

Communiqué de presse

31 octobre 2017

La campagne « L'équilibre en marche » lance un programme d'exercices pour les personnes à mobilité réduite

La campagne « L'équilibre en marche » motive les personnes âgées à entraîner leur force et leur équilibre. Car chaque année en Suisse, ce sont quelque 86 000 personnes de 65 ans ou plus qui sont victimes d'une chute, avec parfois de graves conséquences. Un programme d'entraînement a maintenant été développé en collaboration avec Procap Suisse à l'intention des personnes à mobilité réduite. Ces exercices s'adressent avant tout aux seniors avec déambulateur et aux personnes en chaise roulante.

Entraîner régulièrement sa force et son équilibre permet d'éviter les chutes ou de se rattraper lorsque l'on trébuche. Les personnes âgées qui s'entraînent restent mobiles plus longtemps et peuvent souvent garder leur autonomie jusqu'à un âge avancé. Depuis son lancement en 2016, la campagne « L'équilibre en marche » du bpa – Bureau de prévention des accidents, de Pro Senectute Suisse, de Promotion Santé Suisse, de la Ligue suisse contre le rhumatisme et de physioswiss a informé à grande échelle sur l'effet positif de l'activité physique et de l'entraînement de l'équilibre et attiré l'attention sur des cours proposés dans tout le pays.

Des exercices pour tout le monde

En collaboration avec Procap Suisse, de nouveaux exercices ont été développés spécifiquement à l'intention des personnes à mobilité réduite. Baptisé « light », ce programme propose des exercices de force et d'équilibre pour les personnes se déplaçant à l'aide d'un déambulateur, d'une canne ou d'une chaise roulante.

Susanne Lizano, responsable du projet « Procap bouge », souligne : « Les personnes à mobilité réduite peuvent, elles aussi, entraîner leur force et leur équilibre. L'accent est mis sur la santé et le maintien de l'autonomie. »

Et Barbara Pfenninger, spécialiste en prévention des chutes au bpa, d'ajouter : « Ces exercices permettent de récupérer les forces perdues par exemple après une opération ou une longue maladie. » Les exercices peuvent être réalisés soit en chaise roulante, soit debout avec ou sans support stable pour se tenir.

Vous trouverez les exercices du niveau d'entraînement « light » et des informations concernant la campagne sur www.equilibre-en-marche.ch.

Contact pour les médias

Marc Bächler, porte-parole du bpa, tél. +41 31 390 21 11

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

Susanne Lizano, responsable du projet « Procap bouge », Procap Suisse, tél. +41 62 206 88 30

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 plus grande et la plus importante organisation de prestations au service des personnes âgées et de leurs proches en Suisse. Elle conseille gratuitement les seniors dans plus de 130 bureaux de consultation. Forte de quelque 1600 collaboratrices et collaborateurs, et de 18 000 bénévoles, l'organisation propose de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse.

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.

Partenaires spécialisés

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.

Partenaire du niveau d'entraînement « light » - Procap Suisse

Procap Suisse est la plus grande organisation d'entraide pour personnes avec handicap en Suisse. Elle propose à ses membres des conseils spécialisés dans les domaines du droit des assurances sociales, de la construction, de l'habitation et des voyages. Grâce à diverses activités, Procap offre par ailleurs un accès aux loisirs, à l'éducation, à la culture et à la vie sociale.