

Testez votre équilibre	
Renforcez votre équilibre	
Bon pied, bon oeil, bonne oreille	
Combien d'escaliers chaque jour ?	
Ne trébuchez pas !	
Vous êtes tombé ? Parlez-en à votre médecin	
Avez-vous besoin de vitamine D ?	
Optez pour une alimentation équilibrée !	
Kit de communication et références	

[www.garder-lequilibre.fr](http://www.garder-lequilibre.fr)

# Garder l'équilibre

Qu'est-ce que c'est ?

Un site web et une application vous proposent des jeux, des astuces, des conseils et des exercices

Pour qui ?

Pour tous ! Nous sommes tous concernés par la diminution de l'équilibre avec l'âge

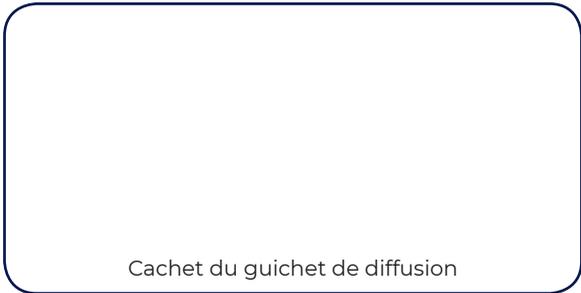
Dans quel but ?

Parce que les chutes sont un enjeu de santé publique, préserver son équilibre et celui de ses proches est essentiel

Comment l'utiliser ?

À la maison sur un ordinateur pour pratiquer des exercices en jouant et découvrir conseils et astuces

Sur un smartphone pour suivre le nombre de marches montées chaque jour



Cachet du guichet de diffusion

2020



# Garder l'équilibre

Tous en mouvement !



[www.garder-lequilibre.fr](http://www.garder-lequilibre.fr)

**Votre équilibre est précieux. Pour le préserver et garder la forme, prenez les escaliers !**



Testez votre équilibre



*« Je vais tester mon équilibre, cela peut être amusant ! »*

Dans la vie quotidienne, quels que soient les obstacles, avoir un bon équilibre permet de se mouvoir avec plus de facilité dans son environnement.

Rien de plus simple que de mesurer votre équilibre en tenant le plus longtemps possible sur un pied.

Et vous, combien de temps tiendrez-vous ?

Ne trébuchez pas !



*« Je vais aménager mon logement selon quelques conseils utiles qui m'éviteront une chute. »*

La sauvegarde de votre équilibre passe aussi par l'adaptation de votre logement.

Vous cherchez des conseils pratiques pour éviter de trébucher ?

Amusez-vous à relier les solutions à mettre en œuvre avec les risques et embûches de votre domicile dans notre jeu d'enquête.

## Garder l'équilibre

Votre équilibre est précieux

À tout âge, il est important de le préserver

Le site [garder-lequilibre.fr](http://garder-lequilibre.fr) vous propose

**des exercices simples à effectuer au quotidien**

**des tests pour évaluer votre équilibre**

**des astuces pour votre maison**

**des jeux à télécharger**

...

Combien d'escaliers chaque jour ?



*« Je vais télécharger l'application pour suivre mon score chaque jour. »*

Vous n'avez pas le temps de pratiquer une activité physique régulière ?

Alors voici le meilleur moyen de renforcer vos muscles et votre équilibre sans même vous en rendre compte !

Téléchargez notre jeu de randonnée virtuelle qui vous accompagnera au quotidien.

Avez-vous besoin de vitamine D ?



*« De la vitamine D pour des os solides ? Intéressant ! »*

La vitamine D associée au calcium permet de fortifier ses os et ainsi d'éviter une fracture en cas de chute.

Les rayons UV du soleil sur notre peau permettent l'activation de la vitamine D. Mais nous manquons parfois de soleil. Alors parlez-en à votre médecin !

Renforcez votre équilibre



*« Il paraît que je peux renforcer mon équilibre de manière simple. Alors c'est parti ! »*

Qui a dit que renforcer son équilibre et travailler ses muscles devaient être difficile et contraignant ?

L'activité physique aide à surmonter la peur de tomber et améliore la qualité de vie. Restez en mouvement !

Quel que soit votre âge, tentez le jeu de l'oie ! Alors vous êtes prêt(e) ?