

Berne, le 30 décembre 2021

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

Communiqué de presse

Bonnes résolutions

Développez force et équilibre pour la nouvelle année

En Suisse, les chutes sont le type d'accident le plus fréquent pendant les loisirs, que ce soit à domicile ou à l'extérieur. 16 000 personnes se blessent ainsi gravement chaque année et près de 1700 chutes ont des conséquences fatales. La bonne nouvelle: une activité physique et un entraînement ciblé permettent de prévenir les chutes jusqu'à un âge avancé. Découvrez comment éviter l'accident grâce aux cinq idées de bonnes résolutions du BPA pour la nouvelle année.

Grimper sur un escabeau pour installer une lampe, monter et descendre les escaliers, faire ses courses... Les activités quotidiennes les plus anodines sont à l'origine de nombreux accidents. Les chutes d'une certaine hauteur, dans l'escalier ou de plain-pied font chaque année près de 16 000 blessés graves et occasionnent 1700 décès. Particulièrement courantes à domicile, près de deux tiers des chutes se produisent de plain-pied et, la plupart du temps, de manière inattendue.

Le risque de chute augmente avec l'âge et la perte de force, d'équilibre et de capacités de réaction. Les seniors sont en outre particulièrement fragilisés par les conséquences d'une chute. Presque tous les types de chute peuvent avoir de lourdes conséquences: hospitalisations de longue durée, réduction de la mobilité ou perte d'autonomie.

Quel que soit l'élément déclencheur (sol glissant, obstacle au sol, absence de main courante ou chaussures inadaptées p. ex.), de la force et un bon équilibre permettent généralement d'éviter toute défaillance ou de se rattraper à temps.

Cinq bonnes résolutions pour la nouvelle année

Posséder un bon équilibre et de la force dans les jambes passe par un maximum d'activité physique au quotidien, mais aussi par un entraînement régulier et ciblé de la force, de l'équilibre et des capacités cognitives et motrices. La campagne equilibre-en-marche.ch du BPA, de Pro Senectute et de Promotion Santé Suisse propose des exercices individuels ainsi qu'une liste de cours collectifs. Voici également cinq idées de bonnes résolutions pour évoluer en toute sécurité en 2022:

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Entraînez spécifiquement votre force et votre équilibre 3 x 30 min par semaine (idéalement avec le [programme d'exercices d'équilibre-en-marche.ch](http://programme-d-exercices-d-equilibre-en-marche.ch)).
- Au besoin, demandez conseil à un spécialiste et adaptez les exercices à votre forme physique actuelle.

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.



- Combinez entraînements de groupe encadrés et pratique individuelle à domicile.
- Supprimez les sources de faux pas à la maison.