

## Communiqué de presse

1<sup>er</sup> mars 2016/Men/Ddu

### Les chutes des aînés ne sont pas une fatalité

Partenariat du bpa et de Pro Senectute pour la prévention des chutes

**Chaque année, en Suisse, quelque 83 000 personnes de 65 ans ou plus subissent une chute. Les coûts matériels occasionnés par ces accidents se montent à plus d'un milliard de francs. Même à un certain âge, les chutes ne sont pourtant pas une fatalité. Aussi, le bpa – Bureau de prévention des accidents, Pro Senectute Suisse et trois autres partenaires donnent aujourd'hui le coup d'envoi de la campagne «L'équilibre en marche». Le site [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch) liste plus de 500 cours permettant d'entraîner force et équilibre, et propose des exercices à réaliser chez soi.**

Après une chute, rien n'est plus tout à fait comme avant. En Suisse, 1330 personnes de plus de 60 ans meurent chaque année des suites d'une chute et 12 000 autres subissent une fracture de la hanche. Même les blessures moins sérieuses ne sont pas sans conséquences: à la suite d'une fracture de la main ou d'une commotion cérébrale, les aînés perdent souvent leur autonomie. Ils doivent déménager en EMS ou rester alités. Les chutes occasionnent par ailleurs des coûts importants: le bpa estime que les frais de soins et de guérison se chiffrent à 1,6 milliard de francs pour celles subies par les seniors, et que les coûts socioéconomiques sont encore considérablement plus élevés.

Un entraînement régulier permet de maintenir sa force et son équilibre, donc de rester mobile et autonome jusqu'à un âge avancé. Le bpa, Pro Senectute Suisse et trois autres partenaires ont pour ambition de motiver les personnes âgées, en particulier, à s'entraîner régulièrement. Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse, souligne: «Je m'insurge contre le fait que les chutes soient considérées comme une quasi-évidence avec l'âge. Elles peuvent pourtant être évitées par un entraînement de l'équilibre statique et dynamique ainsi que par un travail de la force.» Sur [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch), les trois protagonistes de la campagne font la démonstration de 3x3 exercices à réaliser chez soi. Comme il est plus plaisant de bouger en groupe que tout seul, la campagne renvoie à plus de 500 cours à travers toute la Suisse. Diversifiée (du tai-chi à la danse, en passant par la rythmique Jaques-Dalcroze), l'offre cible les besoins spécifiques des plus de 60 ans.

La campagne est soutenue par trois autres partenaires: la **Ligue suisse contre le rhumatisme**, **physioswiss** et **Promotion Santé Suisse**, dont les offres et le réseau dans le domaine de la promotion de la santé contribueront de manière décisive au succès de la campagne. Pour Brigitte Buhmann, directrice du bpa, ce large partenariat constitue un grand avantage: «1330 décès par an, c'est trop! Avec ce programme efficace et le précieux soutien de nos partenaires, nous parviendrons à faire baisser drastiquement ce chiffre.»

Vidéo de présentation et chanson de la campagne, vidéos des exercices d'entraînement, photos et feuilles d'information: tout ceci est disponible sur [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch).

#### Contacts médias:

Daniel Menna, porte-parole du bpa, tél. +41 31 390 21 16

Judith Bucher, responsable médias, Pro Senectute Suisse, tél. +41 44 283 89 57

## Organisations partenaires

### Partenaires principaux

Le **bpa** – Bureau de prévention des accidents est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.

**Pro Senectute** est la première organisation spécialisée au service des personnes âgées en Suisse. Elle s'engage pour le bien-être, la dignité et les droits des aînés. Les organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute offrent toute une panoplie de prestations, p. ex. des consultations sociales ou des offres d'activité physique.

### Autres partenaires

La **Ligue suisse contre le rhumatisme** encourage la lutte contre les maladies rhumatismales. Organisation faîtière, elle regroupe 20 ligues cantonales/régionales contre le rhumatisme et six associations de patients. Tous ses efforts sont centrés sur l'être humain et sur la préservation de sa santé, de son bien-être physique et de sa qualité de vie.

La physiothérapie est une discipline importante du domaine de la santé. **physioswiss**, l'Association suisse de physiothérapie, représente les intérêts de l'ensemble des physiothérapeutes affiliés en Suisse. C'est une association professionnelle classique du secteur de la santé publique.

Fondation soutenue par les cantons et les assureurs, **Promotion Santé Suisse** initie, coordonne et évalue, en vertu d'un mandat légal, des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies.