

Campagne «L'équilibre en marche» Faits et chiffres

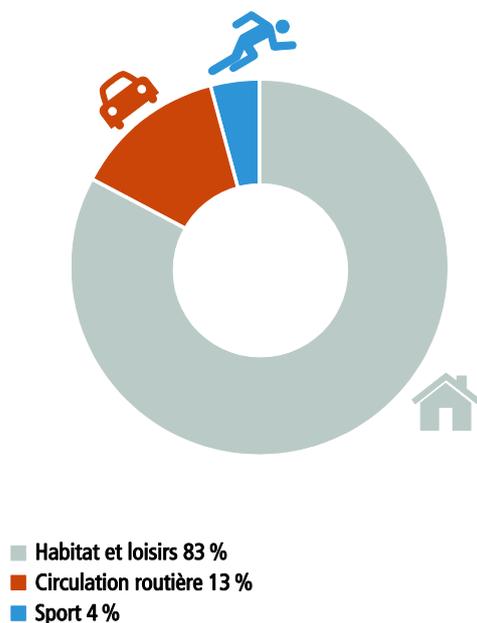
1^{er} mars 2016

Les chutes des aînés: un danger méconnu

Notre perception des risques est influencée par quantité de facteurs: environnement social, sexe mais aussi médiatisation jouent un rôle déterminant. Il n'est dès lors pas surprenant que le risque d'être tué dans un accident de la route soit considéré comme bien plus important que celui de décéder à la suite d'une chute. Les chiffres du bpa – Bureau de prévention des accidents sont pourtant éloquentes.

Selon la statistique des accidents du bpa [1], 2266 personnes ont perdu la vie des suites d'un accident non professionnel en Suisse en 2012: 1881 (83%) dans l'habitat et durant les loisirs, 285 (13%) dans la circulation routière et 100 (4%) dans le sport.

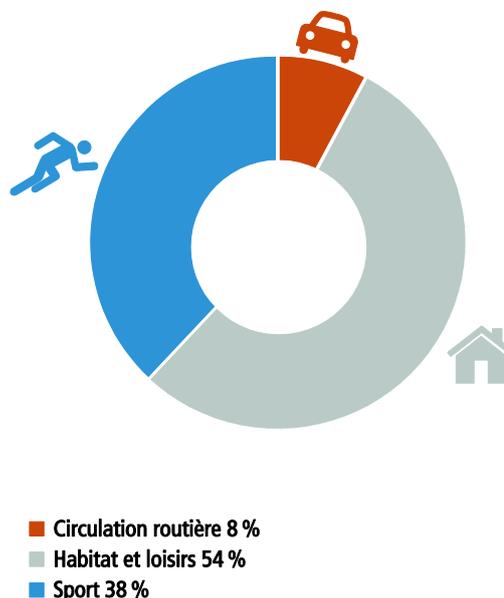
Illustration 1
Proportion des tués par domaine (total des tués 2012: 2266)



Source: bpa, STATUS 2015, © bpa

Parmi le million de blessés annuels dans les accidents non professionnels, plus de la moitié, soit 560 000 (54%), est à mettre sur le compte du domaine habitat et loisirs, 38% sur celui du sport et 8% sur celui de la circulation routière.

Illustration 2
Proportion des blessés par domaine (total des blessés 2012: 1 058 080)



Source: bpa, STATUS 2015, © bpa

Les chutes constituent le type d'accident le plus fréquent dans l'habitat, dans le jardin et durant les loisirs (hors sport). Chaque année, ce ne sont pas moins de 280 000 personnes en Suisse qui se blessent dans des chutes, dont quelque 83 000 ont plus de 65 ans. Parmi les 1715 décès annuels dans le domaine habitat et loisirs, 81% en moyenne (1386) sont consécutifs à une chute (illustration 3). 96% de ceux-ci (1330) concernent des personnes de plus de 65 ans (Ø 2008–2012).

Illustration 3
Proportion des tués par suite d'une chute (total des tués dans le domaine habitat et loisirs [Ø 2008–2012]: 1715 tués/an)



Source: bpa, STATUS 2015, © bpa

Où et comment se produisent la plupart des chutes?

43% des chutes ont lieu dans l'habitat privé – avec une tendance croissante chez les plus de 65 ans. Pour cette tranche d'âge, près de la moitié (49%) des chutes se produisent à domicile (tableau 1).

Les chutes de plain-pied (p. ex. lorsqu'on trébuché en marchant sur un sol plan) prédominent pour toutes les tranches d'âge.

Tableau 1
Comparaison chutes dans l'habitat privé / total des chutes par tranche d'âge

Tranche d'âge	0–16	17–64	65+	Tous âges confondus
Total des chutes	74 290	120 840	83 350	278 480
Chutes à domicile	32 880	45 670	41 370	119 920

Source: bpa, STATUS 2015, © bpa

La statistique du déroulement des accidents montre par ailleurs que la plupart de ces accidents domestiques se produisent pendant les activités suivantes: faire la cuisine ou le ménage, soigner et entretenir la maison ou le jardin, ou bricoler.

Conséquences des chutes: des souffrances et des coûts

Chez les aînés, une chute se traduit souvent par une moindre fonctionnalité et mobilité, et donc par une perte de qualité de vie. La peur d'une autre chute est grande et affecte le comportement des personnes touchées. Celles-ci sortent moins de chez elles, renoncent à leurs promenades et réduisent progressivement leur rayon de déplacement, limitant leur environnement social. Au pire, une chute est synonyme de perte de l'autonomie, voire de décès. Dans tous les cas, elle accable les personnes directement concernées et leurs proches.

Si l'on se penche sur les conséquences médicales des chutes ainsi que sur les coûts matériels et socioéconomiques qui en résultent, il apparaît clairement que la prévention des chutes chez les aînés est une priorité en matière de santé publique.

En effet, les chutes subies par les personnes âgées occasionnent chaque année des coûts matériels de l'ordre de 1,6 milliard de francs. Ceux-ci incluent notamment les frais de soins et de guérison. Le coût socioéconomique total est, quant à lui, considérablement plus élevé. Le bpa l'estime à 6,8 milliards de francs.

Facteurs de risque des chutes: pourquoi chutons-nous?

Les facteurs qui interviennent sont généralement multiples et s'accumulent avec l'âge. Ils sont liés à l'état de santé général d'une personne ainsi qu'à des altérations dues au vieillissement.

On distingue les facteurs de risque intrinsèques (relatifs à l'être humain: état de santé général, âge, force, etc.) des facteurs extrinsèques (liés à l'environnement: coins des tapis qui se dressent, absence de main courante dans les escaliers, revêtement de sol glissant, etc.).

Or, les principaux facteurs de risque des chutes portent sur la personne. Un déficit de force se traduit par un risque de chute multiplié par 4,5. Un déficit de l'équilibre ou de la déambulation triple, quant à lui, le risque [2]. Autant de raisons qui ont incité le bpa et Pro Senectute, alliés à la Ligue suisse contre le rhumatisme, physioswiss et Promotion Santé Suisse, à lancer la campagne «L'équilibre en marche». Elle entend motiver les personnes âgées à effectuer régulièrement des exercices de force et d'équilibre, deux éléments qu'il est possible d'entraîner jusqu'à un âge avancé.

En complément, des adaptations de l'habitat et de son environnement contribuent également à la prévention des chutes. Elles seront réalisées au cas par cas.

Les chutes des aînés ne sont pas une fatalité!

Les chutes ne sont pas un passage obligé du processus de vieillissement. Nombre d'études ont démontré qu'un entraînement régulier de la force et de l'équilibre permet de réduire le risque de chute [3]. Chez les aînés, des exercices ciblés sur la force induisent p. ex. une amélioration de la force maximale et de la force-vitesse (force explosive) de la musculature des

jambes qui peut atteindre 174%. Grâce à leur force, les personnes âgées entraînées sont davantage en mesure de se rattraper lorsqu'elles glissent ou trébuchent. Quant aux exercices d'entraînement de l'équilibre, ils montrent leurs effets après six semaines déjà. En entraînant à la fois la force et l'équilibre, et en bougeant par ailleurs régulièrement au quotidien, le risque de chute diminue globalement chez les personnes âgées.

Des études récentes [4] montrent en outre une amélioration significative de la force et de l'équilibre chez les participants à des entraînements en groupes menés par des instructeurs qualifiés. Les entraînements à domicile peuvent, eux aussi, induire des progrès de certains paramètres, à condition toutefois d'avoir été précédés d'une instruction professionnelle.

Campagne «L'équilibre en marche»

Elle aborde sciemment le sujet de la prévention des chutes de manière enthousiaste, ludique et accessible. Elle veut inciter les hommes et les femmes de plus de 45 ans à bouger davantage.

Sur www.equilibre-en-marche.ch, trois personnes d'âges différents font la démonstration de 9 exercices d'entraînement de la force et de l'équilibre dans une vidéo. Chaque exercice se décline en trois niveaux de difficulté et se prête bien à un entraînement à la maison.

Le site répertorie aussi plus de 500 cours pour débutants ou avancés, aux quatre coins de la Suisse et dans les domaines les plus divers: entraînement de la force et de l'équilibre, danse, taï-chi, marche nordique, FitGym, rythmique, etc. La liste est sans cesse étoffée.

Dans tous les cours proposés, des moniteurs «Sport des adultes Suisse (esa)» ou des physiothérapeutes chevronnés mettent en œuvre les connaissances actuelles de la recherche médico-gériatrique dans des exercices spécifiques. Les cours sont adaptés au niveau de forme physique des personnes de 60 ans et plus. Plaisir et contacts sociaux sont deux autres facteurs qui maintiennent l'envie de s'entraîner et ne sont donc pas négligés.

En collaboration avec l'Office fédéral du sport (OFSP), Pro Senectute forme chaque année 300 nouveaux moniteurs esa dans 11 disciplines. Les plus demandées parmi elles sont: fitness et gymnastique, puis randonnée et cyclisme.

Adaptations de l'habitat des aînés

En plus de l'entraînement de la force et de l'équilibre, il est important pour une personne de passer au crible son habitat et son propre comportement. En effet, chacun est en mesure d'éliminer certaines sources de faux pas comme les câbles qui traînent sur le sol, les coins des tapis qui se dressent (en utilisant du ruban adhésif) ou un mauvais éclairage (en le renforçant). Pour ce qui est du comportement, des mesures simples permettent de limiter le risque de chute, p. ex. porter de bonnes chaussures à semelles antidérapantes ou se tenir à la main courante dans les escaliers.

Hors du domicile, des aménagements sont parfois aussi nécessaires pour réduire le risque de chute des personnes âgées. En la matière, Pro Senectute, la Ligue suisse contre le rhumatisme, les physiothérapeutes, les ergothérapeutes de même que les organismes de conseil en matière d'habitat offrent soutien et informations professionnelles.

Contacts médias:

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

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

L'équilibre en marche



www.equilibre-en-marche.ch

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.

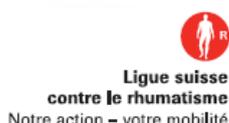
Pro Senectute est la première organisation spécialisée au service des personnes âgées en Suisse. Elle s'engage pour le bien-être, la dignité et les droits des aînés. Les organisations cantonales et inter-cantonales de Pro Senectute offrent toute une panoplie de prestations, p. ex. des consultations sociales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

Autres partenaires

La **Ligue suisse contre le rhumatisme** encourage la lutte contre les maladies rhumatismales. Organisation faitière, 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.



Sources

- [1] bpa – Bureau de prévention des accidents (2015), STATUS 2015: statistique des accidents non professionnels et du niveau de sécurité en Suisse; circulation routière, sport, habitat et loisirs, Berne, bpa – Bureau de prévention des accidents.
- [2] A. G. Society, G. Society, A. A. Of, O. F. Prevention et O. S. Panel (2001), Guideline for the prevention of falls in older persons, Journal of the American Geriatrics Society, 49(5), 664-72.
- [3] A. Lacroix, R. W. Kressig, T. Mühlbauer, B. O et U. Granacher (2014), Effets d'un programme d'entraînement sur la prévention des chutes: attestation de l'impact d'un «modèle de bonnes pratiques» sur les facteurs de risque de chute intrinsèques de personnes âgées saines, Berne, bpa – Bureau de prévention des accidents.
- [4] A. Lacroix, R. W. Kressig, T. Muehlbauer, Y. J. Gschwind, B. Pfenninger, O. Bruegger et U. Granacher (2015), Effects of a Supervised versus an Unsupervised Combined Balance and Strength Training Program on Balance and Muscle Power in Healthy Older Adults: A Randomized Controlled Trial, Gerontology, 1-14, DOI: 10.1159/000442087.