



# Cahier d'exercice

Objectifs précis et autres astuces pour un entraînement réussi

**Fresubin<sup>®</sup>**  
*pour plus de vitalité & de bien-être*

Comme la plupart des gens, vous avez probablement entendu dire que l'activité physique, quelle qu'elle soit, est bonne pour la santé. Si vous êtes déjà actif, continuez sur cette voie. Vous pouvez peut-être même partager ce plaisir avec vos proches. Si vous ou vos proches n'avez jamais fait d'exercices physiques, ou s'ils ont été arrêtés pour une raison quelconque, tout peut encore changer. Nous avons créé ce livret pour vous donner des conseils et des astuces pour un meilleur entraînement physique. Vous y trouverez différents exercices à faire à la maison et/ou en groupe pour travailler votre force, votre équilibre et votre souplesse.

## À vos marques, prêts, partez!

Outre l'activité physique régulière, une alimentation saine et équilibrée est également importante pour préserver votre santé. Vous trouverez également des informations utiles à ce sujet dans ce livret.



## Ne restez pas sans rien faire, faites de l'exercice!

En prenant de l'âge, commencer ou poursuivre une activité physique peut aider à conserver ou retrouver une bonne santé. L'exercice et l'activité physique aident à prévenir et à contrecarrer bon nombre des conséquences du vieillissement, notamment la perte de force et de mobilité, la fragilisation des os, la perte d'équilibre et la difficulté à réaliser certaines tâches du quotidien.

### L'activité physique offre de nombreux avantages pour la santé:

- Aide à maintenir et à améliorer votre indépendance physique.
- Aide à améliorer votre équilibre.
- Aide à rester en forme, ce qui peut permettre de faire face aux maladies.
- Peut aider à améliorer l'humeur, le bien-être et la qualité de vie en général.

## Recommandations concernant l'activité physique

L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes à partir de 65 ans de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique intense. La plupart des organisations nationales de la santé ont des recommandations similaires et adhèrent au **principe FITT**.

- F** **Fréquence:** Pour améliorer ou maintenir votre condition physique, il est préférable de faire de l'exercice presque tous les jours de la semaine.
- I** **Intensité:** Vous devez faire de l'exercice à une intensité modérée à vigoureuse, de manière à noter une accélération de votre respiration et de votre rythme cardiaque.
- T** **Temps:** Essayez de faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes. Cela peut se faire en une seule fois ou en plusieurs périodes entrecoupées de phases de repos.
- T** **Type:** Description du type de mouvement et adaptation du corps à différents types d'activités ou d'entraînements.

*Commencer ou maintenir une activité physique exige beaucoup de travail, d'engagement et de motivation.*

*Il peut être important de varier le type d'entraînement réalisé, de surmonter les obstacles en vous joignant à d'autres personnes et de garder en tête les étapes déjà atteintes. Alors, persévérez dans vos efforts et faites-en un moment de rencontre avec les autres!*

## Objectifs précis et autres astuces pour un entraînement réussi

*Les exercices physiques tels que la marche, le vélo et la danse doivent être réalisés 3 à 5 jours par semaine. La force et l'équilibre sont des critères importants de la condition physique pour vieillir en bonne santé.*

*Les séries d'exercices proposées dans ce livret ciblent ces capacités et vous aident à mieux les connaître.*

Avoir un objectif en tête et travailler à l'atteindre peut aussi être très utile. Lorsque vous commencez votre entraînement, prenez le temps de réfléchir à ce qui vous motive et à ce que vous voulez réaliser. Une fois que vous avez identifié ce qui est important pour vous, essayez de vous fixer des objectifs qui soient spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et délimités dans le temps.

Ces objectifs peuvent être à court et à long terme, inclure les choses auxquelles vous voulez travailler, mais ils doivent toujours être importants pour vous. Il ne s'agira pas nécessairement d'exercices physiques au sens strict, mais de ce qui vous aide à vous sentir bien, par ex. jouer avec vos petits-enfants ou sortir avec vos amis ou votre famille. Noter vos objectifs peut également vous aider à avoir une activité physique sur une base régulière.

## Pratiquez en toute sécurité

**Pour commencer, voici une liste de conseils utiles et les points qui sont éventuellement à surveiller:**

1. Bien que l'exercice physique soit sans danger pour la plupart des gens, il y a toujours un petit risque de complications cardiovasculaires. Un bilan de santé peut être réalisé pour évaluer et réduire les risques en prenant en compte votre niveau d'activité actuel, la présence ou l'absence de symptômes et de maladies, et l'intensité souhaitée de l'exercice.  
.....
2. Si vous faites déjà de l'exercice, mais présentez des signes ou des symptômes de maladie, par ex. un essoufflement lors d'une activité habituelle, une gêne thoracique ou des vertiges, il est recommandé d'interrompre l'exercice et de consulter un médecin pour un bilan de santé avant de reprendre l'exercice, quelle que soit son intensité.  
.....
3. Certains médicaments peuvent influencer votre tolérance à l'exercice. Par exemple, les médicaments pour abaisser la tension artérielle peuvent augmenter le risque d'hypotension après une activité physique et perturber votre équilibre. Les statines peuvent entraîner une augmentation des troubles musculaires comme les crampes et les douleurs. Si vous prenez des médicaments, il est préférable de parler de vos objectifs à votre médecin pour des recommandations personnalisées.  
.....
4. Veillez à toujours commencer à un petit niveau et à l'augmenter progressivement. Toute augmentation de votre niveau d'activité physique peut être utile. En pratiquant régulièrement, vous pourrez augmenter la durée, la fréquence et l'intensité de vos exercices en toute sécurité.  
.....
5. Avec des conseils et de l'expérience, vous arriverez plus facilement à reconnaître les signes ou symptômes limitatifs, ce qui vous aidera à déterminer l'intensité de vos exercices. Votre fréquence cardiaque, votre respiration et votre perception de l'effort vous permettent de doser la difficulté de votre entraînement.  
.....
6. Faire de l'exercice en groupe est un moyen utile d'être actif en toute sécurité et de joindre l'utile à l'agréable. Les dimensions sociales de l'activité de groupe peuvent vous aider à maintenir votre intérêt et votre motivation.  
.....
7. Cessez immédiatement votre exercice si vous souffrez d'une gêne soudaine dans la poitrine, de vertiges, de troubles de la vision ou d'évanouissements, d'une douleur intense, de fatigue ou d'essoufflement.  
.....



### Quelques conseils avant de commencer

Avant toute chose, n'oubliez pas que vous devez porter des vêtements et des chaussures confortables et disposer d'un espace suffisamment dégagé et bien éclairé, où vous ne risquez pas de trébucher. N'oubliez pas d'utiliser un élément d'appui sûr comme une chaise stable, une table ou un rebord de fenêtre, si nécessaire.



Lien vidéo\*

Veillez noter que cette liste ne constitue qu'une brève introduction à ce sujet et ne prétend pas représenter toutes les éventualités potentielles. Demandez de plus amples informations à votre professionnel de santé. Si vous éprouvez l'un ou l'autre des problèmes mentionnés ci-dessus, veuillez consulter votre médecin pour un examen en bonne et due forme.

\* <https://exercicephysique.fresenius-kabi.ch/fr>



# Force

Les exercices suivants visent à développer votre puissance musculaire pour améliorer votre force de manière générale.



**Conseil:** répétez ces exercices 8 à 12 fois et essayez de les intégrer dans un programme d'entraînement régulier. Vous trouverez un exemple de calendrier d'activités à la fin du livret.

## Assis-debout

Le but de cet exercice est de renforcer les muscles de vos jambes.



1. Asseyez-vous près du bord d'une chaise, pieds parallèles et pointés vers l'avant.
2. Penchez-vous vers l'avant, dos droit, puis levez-vous en utilisant vos mains si nécessaire.
3. Avancez les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.
4. Reculez jusqu'à toucher la chaise avec vos jambes, puis asseyez-vous lentement.



Lien vidéo

## Pompes contre un mur

Le but de cet exercice est de renforcer les muscles des bras et des épaules.



1. Faites face à un mur libre de tout objet, à distance d'environ une longueur de bras, pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Penchez votre corps vers l'avant et placez vos paumes à plat contre le mur.
3. Pliez les coudes et avancez le haut de votre corps vers le mur, en gardant vos pieds posés au sol et votre dos bien droit.
4. Revenez en position initiale en poussant lentement sur vos bras.

## Flexions du bras

Cet exercice permet d'améliorer votre force. Il vous permettra de soulever plus facilement les objets du quotidien.

1. Tenez-vous debout ou asseyez-vous bien droit sur une chaise avec un poids dans chaque main, paumes vers l'intérieur, épaules détendues et coudes près de votre corps.
2. Gardez vos pieds à plat sur le sol, à une distance équivalant à la largeur des épaules.
3. Pliez les bras au niveau des coudes et soulevez les poids vers vos épaules, en gardant vos bras et vos coudes en place.
4. Ramenez doucement le poids vers vos cuisses pour revenir en position initiale.





# Équilibre

Il est important de toujours se sentir en confiance et en sécurité lorsque l'on marche, afin de réduire les risques de chutes. Ces exercices vous aideront à gagner en sécurité dans la vie de tous les jours.



**Conseil:** faites une séance de 10 à 15 minutes d'exercices d'équilibre deux fois par semaine et essayez de l'intégrer dans un programme d'entraînement régulier. Vous trouverez un exemple de calendrier d'activités à la fin du livret.

## Pas de côté

Un bon équilibre vous aide à avoir une démarche plus sûre et permet d'éviter les chutes.

1. Tenez-vous droit face à l'objet qui vous sert d'appui.
2. Gardez les pieds et les hanches tournés vers l'avant.
3. Déplacez un pied sur le côté et faites un pas.
4. Répétez ce mouvement d'un côté et de l'autre.



Lien vidéo

## Marche talon-pointe

Avoir un bon équilibre est important pour de nombreuses activités du quotidien. Cela vous aide à marcher bien droit et avec plus d'assurance.



1. Vous pouvez utiliser une chaise pour vous appuyer si vous le souhaitez.
2. Regardez devant vous et redressez-vous.
3. Commencez à marcher en ligne droite en plaçant un pied juste devant l'autre. Faites 10 pas de cette manière.
4. Faites demi-tour avec précaution et répétez la même chose dans l'autre sens.

## Équilibre sur un pied

Tenir debout sur un seul pied peut constituer un vrai défi. Utilisez une chaise si nécessaire pour un meilleur équilibre.

1. Tenez-vous droit, près de la chaise, en vous tenant d'une main.
2. Mettez-vous en équilibre sur une jambe et veillez à maintenir une bonne posture.
3. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes.
4. Répétez cet exercice deux fois de chaque côté.





# SOUPLESSE

La souplesse est importante à tout âge. Par exemple, pour lacer ses chaussures, mettre des chaussettes ou attraper quelque chose tout en haut d'une étagère. Les exercices suivants vous aideront à améliorer vos capacités dans toutes ces tâches communes.



**Conseil:** faites chaque exercice 3 à 5 fois à chaque séance et essayez de les intégrer dans un programme d'entraînement régulier. Vous trouverez un exemple de calendrier d'activités à la fin du livret.

## Poitrine

L'étirement des muscles de la poitrine vous aide à améliorer votre posture.

1. Vous pouvez faire cet étirement debout ou assis sur une chaise bien stable.
2. Gardez vos pieds à plat sur le sol, à une distance équivalant à la largeur des épaules.
3. Tendez les bras écartés de chaque côté à hauteur des épaules, paumes vers le bas.
4. Déplacez lentement vos bras vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates. Arrêtez lorsque vous ressentez une tension ou une légère gêne.
5. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes.



Lien vidéo



## Cou

Essayez cet exercice d'étirement pour soulager la tension dans votre cou. N'hésitez pas à le pratiquer à chaque fois que vous vous sentez tendu.



1. Vous pouvez faire cet étirement debout ou assis.
2. Gardez vos pieds à plat sur le sol, à une distance équivalant à la largeur des épaules.
3. Tournez lentement la tête et regardez par-dessus votre épaule. Essayez de garder la tête droite et évitez de pencher le menton.
4. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Tournez la tête de l'autre côté et répétez cet exercice.

## Jambes

Le but de cet exercice est de renforcer les muscles de vos jambes.



1. Asseyez-vous dans une position sûre près du bord d'une chaise bien stable.
2. Pieds écartés de la largeur des épaules et orientés vers l'avant. Tendez une jambe devant vous.
3. Soulevez légèrement le pied du sol, cheville pliée et orteils dirigés vers le haut.
4. Inclinez la cheville vers le bas. Orteils vers le bas, puis vers le haut.
5. Pliez la cheville pour pointer les orteils vers le haut et maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.



Plus  
d'informations  
dans [fresubin.ch](http://fresubin.ch)

*Absorber suffisamment de nutriments peut être un défi quotidien, en particulier lorsque l'appétit n'est pas vraiment au rendez-vous.*

**Avec les années, le risque de malnutrition peut augmenter.**

Outre un régime alimentaire équilibré avec suffisamment de calories, les protéines sont considérées

comme un élément nutritif clé qui aide à préserver la masse et la force musculaires. Chez les adultes de plus de 65 ans, l'apport idéal en protéines est d'au moins 1 g de protéines par kg de poids corporel chaque jour.

## Malnutrition

**Les personnes arrivant en maison de retraite perdent souvent l'appétit dans ce nouvel environnement.**

Par conséquent, beaucoup d'entre elles sont exposées à un risque de mauvaise alimentation, ce qui peut entraîner une perte importante de poids. Les symptômes peuvent s'aggraver ou se manifester lorsque les personnes ne sont pas en mesure de manger et de boire suffisamment pour combler les besoins nutritionnels du corps. Une aide nutritionnelle peut améliorer la situation et contribuer à surmonter la malnutrition.



Les suppléments nutritifs oraux sont un excellent moyen d'améliorer votre état de santé et votre bien-être physique et mental.



**SNO - les suppléments nutritifs oraux sont des aliments aromatisés, à boire ou à prendre à la cuillère destinés à des fins médicales spéciales qui aident à gérer la malnutrition. Les SNO sont généralement riches en énergie et en protéines et contiennent souvent toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires au fonctionnement quotidien.**

# Fresubin® DRINK - Bien alimenté lorsque cela est nécessaire.



**20-29 g par EasyDrink**  
Un apport protéique suffisant s'oppose à l'atrophie musculaire progressive à un âge avancé.



**400 - 480 kcal par jour**  
**Un soutien efficace**  
La densité énergétique élevée facilite la couverture des besoins en énergie lorsque l'appétit diminue.



**Équilibré, avec tous les nutriments nécessaires**  
L'apport de tous les sels minéraux, vitamines et oligo-éléments importants est assuré.



**Il y en a pour tous les goûts**  
Fruité ou épicé, sucré ou salé. Trouvez votre produit favori!

## Fresubin® Plus fort(e) au quotidien

Grâce à sa teneur élevée en nutriments, même de petites quantités de boisson suffisent pour couvrir les besoins quotidiens et augmenter ainsi la vitalité et le bien-être.



Les produits Fresubin sont des denrées alimentaires destinés à des fins médicales spéciales. Ils doivent donc être pris sous surveillance médicale.



## Calendrier d'activités

La tenue d'un calendrier d'entraînement hebdomadaire peut être utile pour savoir quand vous avez fait tel ou tel exercice. Il est également indiqué de noter le nombre de répétitions que vous avez effectuées. Ainsi, vous constaterez déjà les progrès que vous avez accomplis après quelques semaines.

Les exercices physiques doivent être variés et agréables pour vous afin de rester motivé(e) et de ne pas renoncer à certains d'entre eux. Avec le temps, votre programme d'entraînement fera partie de la routine et les différents exercices seront intégrés dans votre quotidien.

<b>Lundi</b>	<b>Activité physique</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche rapide, vélo (d'appartement ou à l'extérieur)</li> <li>• Intensité modérée (possibilité de parler)</li> <li>• Idéalement, faire 30 min d'exercice, d'un seul tenant ou en plusieurs périodes (2x15 min/3x10 min)</li> </ul>
<b>Mardi</b>	<b>Force et équilibre</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter 8-12 fois les exercices de force ou les activités physiques du quotidien, telles que porter des courses ou jardiner.</li> <li>• 10-15 minutes d'exercices d'équilibre ou d'activités de loisirs comme la danse, le yoga, le tai-chi, le Pilates.</li> <li>• Idéalement, faire tous les exercices en une seule fois, ce qui peut prendre de 45 à 60 minutes.</li> </ul>
<b>Mercredi</b>	<b>Activité physique</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche rapide, vélo (d'appartement ou à l'extérieur)</li> <li>• Intensité modérée (possibilité de parler)</li> <li>• Idéalement, faire 30 min d'exercice, d'un seul tenant ou en plusieurs périodes (2x15 min/3x10 min)</li> </ul>
<b>Jeudi</b>	<b>Force et équilibre</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter 8-12 fois les exercices de force ou les activités physiques du quotidien, telles que porter des courses ou jardiner.</li> <li>• 10-15 minutes d'exercices d'équilibre ou d'activités de loisirs comme la danse, le yoga, le tai-chi, le Pilates.</li> <li>• Idéalement, faire tous les exercices en une seule fois, ce qui peut prendre de 45 à 60 minutes.</li> </ul>
<b>Vendredi</b>	<b>Repos bien mérité!</b>	
<b>Samedi</b>	<b>Activité physique</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche rapide, vélo (d'appartement ou à l'extérieur)</li> <li>• Intensité modérée (possibilité de parler)</li> <li>• Idéalement, faire 30 min d'exercice, d'un seul tenant ou en plusieurs périodes (2x15 min/3x10 min)</li> </ul>
<b>Dimanche</b>	<b>Repos bien mérité!</b>	



**Conseil:** vous pouvez faire l'activité physique et des exercices de force/d'équilibre le même jour ou des jours différents. Il suffit de choisir ce qui s'adapte le mieux à votre profil et votre emploi du temps.



## Journal des activités

Notez combien de temps vous vous entraînez et quels exercices physiques vous faites. Par exemple: marche, entraînement sportif ou haltérophilie, danse et jardinage. Pensez aussi à des façons d'accroître votre activité.

	Activité	Nombre de minutes	Façons d'accroître l'activité
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			



## Fixer des objectifs réalisables

Notez au moins deux de vos objectifs personnels à court terme. Qu'avez-vous prévu pour la semaine prochaine ou comment voulez-vous intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne?

### Objectifs à court terme

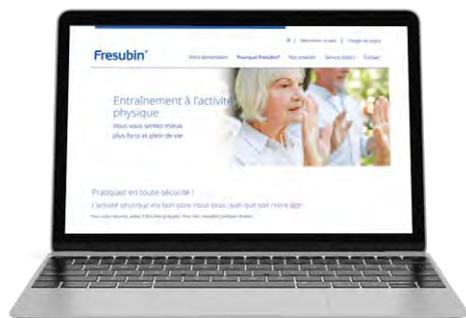
- 1.
- 2.
- 3.

Notez au moins trois objectifs à long terme. Que souhaitez-vous atteindre dans les prochains mois? Avec le temps, les exercices et l'entraînement physique seront pour vous des activités dont vous ne pourrez plus vous passer. Surveillez toujours vos progrès et fêtez vos réussites!

### Objectifs à long terme

- 1.
- 2.
- 3.

# Documentation complémentaire



## Fresubin® vidéos d'entraînement

Découvrez nos vidéos d'entraînement avec différents exercices physiques.



[www.fresubin.com/ch/fr-ch/activite-physique](http://www.fresubin.com/ch/fr-ch/activite-physique)



## Fresubin®

### Boire et manger sainement à un âge avancé

Cette brochure contient des conseils et des informations sur le thème de l'alimentation à un âge avancé. Qu'est-ce qui change et comment reconnaître une malnutrition? Un examen simple de votre alimentation permet d'évaluer votre état nutritionnel. Bien entendu, vous trouverez également des idées de recettes pour des mets délicieux avec les produits Fresubin®.

**Biscuits aux céréales**

**Ingrédients pour 6 portions**

- 350 g de beurre ramolli
- 250 g de sucre
- Fresubin® 3,3 KCAL Drink Cappuccino
- café fort en poudre instant
- 175 g de farine
- 100 g de poudre à lever
- 100 g de noix de coco râpées, ou autres graines
- 1 Pâte de nouilles mouluées de flocons d'avoine

**Valeurs nutritives par 25 g**

- Energie: 120 kcal
- Protéines: 2,8 g
- Lipides: 6,9 g
- Glucides: 12,5 g

**Préparation**

Mélanger le beurre ramolli avec le sucre et incorporer le Fresubin® 3,3 KCAL Drink Cappuccino. Mélanger tous les ingrédients secs et les ajouter lentement au mélange de beurre et de sucre, en remuant continuellement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former des boules à la table souhalite et les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

**Cuisson**

Préchauffer le four à 180°C et faire cuire au milieu du four pendant entre 15 minutes. Sortir les biscuits du four, les laisser refroidir puis les mettre à refroidir sur une grille.

**CONSEIL**

Préchauffer le four à 180°C et faire cuire au milieu du four pendant entre 15 minutes. Sortir les biscuits du four, les laisser refroidir puis les mettre à refroidir sur une grille.

**Des recettes délicieuses et simples**

**Savorez votre dose quotidienne supplémentaire d'énergie et de nutriments sous forme de plats nouveaux et délicieux.**

Les signes/noms avec © sont des marques déposées du groupe Fresenius dans les pays sélectionnés.