

Ateliers-équilibre

Autor(en): **Hosner, Birgit**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse**

Band (Jahr): - **(2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-789324>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ateliers-équilibre

Avec l'âge, le nombre de chutes augmente de plus en plus. En 1997, selon le rapport du Bureau suisse pour la prévention des accidents (bpa), elles représentent 59% des accidents domestiques chez les seniors de plus de 66 ans. En Suisse romande, Pro Senectute tente de les prévenir à l'aide des Ateliers-équilibre.

Alors que l'on connaît encore peu de choses sur les origines possibles des chutes, les études scientifiques montrent qu'elles ne sont pas inéluctablement liées au vieillissement. Dans ce contexte, le manque d'exercice et d'activité physique apparaît comme facteur de risques majeur.

Arrivé à l'âge de la retraite, le senior d'aujourd'hui commence une nouvelle étape de vie qui se divise en quatre périodes selon Roy J. Shepard, professeur en physiologie de l'activité physique et du vieillissement (Canada). Alors que le jeune-vieux ne connaît aucune restriction dans la pratique d'une activité physique, le moyen-vieux en rencontre quelques-unes et la personne très âgée (vieux vieux et très vieux) doit faire face à des limitations sévères (Réf.: JAGS/38 p. 62, 1990). Cette classification fonctionnelle permet de diviser le public cible des ateliers-équilibre en deux catégories:

- Les aînés (moyens-vieux) qui constatent une diminution de leurs capacités physiques et désirent travailler leur équilibre dans un but préventif.
- Les personnes très âgées qui perdent progressivement leur autonomie, suite à des événements externes, tels des chutes, des accidents, des opérations, etc., ou à des causes psychologiques et sociales.

De manière générale, les ateliers-équilibre attirent des seniors plutôt sédentaires qui n'ont plus l'habitude d'une activité physique régulière.

Entraînement poussé

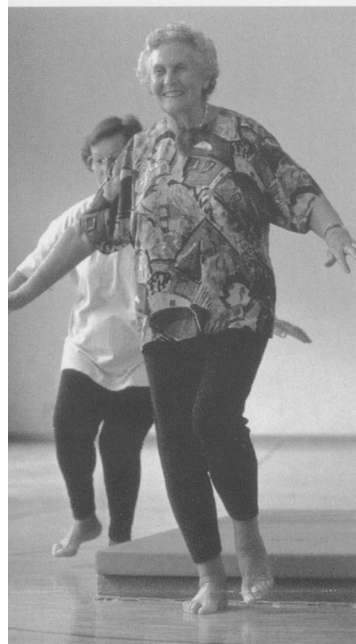
L'atelier se fixe pour objectif de diminuer le risque de chutes des participants en améliorant leur équilibre et leur mobilité par un programme d'entraînement poussé. Sur une période de dix semaines, à raison d'une heure par semaine, ces cours de gymnastique évolutifs visent tout particulièrement le développement de la force, de la souplesse et de la coordination des participants.

Afin de pouvoir évaluer leurs progrès, les participants se soumettent à un test d'équilibre au début et à la fin de l'atelier. Dans la pratique, les monitrices soulignent l'importance de ces tests pour elles-mêmes et pour les aînés, en tant que feed-back constructif et facteur de motivation. Finalement, par des fiches d'exercices, distribuées et expliquées à chaque leçon, les participants apprennent à effectuer un petit programme d'exercices dans leur vie de tous les jours, à acquérir une nouvelle hygiène de vie et donc une nouvelle indépendance.

En Suisse, Pro Senectute Tessin a organisé en 1997 les trois premiers ateliers-équilibre sur la base d'un modèle développé à Dijon, en vue de prévenir les accidents domestiques. On en comptait 22 en 1999. Actuellement, Pro Senectute Vaud élargit son offre à six régions, afin de répondre à une demande toujours plus importante. Pro Senectute Valais propose régulièrement des ateliers dans la région de Sierre et Pro Senectute Neuchâtel prévoit de lancer sa première expérience en automne. BH

Prévention des chutes intégrée

En Suisse alémanique, il n'existe pas encore d'ateliers-équilibre à proprement parler. Cependant, Aînés + Sport met en œuvre des exercices appropriés intégrés aux cours de gymnastique usuels et aux programmes d'activation physique en établissements médicalisés. Les monitrices A+S ont reçu au préalable une formation spéciale en matière de prévention des chutes.



Exercice d'équilibre

Renseignements:
Pro Senectute Vaud
tél. 021/646 17 21,
Valais
tél. 027/455 26 28
ou tél. 027/322 07 41,
Neuchâtel
tél. 032/724 56 56
et Tessin
tél. 091/911 73 80.