

Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »
Michèle Kozina-Beaudet
Ostéopathe et entraîneur postural
Saison 2024 - 2025

Sommaire – 4 mars 2025

« Prévenir les chutes et marche croisée »

Aujourd'hui, je vous parle d'un sujet essentiel : la prévention des chutes, en particulier chez les aînés. Les chiffres sont préoccupants...après 65 ans, une personnes sur trois fera au moins une chute par année, et les conséquences peuvent être sérieuses.

Avec l'âge, la perte de masse musculaire, la diminution de la coordination et de l'équilibre, et même certains troubles comme l'arthrose ou la neuropathie rendent la mobilité plus difficile ... sans oublier certains effets secondaires de médicaments ou encore l'aménagement de la maison. Tout cela augmente le risque de chute.

Dans la deuxième partie de la chronique, je vous proposerai une routine d'exercices de marche croisée, spécialement conçue pour les aînés, avec des conseils pratiques pour l'intégrer à votre quotidien en toute sécurité. C'est un exercice simple mais puissant qui pourrait devenir votre meilleur allié pour prévenir les chutes.

Pour l'instant, j'aimerais vous démontrer à quel point il est essentiel de travailler quotidiennement votre coordination et votre équilibre pour éviter les chutes. C'est une véritable question de santé publique.

Selon une étude récente, entre 20 % et 30 % des Canadiens de 65 ans et plus chutent au moins une fois par an, souvent en raison d'un manque de coordination et d'équilibre.

Ça représente entre 1,6 et 2,3 millions de personnes chaque année... un chiffre qui en dit long sur l'ampleur du problème !

En 2022, par exemple, plus de 78 076 hospitalisations liées aux chutes ont été enregistrées chez les aînés. Ça représentait près de 89 % de toutes les hospitalisations pour blessures dans ce groupe d'âge. Étonnamment, les femmes comptaient pour les deux tiers de ces hospitalisations. Les chutes sont la cause principale des fractures de la hanche chez les aînés, à hauteur de 95 %. Et ce n'est pas tout : les traumatismes crâniens sont aussi une conséquence fréquente et sérieuse des chutes.

Ces événements représentent souvent un tournant dans la vie d'une personne âgée. Près de la moitié des aînés qui subissent une fracture de la hanche ne retrouvent jamais complètement leurs capacités fonctionnelles. Pour beaucoup, cela signifie une perte d'autonomie et, dans bien des cas, un placement en établissement de soins de longue durée.

Une chute ne laisse pas seulement des traces sur le corps, elle peut aussi affecter profondément le moral. Beaucoup de personnes développent une peur de retomber, ce qui les pousse à éviter certains mouvements et à réduire leur activité physique. Mais moins on bouge, plus on perd en confiance et en autonomie... et cela peut vite devenir un cercle vicieux. Dans certains cas, cette anxiété mène même à l'isolement social et à la dépression.

L'activité physique régulière est la clé pour minimiser le risque de chute. En vieillissant, il ne suffit pas de simplement rester actif, il faut aussi renforcer son équilibre et sa coordination. Le corps change avec l'âge, et si on ne stimule pas suffisamment ces fonctions, elles déclinent progressivement.

L'idéal, c'est de bouger au moins 30 minutes par jour à intensité modérée et d'ajouter deux séances par semaine d'exercices qui ciblent l'équilibre et le renforcement musculaire. Ces exercices sont essentiels pour préserver la stabilité, compenser la perte de masse musculaire et, surtout, garder son autonomie.

Plus on intègre de tels exercices dans son quotidien, plus on met toutes les chances de son côté pour éviter les chutes.

Et c'est là que la marche croisée prend tout son sens. C'est un exercice simple et efficace pour améliorer à la fois l'équilibre, la coordination et l'agilité, des éléments essentiels pour rester stable et en confiance au quotidien.

La marche croisée, aussi appelée "pas croisés" ou "marche latérale", est un exercice où l'on effectue des pas de côté en croisant une jambe devant ou derrière l'autre. On peut aussi ajouter un mouvement de bras opposé, comme de lever le bras gauche quand la jambe droite avance. Ce geste simple améliore la coordination et la stabilité.

Contrairement à la marche classique, cet exercice sollicite les muscles et le système nerveux de manière différente, ce qui le rend particulièrement bénéfique pour les aînés. Il aide le cerveau à mieux synchroniser les mouvements, réduisant ainsi les risques de chutes.

Si vous avez écouté la chronique sur les bienfaits méconnus de la marche à reculons (diffusée le 19 novembre 2024), c'est un peu le même principe. La marche à reculons fait travailler autrement les muscles des jambes, les rendant

plus forts et plus efficaces, tout en améliorant l'équilibre et la stabilité. D'ailleurs, si vous voulez l'écouter ou la réécouter, elle est disponible sur <https://jemarchepartout.com/emissions/episode-11-la-therapie-par-la-randonnee/>.

La marche croisée, elle, ne fait pas que renforcer l'équilibre, elle stimule aussi la connexion entre les deux hémisphères du cerveau. Et ça, c'est primordial pour garder une bonne coordination et préserver nos capacités cognitives en vieillissant.

Je citerais ici le Dr Marie Dubois, gériatre spécialisée en médecine du sport (en France) qui explique que « *La marche croisée est un excellent exercice pour les seniors car elle stimule à la fois le corps et l'esprit. Elle permet de travailler la coordination, l'équilibre et la concentration, tout en restant accessible à la plupart des personnes âgées.* »

Parmi les principaux avantages de la marche croisée pour les personnes âgées, on peut souligner :

- L'amélioration de la coordination entre les deux hémisphères du cerveau.
- Le renforcement de l'équilibre et la réduction du risque de chutes.
- L'augmentation de la mobilité articulaire, notamment au niveau des hanches.
- La stimulation cognitive et la prévention du déclin cognitif lié à l'âge.

Avant de se lancer dans la pratique de la marche croisée, il est essentiel de prendre quelques précautions :

- Consultez votre médecin pour vous assurer que cette activité est adaptée à votre condition physique.
- Choisissez un espace dégagé et sécurisé pour pratiquer, de préférence avec un sol plat et antidérapant.
- Portez des chaussures confortables et stables pour éviter les glissades.
- Ayez toujours un support à proximité (un mur ou une chaise) en cas de perte d'équilibre.
- Commencez doucement et progressez graduellement en fonction de vos capacités.

Voici une routine complète, spécialement conçue pour les aînés, afin de renforcer la coordination et l'équilibre. Et pas besoin d'équipement, juste un peu d'espace et de concentration.

1. Échauffement – 5 minutes

Avant de commencer, il est important de bien préparer votre corps. Marchez sur place pendant quelques minutes ou faites des étirements doux pour assouplir vos muscles.

2. La marche croisée de base – 5 à 10 minutes

Si vous débutez la marche croisée, je vous recommande de vous installer face à un mur pour vous stabiliser au besoin.

- Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches
- Faites un pas sur le côté avec la jambe droite.
- Ensuite, croisez la jambe gauche devant la droite.
- Faites un autre pas de côté avec la jambe droite.
- Croisez la jambe gauche devant la droite.
- Vous vous déplacez vers la droite.
- Vous répétez évidemment l'exercice dans l'autre sens.
- Effectuez 10-15 répétitions de chaque côté. Faites 2-3 séries de chaque côté.

3. Marche croisée avec bras – 5 à 10 minutes

Reprenez exactement le même mouvement, mais cette fois, ajoutez un mouvement des bras opposés.

- Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches
- Faites un pas sur le côté avec la jambe droite ; balancez le bras gauche vers la droite.
- Ensuite, croisez la jambe gauche devant la droite ; balancez le bras droit vers la gauche.
- Faites un autre pas de côté avec la jambe droite et le bras gauche vers la droite
- Croisez la jambe gauche devant la droite en amenant le bras droit vers la gauche.
- Vous vous déplacez vers la droite.
- N'oubliez pas de répéter l'exercice dans l'autre sens.
- Réalisez 10-15 répétitions de chaque côté, 2 séries

4. Marche croisée en arrière – 3 à 5 minutes

Appliquez le même principe, mais en croisant la jambe derrière.

- Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches
- Faites un pas sur le côté avec la jambe droite.
- Ensuite, croisez la jambe gauche derrière la droite.
- Faites un autre pas de côté avec la jambe droite.
- Croisez la jambe gauche derrière la droite.
- Vous vous déplacez vers la droite.

Commencez par 5-10 répétitions de chaque côté, 1-2 séries

5. Retour au calme – 5 minutes

Terminez par 5 minutes d'étirements doux pour relaxer vos muscles et favoriser la récupération.

Il est recommandé de pratiquer cette routine 2-3 fois par semaine pour obtenir des résultats optimaux. Vous pouvez adapter la durée et l'intensité des exercices en fonction de vos capacités et de votre progression.

Pour tirer pleinement profit des bienfaits de la marche croisée, vous devez la pratiquer régulièrement. L'idéal est de l'intégrer à votre quotidien. Voici quelques suggestions pour y parvenir :

- Pratiquez la marche croisée pendant vos déplacements à domicile, par exemple en allant d'une pièce à l'autre.
- Intégrez quelques pas croisés lors de vos promenades habituelles.
- Profitez des pauses publicitaires à la télévision pour faire quelques exercices de marche croisée.
- Organisez des séances en groupe avec des amis ou dans le cadre d'une association de seniors.

Pour maximiser les bénéfices de la marche croisée et éviter les blessures, il est important d'être attentif à certains points :

- Ne forcez pas si vous ressentez une douleur ou un inconfort.
- Évitez les mouvements brusques ou trop rapides.
- Ne regardez pas vos pieds pendant l'exercice, gardez la tête droite et le regard à l'horizon.
- N'oubliez pas de respirer régulièrement pendant les exercices.
- Ne négligez pas l'échauffement et le retour au calme.

Pour rester motivé et suivre votre évolution, je vous encourage à mesurer vos progrès. Voici quelques indicateurs à surveiller :

- Le nombre de pas croisés que vous pouvez effectuer sans vous arrêter.
- La vitesse d'exécution des mouvements.
- Votre niveau de stabilité et d'équilibre pendant les exercices.
- La durée totale de votre séance d'entraînement.
- Votre ressenti général (fatigue, aisance, confiance).
- N'hésitez pas à tenir un journal de bord pour noter vos performances et vos impressions après chaque séance.

Pour diversifier votre pratique et augmenter progressivement la difficulté, vous pouvez utiliser différents accessoires mais faites attention. Il est essentiel de les introduire progressivement et sous la supervision d'un professionnel pour minimiser les risques de blessure.

- Des bandes élastiques autour des jambes pour ajouter de la résistance.
- Un ballon souple à tenir entre les mains pour travailler la coordination. Dans ce cas-ci, vous tenez le ballon entre les mains et vous balancer les bras ensemble du même côté.
- Des poids légers pour les chevilles (à utiliser avec précaution et sur avis médical).

En cas de mobilité réduite, vous pouvez utiliser une chaise ou un déambulateur comme support. Dans ce cas, alternez entre un pas croisé à droite et un pas croisé à gauche tout en gardant vos mains sur le dossier de la chaise pour plus de stabilité. Vous resterez quasiment sur place, contrairement à la version près

du mur, où vous vous déplacez latéralement sur plusieurs pas vers la droite, puis vers la gauche.

En résumé, la marche croisée, c'est un exercice simple et efficace pour améliorer la coordination, l'équilibre et la mobilité, surtout en vieillissant. En l'intégrant régulièrement à votre routine, vous verrez vite des progrès dans votre stabilité et votre agilité.

- L'important, c'est d'y aller à votre rythme : commencez doucement, respectez vos limites.
- Commencez près d'un mur pour vous retenir au besoin.
- Privilégiez la qualité du mouvement plutôt que la quantité.
- Vous pouvez réduire l'amplitude des mouvements si c'est plus facile pour vous.
- En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé pour obtenir des exercices adaptés à votre condition physique.

Avec un peu de patience et de constance, cette pratique deviendra un véritable atout pour rester en forme et garder votre autonomie.

Alors, prêt à essayer ? Faites vos premiers pas croisés dès aujourd'hui et souvenez-vous : chaque pas compte pour votre santé et votre bien-être !

Votre corps vous en remerciera