

Calcium^{MC}

CALCIUM

Renforcez votre tronc

Les exercices suivants visent à vous aider à améliorer la force des muscles utilisés pour maintenir la posture, à penser à votre posture et à prendre soin de vos os. Mais pour aider vos os, vous devez vous assurer que votre apport en calcium soit suffisant.

Ces exercices se font à l'aide d'une corde élastique thérapeutique, une forme de résistance simple et peu coûteuse. Vous pouvez vous procurer cet élastique auprès de Shoppers Home Healthcare™, chez WalMart™ et dans la plupart des magasins d'articles de sport. Les prix varient habituellement entre 10 \$ et 20 \$.

Normalement, le niveau de résistance que vous choisissez doit vous permettre de compléter de 8 à 12 répétitions, 2 ou 3 fois. Si vous êtes en période

de réhabilitation à la suite d'une blessure, demandez à votre professionnel de la santé quelle résistance est appropriée ainsi que le nombre de répétitions auxquelles vous devriez vous en tenir.

Vous devriez toujours consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices. Il pourra vous indiquer des exercices appropriés pour vous, ce qui vous aidera à éviter les blessures éventuelles qui pourraient résulter d'un exercice inapproprié en raison d'un problème quelconque. Si vous avez des douleurs ou de la difficulté à faire l'un ou l'autre des exercices, cessez immédiatement et communiquez avec un professionnel de la santé.

Mouvement de rame (assis sur une chaise)

Étirez vos jambes et placez l'élastique sous vos pieds.

Assurez-vous qu'il est placé de sorte à ne pas glisser.

Prenez une extrémité dans chaque main et étirez vos bras. Tirez sur l'élastique vers le haut et vers l'arrière en pliant les bras puis retournez à la position de départ.

Conseil : Assurez-vous que vos jambes soient légèrement fléchies, que votre dos soit bien droit et que vos épaules soient détendues.



Haussement des épaules

En position debout, les deux pieds sur le milieu de l'élastique, prenez une extrémité dans chaque main et assurez-vous que l'élastique soit tendu. Bras bien droits, haussez vos épaules dans un mouvement vers l'avant. Restez en position puis retournez doucement à la position de départ.

Conseil : Vos bras doivent toujours rester bien droits



Mouvement de rame pour les épaules

Placez une jambe légèrement devant l'autre. Mettez le pied avant sur une extrémité de l'élastique. Penchez-vous vers l'avant en fléchissant votre corps au niveau des hanches et en gardant votre dos droit. Tirez sur l'élastique vers le haut en pliant les bras de sorte à ramener vos mains vers votre taille. Restez en position puis retournez doucement à la position de départ.



Mouvement de rame (assis par terre)

Asseyez-vous sur un tapis, jambes dépliées et bien droites devant vous. Placez l'élastique sous la plante de vos pieds en vous

assurant qu'il ne glissera pas. Prenez une extrémité de l'élastique dans chaque main et étirez vos bras devant vous. Tirez l'élastique vers vos hanches en pliant les bras. Restez en position puis retournez doucement à la position de départ.

Conseil : Assurez-vous que vos jambes soient légèrement fléchies et que votre dos soit bien droit.



Calcia^{MC} Conseils pour CALCIUM une posture santé

Mesurez-vous !

Vous devriez surveiller votre taille tout au long de votre vie adulte de sorte que si elle diminue subitement, vous vous en rendrez compte immédiatement et pourrez consulter un médecin sur le champ.

CONSEILS POUR SURVEILLER VOTRE POSTURE :

- Mesurez-vous chaque année à votre anniversaire ; ainsi, vous saurez à quoi vous en tenir d'une année à l'autre.
 - Servez-vous de l'autocollant fourni dans votre trousse pour mesurer votre taille au fil du temps.
- 1 Apposez l'autocollant dans un endroit commode (comme à l'intérieur d'une porte de garde-robe ou sur un cadre de porte) ; votre taille doit être le plus près possible du haut de l'échelle.
 - 2 Indiquez le mois et l'année dans l'espace prévu à cet effet
 - 3 Mesurez-vous tous les ans et comparez-vous à la première fois où vous vous êtes mesuré. Notez aussi la date de chaque mesure.

Redressez-vous !

Une posture voûtée peut se développer à mesure que nous vieillissons, en partie à cause du déclin de la densité osseuse, mais aussi parce que nous passons trop de temps penché vers l'avant, comme lorsque nous travaillons à un ordinateur ou conduisons un véhicule.

CONSEILS POUR AVOIR UNE MEILLEURE POSTURE :

- Chaque fois que vous y pensez, marchez avec le dos bien droit. Imaginez qu'une corde s'allonge vers le bas depuis la couronne de votre tête. Faites rouler vos épaules vers l'arrière et laissez-les tomber confortablement. Éventuellement, vous prendrez l'habitude de le faire.
- Si vous travaillez à un ordinateur, faites des pauses régulières. Levez-vous et prenez le temps de vous étirer et de faire rouler vos épaules vers l'arrière.
- Quand vous travaillez assis à votre bureau, pratiquez-vous à contracter vos abdominaux.
- Si vous êtes en voiture pendant un période prolongée, arrêtez-vous souvent pour vous étirer ou lorsque vous êtes assis, étirez vos épaules vers l'arrière.

L'exercice est essentiel !

CONSEILS POUR BOUGER :

Saviez-vous qu'à peu près tous les types d'exercice sont bons pour les os et que plusieurs peuvent améliorer votre posture? Vous trouverez quelques exemples d'exercices de port de poids et de posture, ainsi que des étirements à l'endos de ce feuillet. Vous pouvez également visiter le www.posturesanté.ca pour d'autres suggestions.

La nutrition, un facteur qui compte !

L'exercice, c'est important, mais il ne fera rien pour vos os si votre apport en calcium est inadéquat.

CONSEILS POUR UN APPORT ADÉQUAT EN CALCIUM ET EN VITAMINE D :

- Visitez le site Web de la Société canadienne de l'ostéoporose. Vous y trouverez d'excellents outils pour vous aider à estimer combien de calcium et de vitamine D vous tirez actuellement de votre alimentation.
- Si nécessaire, essayez d'incorporer plus de calcium et de vitamine D dans votre alimentation. Buvez un verre de lait de plus par jour et essayez un yogourt riche en calcium en guise de collation. Pour augmenter votre apport en vitamine D, essayez de manger régulièrement du poisson, comme du saumon ou des sardines.
- Soyez réaliste face à ce que vous mangez. Si votre alimentation ne vous procure pas suffisamment de nutriments, vous devriez songer à prendre un supplément pour améliorer votre apport.
- Recherchez un supplément de calcium à forte teneur en vitamine D. La plupart des suppléments en contiennent trop peu ou en sont complètement dépourvus.
- Vous prendrez votre supplément au moins une fois par jour ; vous devriez donc trouver un produit dont vous aimez le goût