

Communiqué de presse

23 août 2018/Kip/Ddu

Campagne «Equilibre en marche»

Un engagement plus fort en faveur de la prévention des chutes

Chaque année, en Suisse, 87 000 seniors se blessent en chutant et plus de 1500 autres décèdent des suites de ce type d'accidents. A cet âge, les blessures sont souvent lourdes de conséquences en termes de santé et de vie sociale. C'est pourquoi le bpa – Bureau de prévention des accidents, Pro Senectute Suisse, Promotion Santé Suisse et leurs partenaires dans ce domaine renforcent leurs activités de prévention des chutes. Ils incitent les personnes d'un certain âge à entraîner leur force et leur équilibre.

Une chute est vite arrivée, à la maison ou durant les loisirs. Chaque jour, en Suisse, quelque 240 personnes de plus de 65 ans sont victimes d'une chute si grave qu'elles doivent consulter un médecin ou être hospitalisées. Chez les aînés, un accident comme celui-ci peut être le facteur déclencheur d'un cercle infernal: la guérison est plus longue; pendant ce laps de temps, la masse musculaire diminue; cette fonte musculaire augmente à son tour le risque de nouvelles chutes. Cette spirale négative peut mener à une baisse de la mobilité, de l'autonomie et donc de la qualité de vie. Parfois, un placement en EMS est inéluctable.

Compte tenu de l'évolution démographique, les chutes sont amenées à gagner en importance. Le bpa, Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse renforcent donc leurs mesures de prévention dans ce domaine. physioswiss et la Ligue suisse contre le rhumatisme jouent le rôle de partenaires techniques. La campagne commune «Equilibre en marche» passe dès lors à son volet suivant. Celui-ci prévoit une communication plus massive et plus efficace ainsi qu'une formation approfondie des personnes qui dispensent les cours d'entraînement.

Entraînement en groupe ou individuel à domicile

Les seniors peuvent limiter leur risque de chute en bougeant pour rester en forme. Des études scientifiques montrent qu'un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre porte ses fruits: dans de nombreux cas, après avoir trébuché, il est possible de se rattraper pour ne pas chuter. Enrichie, la plateforme www.equilibre-en-marche.ch répertorie désormais plus de 1500 cours à travers toute la Suisse et la liste s'allonge continuellement. Pour les séances d'entraînement à domicile, elle propose des exercices aisément compréhensibles dans plusieurs niveaux de difficulté: à l'intention des personnes en bonne forme, mais également de celles limitées dans leur motricité ou celles qui n'ont que peu bougé dans leur vie. Car il n'est jamais trop tard pour commencer.

«Il est conseillé d'entraîner sa force et son équilibre 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes», explique Barbara Pfenninger, experte du bpa en matière de chutes. «Pour beaucoup, il s'agit d'une motivation supplémentaire pour s'entraîner hebdomadairement en groupe, avec des personnes partageant les mêmes préoccupations. L'activité physique destinée à prévenir les chutes peut donc aussi dynamiser la vie sociale.»

Des coûts de la santé plus bas, une plus longue autonomie

La prévention des chutes revêt également un enjeu socioéconomique. Le bpa estime en effet à quelque 16 milliards de francs par an le coût socioéconomique global des chutes qui touchent les personnes âgées. Les coûts matériels (surtout frais de soins et de guérison) se montent à eux seuls à plus de 1,7 milliard de francs. Le bénéfice individuel coule également de source: sans chute, les chances de vieillir chez soi en bonne santé sont grandes. Dès la semaine prochaine, des [spots TV](http://spots.tv) sensibiliseront donc une plus large part de la population à cette problématique.

Informations: service de presse du bpa, tél. +41 31 390 21 16, medias@bpa.ch, www.medias.bpa.ch