« gym senior ») dans un moteur de recherche. Testez-en plusieurs pour trouver le niveau qui vous convient, varier les séances et, dans la mesure du possible, solliciter à la fois les capacités cardiovasculaires, les muscles, l'équilibre et la souplesse.

Combien de temps et à quel rythme ?

Essayez de totaliser au moins 30 minutes dans la journée en sachant qu'il peut être plus judicieux, pour ne pas se décourager, de diviser cette durée en 3 sessions de 10 minutes. Faites-en une routine « obligatoire » – ne répondez pas au téléphone sous peine d'abandonner la séance ! Pour le corps comme pour l'esprit, il est bon de structurer ses journées avec des routines comme celle-ci quand toutes les habitudes sont bouleversées.

Exposez-vous à la lumière

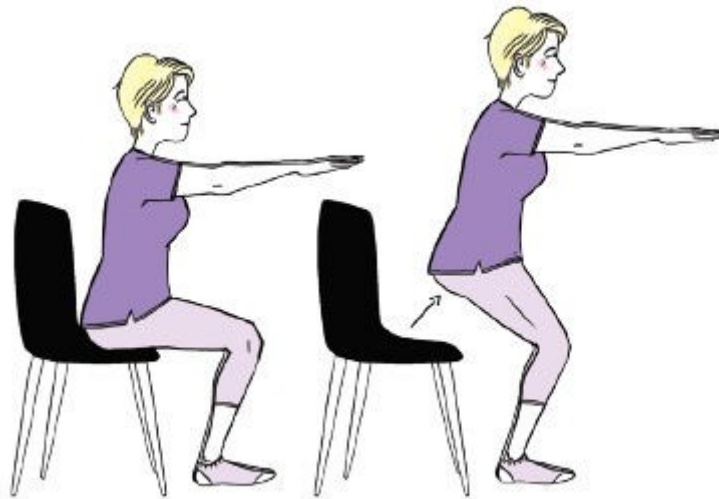
Si vous avez un balcon ou un espace extérieur, ou simplement une fenêtre bien exposée, pensez à prendre le soleil, une dizaine de minutes par jour. C'est bon pour la production de vitamine D, le sommeil et sans doute le moral !

DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'objectif est de vous entretenir et non de « vous mettre au sport », au risque de vous blesser ou de faire un malaise. La régularité est plus importante que l'intensité. Naturellement, abstenez-vous si vous êtes fiévreux, si vous souffrez de difficultés respiratoires ou de douleurs aiguës, notamment.

Exercice 1

Travail de base des jambes. Asseyez-vous et relevez-vous d'une chaise plusieurs fois de suite, bras tendus devant vous. Pour plus de facilité, utilisez une chaise avec accoudoirs.



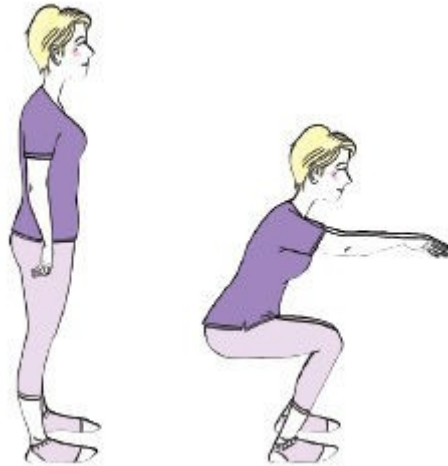
Exercice 2

Travail statique sur le muscle avant de la cuisse (quadriceps). Dos collé contre un mur, asseyez-vous comme sur une chaise et tenez selon votre résistance. Les genoux ne doivent pas dépasser des pieds (cuisses et jambes doivent former un angle droit) et le bas du dos doit rester contre le mur.



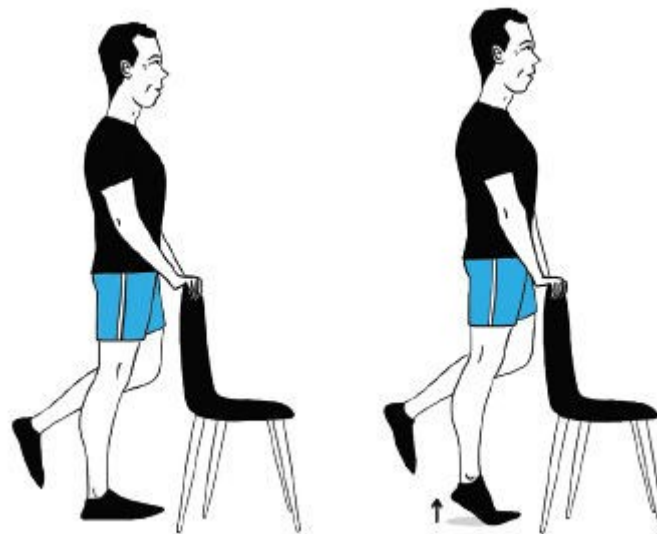
Exercice 3

Exercice de flexions (squats) mobilisant les cuisses et le fessier. En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches, fléchissez les jambes, fesses poussées en arrière et dos plat, tout en levant les bras devant vous.



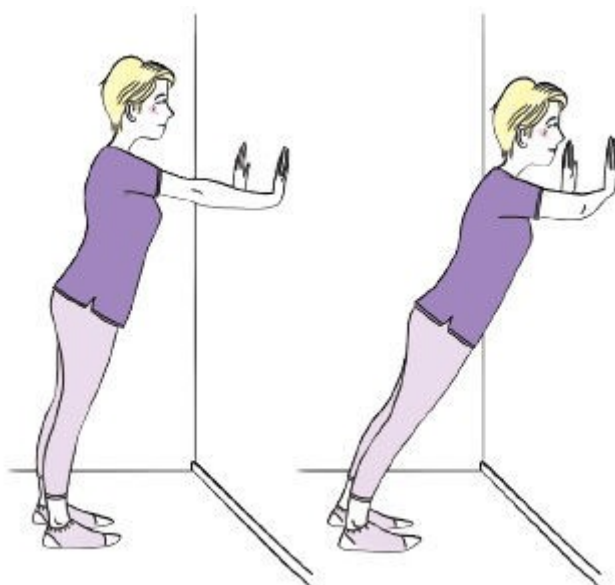
Exercice 4

Travail sur les mollets. En appui sur une chaise bien stable, un pied soulevé du sol, montez lentement sur la pointe de l'autre pied, jambe tendue, puis relâchez et répétez. Passez ensuite à l'autre jambe. Pour accroître l'intensité, faites le mouvement sur le bord d'une marche d'escalier en vous tenant à la rampe.



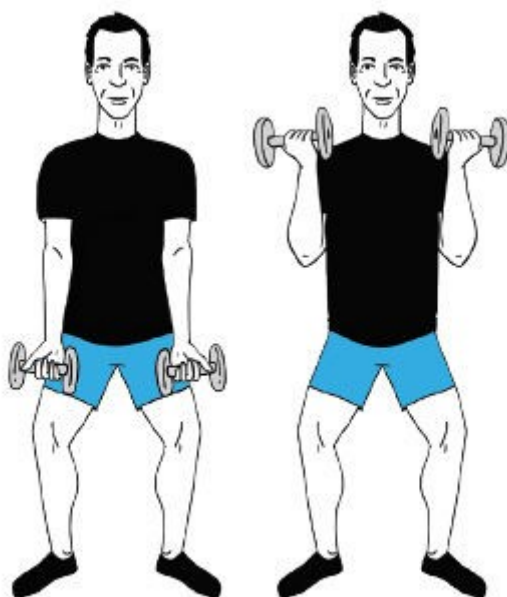
Exercice 5

Le haut du corps avec les pompes au mur. Posez vos paumes de façon qu'elles soient un peu plus écartées que les épaules, et fléchissez lentement les coudes en conservant un bon alignement tête, dos et jambes. Tenez 5 secondes avant de revenir à la position de départ. Reculez un peu vos pieds si vous souhaitez intensifier le travail.



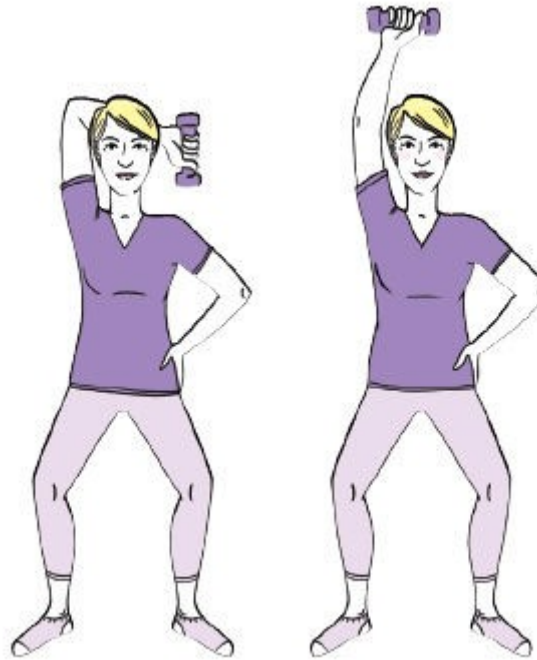
Exercice 6

Les biceps avec des haltères (ou des petites bouteilles d'eau). Jambes un peu écartées et fléchies, bassin en avant et coudes collés au corps, pliez les coudes de façon que vos mains touchent vos épaules, puis abaissez.



Exercice 7

L'ensemble du bras avec une haltère (ou une petite bouteille d'eau). Dans la même position que pour l'exercice 6 mais, tendez le bras au-dessus de la tête et fléchissez les coudes vers l'arrière. Pensez à détendre les épaules et bougez seulement les avant-bras.



- Le jardinage comme le bricolage sont assimilés à des activités physiques. Veillez plus que d'ordinaire à ne pas vous blesser ou déclencher un lumbago par exemple, car, dans le contexte actuel, les visites chez le médecin ou dans les services d'urgence sont problématiques.
- Chaussez systématiquement des baskets, y compris pour les montées et descentes d'escalier et les exercices présentés ci-dessous.
- Pensez à enfiler vos bas de contention si vous souffrez d'insuffisance veineuse. Si nécessaire, appelez votre médecin pour savoir à quel moment vous devez les porter compte tenu de votre sédentarité actuelle (Combien d'heures dans la journée ? Pendant l'activité physique ou pas ?).
- Pensez à boire (posez une bouteille près de vous pendant votre séance) et ne faites pas d'effort physique à jeun.