



## DOCTEUR PATRICK BACQUAERT

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour START'R

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Bonjour,

Vous nous avez déclaré avoir déjà perdu l'équilibre ou même fait une chute sans raison. Il s'agit probablement d'un déficit de vos réflexes d'équilibre. En effet, plus on avance en âge, plus le risque de chute est élevé.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de tout faire pour que votre habitation soit libre de tout obstacle inutile et d'entretenir vos capacités d'attention.

**Je vous recommande de consulter votre médecin traitant qui réalisera ou demandera un bilan physique, oculaire, vestibulaire et neurologique.**

En attendant de réaliser ce bilan, vous pouvez commencer un programme d'activités physiques en respectant les règles élémentaires de précaution émises appelées « Les bons conseils de pratique : les règles d'or » et consultables sur le site de l'IRBMS.

La pratique d'une activité physique adaptée et sécurisée peut vous permettre d'améliorer votre équilibre. Le plus simple est de commencer par de la marche sur un terrain plat 3 fois 20 minutes par semaine et d'augmenter la durée et la fréquence progressivement.

Je vous recommande également de vous renseigner sur les associations ou clubs existants autour de chez vous en expliquant votre cas afin de recevoir un encadrement adapté à vos besoins.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir l'encadrement médical et sportif adapté en lien avec une pratique d'activité physique sécurisée adaptée et pérenne.

