



Le bpa / Communication / Médias

Médias (/fr/le-bpa/communication/médias) > Chutes (/fr/le-bpa/communication/médias#Default=bfufilter{Chutes}) > Prévention des chutes grâce à des exercices d'entraînement sur une surface instable

Berne, le 10 janvier 2017

Prévention des chutes grâce à des exercices d'entraînement sur une surface instable

Les chutes: type d'accidents n° 1 en Suisse

Chaque année, en Suisse, quelque 280 000 personnes se blessent en chutant; près de 1400 meurent des suites de ces accidents. Les seniors sont particulièrement touchés: ils comptent pour 96% de ces décès. Le programme d'entraînement «L'équilibre en marche», constitué d'exercices simples, permet aux aînés de réduire sensiblement leur risque de chutes, ce qui est d'autant plus important en cette saison, où les routes et les chemins sont souvent plus glissants que d'ordinaire.

Dans notre pays, environ 280 000 personnes par an reçoivent des soins médicaux suite à une chute. Les chutes constituent le type d'accidents le plus fréquent en Suisse et concernent les individus de tout âge. Néanmoins, c'est avant tout chez les seniors de 65 ans ou plus qu'elles ont une issue fatale. En effet, force et sens de l'équilibre diminuent avec l'âge. Les aînés sont par ailleurs physiquement plus vulnérables, d'où un plus grand nombre de chutes mortelles. Parmi les près de 1400 personnes qui décèdent chaque année des suites d'une chute, 96% sont des seniors.

Pour éviter les chutes, il convient d'éliminer les sources de faux pas et les défauts de construction (des domaines dans lesquels le bpa – Bureau de prévention des accidents est déjà très actif), mais également de pratiquer une activité physique ciblée. Une bonne résolution pour l'année qui débute! A cet effet, le bpa, Pro Senectute et trois autres partenaires ont conçu des exercices d'entraînement destinés à améliorer la force et l'équilibre des personnes qui les exécutent, et donc à réduire le risque de chutes ou à amoindrir les conséquences de celles-ci. Ce programme d'entraînement vient d'être enrichi d'une série d'exercices à réaliser sur une surface instable, telle que les balance discs du bpa (des rondelles en caoutchouc remplies d'air). La stabilité ainsi gagnée permettra aux aînés de mieux se rattraper lorsqu'ils glisseront ou feront un faux pas. Ceci est particulièrement important en hiver, une saison pendant laquelle de nombreux chemins sont plus glissants.

S'entraîner trois fois par semaine pour diminuer le risque de chutes

Pour la première fois, le bpa a étudié l'efficacité d'un programme d'entraînement destiné à prévenir les chutes: il a ainsi examiné les effets d'un entraînement combiné de la force et de l'équilibre chez des personnes âgées soumises à un entraînement supervisé (c.-à-d. dirigé par un instructeur) en groupe et à un entraînement autonome à domicile. Il s'est avéré qu'un entraînement trois fois par semaine, comportant au moins deux unités d'entraînement sous la houlette d'un instructeur qualifié, produit le plus grand effet. Il est par ailleurs ressorti que ces exercices physiques sont parfaitement sûrs pour les aînés: aucune blessure consécutive à l'entraînement n'a été constatée.

Partenaires de la campagne «L'équilibre en marche»

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.

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.

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. L'Association suisse de physiothérapie **physioswiss** représente les intérêts de plus de 9000 physiothérapeutes affiliés en Suisse. C'est une association professionnelle classique du secteur de la santé publique.

Informations complémentaires

- Le fascicule du bpa «Vos exercices au quotidien»
- Le rapport du bpa «Efficacité d'un programme d'entraînement destiné à prévenir les chutes» (en allemand, avec un résumé en français)

© 2017 bpa – Bureau de prévention des accidents / Reproduction souhaitée avec mention de la source