

Berne, le 13 octobre 2020

Communiqué de presse

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	medias.bpa.ch

Prévention des chutes chez les seniors

Seule une personne sur deux s'entraîne régulièrement

Chaque année, plus de 1600 seniors meurent des suites d'une chute. Or, un entraînement adapté permet de réduire le risque de tomber. Selon une récente étude du BPA, une personne sur deux de 60 ans ou plus fait régulièrement des exercices conçus à cette fin. Une personne interrogée sur trois a cependant indiqué ne pas s'être entraînée au cours des trois dernières années, tandis que 12% ont déclaré avoir arrêté récemment. Pour faciliter la reprise de l'entraînement et permettre à chacun de déterminer le niveau adapté à sa condition physique, le BPA, Pro Senectute, Promotion Santé Suisse et d'autres partenaires ont conçu un test de mobilité.

Une bonne nouvelle, tout d'abord: dans une étude représentative effectuée par le BPA, une personne de plus de 60 ans sur deux a indiqué faire au moins une fois par semaine des exercices destinés à prévenir les chutes. Sont considérées comme tels les formes d'entraînement qui améliorent l'équilibre et la force. La pratique régulière de ce type d'exercices réduit le risque de tomber. La mauvaise nouvelle, c'est qu'une personne sur trois (32%) ne s'est pas entraînée depuis au moins trois ans. 12% des personnes interrogées ont cessé récemment.

Les personnes âgées qui ne bougent pas assez sont confrontées à une diminution extrêmement rapide de leur masse musculaire. L'équilibre diminue lui aussi avec l'âge, ce qui a pour corollaire une augmentation du risque de chute. Chaque année, en moyenne 88 000 personnes de 65 ans ou plus chutent si lourdement qu'elles doivent se rendre chez le médecin ou à l'hôpital. Non seulement les seniors tombent plus fréquemment, mais leurs chutes sont souvent lourdes de conséquences: hospitalisations de longue durée, réduction de la mobilité ou perte d'autonomie. Plus de 1600 d'entre eux y laissent même la vie.

Aide à l'entraînement

De nombreuses études ont montré qu'entraîner le corps et l'esprit permettait de réduire le risque de chute. Mais par où commencer? Quels exercices sont adaptés à quelle condition physique? Selon Barbara Pfenninger, experte du BPA en matière de prévention des chutes, l'idéal est de suivre un plan d'entraînement personnalisé sous la direction d'un professionnel. Elle relève cependant que cette année, pandémie de coronavirus oblige, l'entraînement à la maison revêt une grande importance.

Test préalable à un entraînement chez soi

Le BPA et ses partenaires, dont Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse, ont donc étendu les prestations qu'ils offrent sur equilibre-en-marche.ch en proposant un test de mobilité à faire en

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

vue d'un entraînement chez soi. Ce test est constitué d'un questionnaire et d'exercices et vise à déterminer le niveau d'entraînement de la personne qui l'effectue. Celle-ci se voit ensuite proposer un programme d'entraînement personnalisé composé de trois catégories d'exercices (force, équilibre, capacités cognitives), dont chacune existe en trois niveaux («facile», «standard» ou «plus»). Les exercices sont expliqués de manière simple et il en existe pour toutes les personnes, quels que soient leur état de santé, leur condition physique et, le cas échéant, la restriction de leur mobilité. Afin de rester motivé et d'avoir une vue d'ensemble de l'entraînement, on peut consigner ses succès dans un journal d'entraînement.

Les trois organisations principalement responsables du site equilibre-en-marche.ch ont décidé de renforcer la promotion de l'entraînement destiné à prévenir les chutes au cours des trois prochaines années.

Contact:

- Service de presse du BPA, +41 31 390 21 21
- Service de presse de Pro Senectute Suisse, +41 44 283 89 57
- Service de presse de Promotion Santé Suisse, +41 31 350 04 04

Organisations partenaires

Partenaires principaux

Centre de compétences depuis 1938, le **BPA** vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

Pro Senectute est la plus grande organisation spécialisée au service des personnes âgées et de leurs proches en Suisse. Dans plus de 130 centres de conseil, elle offre aux seniors toute une palette de prestations spécifiques.

Promotion Santé Suisse initie, coordonne et évalue des mesures de promotion de la santé et de prévention des maladies. La fondation est soutenue par les cantons et les assureurs.

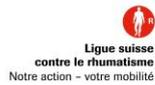
Partenaires techniques

La **Ligue suisse contre le rhumatisme** s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatismes en Suisse et encourage la lutte contre les maladies rhumatismales. Organisation faitière, elle regroupe vingt ligues cantonales et régionales ainsi que six associations de patients. Ses efforts sont centrés sur la personne et sur la préservation de son bien-être physique et de sa qualité de vie.

Physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, représente les intérêts d'environ 10 300 physiothérapeutes dans toute la Suisse. Cette association professionnelle s'engage également pour une évolution positive de la profession.

L'Association suisse des ergothérapeutes (ASE) est une association professionnelle qui s'engage en faveur des ergothérapeutes et promeut la qualité des soins ainsi que l'évolution de la profession. L'ergothérapie vise à permettre aux clients d'être aussi autonomes que possible.

Partenaires techniques:



Partenaires principaux:

