icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

MOBILITÉ



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !
Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Chaque jour pensez à faire 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (faible essoufflement) ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée (essoufflement élevé).

Quelques idées : marche, natation, travaux ménagers, montée d'escaliers, jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pratiquez du renforcement musculaire au moins 2 fois dans la semaine.

Quelques idées : marche, gymnastique, vélo, jardinage...

ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs au moins 2 fois par semaine.

Quelques idées : vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...

ASSOUPLISSEMENT

Pratiquez des exercices de souplesse pendant 10 minutes au moins 2 jours par semaine.

Quelques idées : yoga, étirements, travaux ménagers...

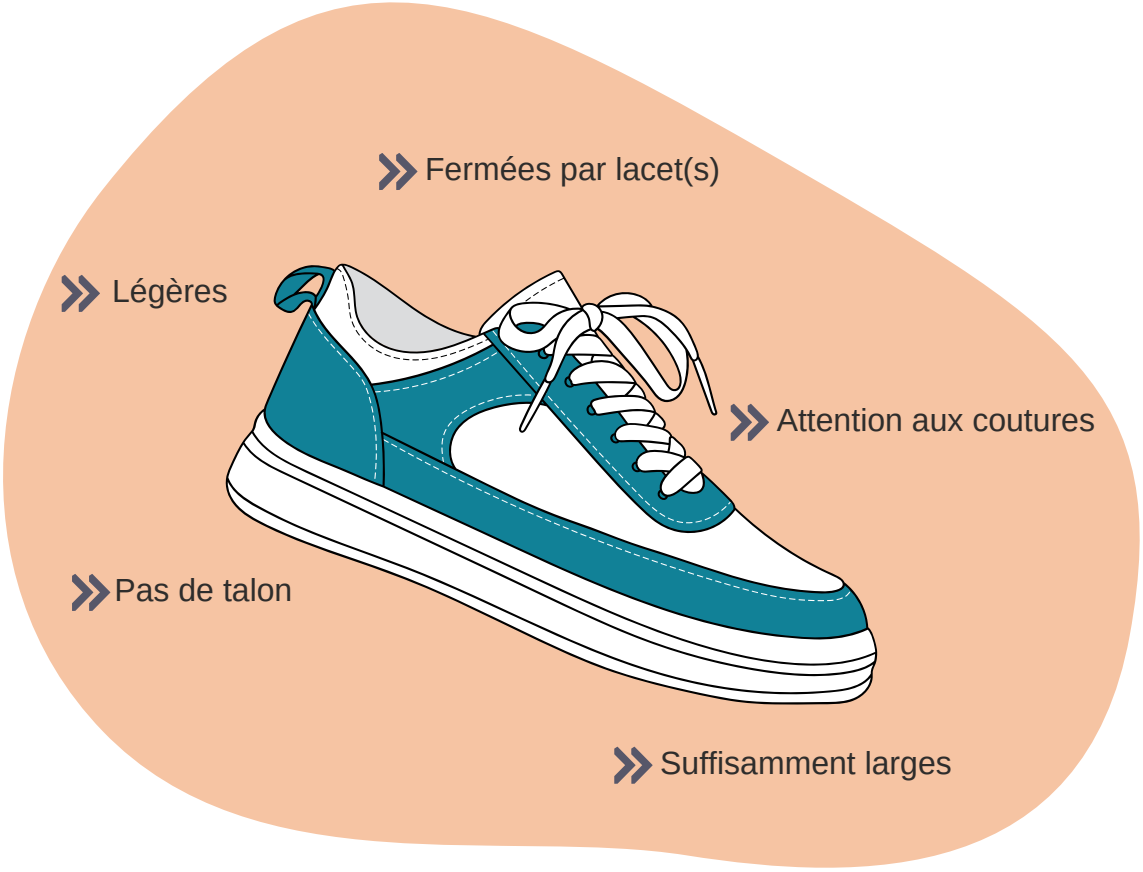
SI VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE CE QUI EST RECOMMANDÉ, SOYEZ AUSSI ACTIF QUE VOS CAPACITÉS ET VOTRE ÉTAT VOUS LE PERMETTENT !

Sources : OMS & ANSES

icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

Un chaussage adapté est essentiel pour votre santé



La chaussure idéale doit être légère et doit répondre aux caractéristiques suivantes :

- **Semelles** extérieures **antidérapantes** et **épaisses** de 0,5 à 1 cm ;
- **Fermée** au coup de pied (lacets, velcros...). Évitez les chaussures ouvertes, elles ne sont pas conçues pour des marches prolongées et peuvent engendrer des instabilités ;
- Aussi large que votre pied. Choisissez vos chaussures en fin de journée car les pieds sont plus gonflés et cela permet d'être à l'aise ;
- **Contrefort rigide à l'arrière du talon** pour être bien maintenu ;
- Pas trop plate ni trop haute (idéalement **talon inférieur à 3 cm**) ;
- **Matériaux nobles et souples** (cuir, peau retournée…). Évitez le synthétique ;
- Pour les patients souffrant d'Hallux Valgus, attention au positionnement des brides et coutures, que celles-ci ne passent pas sur la tête osseuse.

Réalisé en collaboration avec l'URPS Pédicures-Podologues