Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 77

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

DR

Une campagne ludique pour éviter les chutes

Pro Senectute et le Bureau de prévention des accidents (bpa) lancent la campagne L'équilibre en marche. Ou comment se protéger des accidents.

Question: quel est le nombre d'accidents non professionnels à domicile et lors de loisirs, recensés en Suisse, chaque année? 568400. Parmi eux, presque la moitié sont des chutes, 83000 d'entre elles concernent les personnes de 65 ans et plus, dont 1330 se soldent par un décès. Douze mille de ces chutes aboutissent à une fracture de la hanche, d'autres provoquent des commotions, des fractures de la main et des blessures moins graves, mais qui peuvent être lourdes de conséquences. La perte d'autonomie peut alors conduire à un déménagement dans un EMS.

Les coûts matériels liés à ces chutes sont de l'ordre de 3,2 milliards de francs par an, dont 1,6 milliard consacré aux soins et à la guérison des 65 ans et plus. Une situation préoccupante catégorisée comme problème mondial de santé publique, qui a motivé Pro Senectute et le bpa (Bureau de prévention des accidents) à lancer une campagne de prévention. Baptisée L'équilibre en marche, celle-ci propose sur le site internet prévu à cet effet des cours à visionner en ligne, des conseils, des astuces et des brochures permettant de s'armer contre les chutes.

A 69 ans, Frances Burkhalter est monitrice bénévole à Pro Senectute Valais où elle anime le groupe de danses de tous pays. Elle a été choisie pour être l'une des trois personnes présentant une chorégraphie filmée regroupant les exercices de prévention antichutes, à découvrir sur le site de la campagne: «Avec mes deux collègues masculins, nous représentons trois âges de la vie, de 45 à 75 ans, et montrons les exercices sous forme ludique. L'objectif de la démarche est essentiel. Je suis heureuse de participer à cette action qui réunit mes trois passions: l'enseignement, la danse et le contact avec les autres!»

DES EXERCICES SIMPLES À ENTRAÎNER CHEZ SOI

Si, en prenant de l'âge, nous devenons plus vulnérables aux chutes, c'est parce que la musculature s'affaiblit au fil du temps si l'on n'y prend pas garde. Une situation qui peut être améliorée, >>>

souligne Ariane Scheidegger, coordinatrice romande du domaine sport et mouvement à Pro Senectute : « Dans tous nos cours et nos activités, nous intégrons des exercices de prévention des chutes. La première chose à faire pour s'en prémunir ? Réfléchir. Nous sommes tous tombés au moins une fois dans notre vie par manque d'attention. Si nous anticipons nos mouvements ou si, par exemple, nous allumons en passant d'une pièce à l'autre, nous évitons bien des accidents. »

« Vous pouvez vous entraîner dans la rue ! »
ARIANE SCHEIDEGGER

L'équilibre s'exerce de trois manières simples, et pas uniquement dans les cours de gymnastique, mais bien dans toutes les activités du quotidien. La force musculaire au niveau des jambes et du tronc stabilise le corps et se travaille, afin que ces muscles puissent nous redresser si nous perdons l'équilibre. « Cela se pratique à travers des exercices simples, comme, notamment, être debout et faire un mouvement, comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise et se relever, ou en montant les escaliers non pas une marche après l'autre, mais deux à deux. »

L'équilibre statique se peaufine, quant à lui, en adoptant des exercices de stabilité, comme se brosser les dents en se tenant sur un pied ou en pelant ses légumes debout, les pieds serrés ou un pied devant l'autre pour réduire notre surface au sol. Enfin, la troisième manière de travailler est basée sur l'équilibre dynamique, le mouvement. Tout aussi simple à exercer que les précédentes, selon Ariane Scheidegger, qui préconise : « Dans la rue, vous pouvez vous entraîner à marcher le long d'une ligne jaune ou d'un trottoir, en croisant les pieds à chaque pas, plaçant le pied droit à gauche de la ligne et le gauche sur la droite. Et tous ces exercices se retrouvent dans chacune de nos activités. »

MARTINE BERNIER

www.equilibre-en-marche.ch

UNE REVUE VIRTUELLE À DÉCOUVRIR !

Revue d'information sociale REISO

Un carrefour romand de réflexion… C'est le terme qu'utilise la journaliste Marylou Rey pour décrire le site www. reiso.org, revue virtuelle dont elle est rédactrice en chef. Créée en 2008, cette dernière est une mine d'or d'informations concernant toutes les classes d'âge. Les seniors font eux aussi partie du public cible, puisqu'une rubrique « Vieillesse » réunit les données les plus récentes sur tout ce qui touche cette période de la vie.

Large public

Répertoriés en catégorie, les articles concernent tous les domaines du quotidien et toutes les tranches de populations. Ils sont rédigés par plus de 450 spécialistes. Le fruit de leurs recherches, de leur savoir et leurs expériences est vulgarisé et synthétisé pour convenir à un large public. Agenda, offres d'emplois et formations complètent la panoplie de ce site qui n'hésite pas à proposer des sujets de société parfois inattendus. Comme celui traitant du sentiment d'insécurité des personnes âgées de Genève, et révélant, enquête récente à l'appui, que les seniors en question sont beaucoup moins préoccupés que ce que l'on en dit !

Si les articles sont en lecture libre, le site propose des abonnements offrant quelques avantages, comme l'obtention d'une newsletter régulière.

www.reiso.org

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
CP 169 - 1705 Fribourg 5
info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16