

Berne, le 2 avril 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

#StayHome**Seniors: rester à la maison, mais en mouvement pour ne pas chuter**

Les personnes de 65 ans et plus ont un risque plus élevé de développer une forme grave du Covid-19; elles sont donc momentanément invitées à rester à la maison. Si elles ne bougent pas suffisamment, elles perdent de la masse musculaire et risquent davantage de chuter. Chaque année, en Suisse, plus de 85 000 seniors se blessent en tombant. Or, il est largement possible d'agir pour éviter les chutes à domicile. Sur equilibre-en-marche.ch, le BPA et ses partenaires donnent des conseils pour rester actif à la maison.

Chaque année, dans notre pays, plus de 85 000 personnes de 65 ans et plus chutent si lourdement qu'elles doivent consulter un médecin ou être traitées à l'hôpital. Ces chutes sont dues à divers facteurs. Elles résultent notamment de facteurs physiques, comme un manque de force, un équilibre précaire ou une déficience visuelle. Elles peuvent aussi être la conséquence de facteurs externes tels qu'un sol glissant, l'absence de main courante ou de garde-corps ou encore un mauvais éclairage. Comme les personnes de 65 ans et plus font partie des groupes à risque pour le Covid-19 et qu'elles sont actuellement invitées à rester chez elles, leur risque de chute augmentera si elles ne bougent pas assez.

Bouger pour ne pas rouiller

La sédentarité accélère la fonte de la masse musculaire et la diminution de l'équilibre dues à l'âge. Ainsi, le risque de chute augmente chez les seniors. Ils tombent généralement dans des situations quotidiennes: en empruntant les escaliers, en se promenant ou en faisant le ménage. Or, de nombreuses études montrent que l'entraînement des capacités physiques et mentales permet de lutter contre le risque de chute. Sur equilibre-en-marche.ch, le BPA et ses partenaires, parmi lesquels Pro Senectute et Promotion Santé Suisse, proposent donc des exercices d'entraînement pour différents niveaux, à effectuer à domicile.

Augmenter progressivement la difficulté

Tout spécialement les personnes âgées affaiblies ou limitées dans leur mobilité (p. ex. celles qui se déplacent à l'aide d'un déambulateur) devraient absolument faire des exercices, sous peine de voir leur situation se détériorer encore davantage. Il est essentiel de commencer par des exercices faciles et d'augmenter progressivement la difficulté afin de gagner toujours plus en stabilité.

Par exemple, pour renforcer sa musculature, on peut se tenir à une chaise ou au plan de travail de la cuisine, fléchir légèrement les genoux puis se redresser. Les personnes ayant une bonne mobilité

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.

peuvent commencer directement par le [programme standard](#) sur [equilibre-en-marche.ch](#). Un exercice d'entraînement de l'équilibre consiste par exemple à se mettre sur une jambe et, de l'autre, à toucher le sol latéralement avec la pointe du pied. Les personnes déjà bien entraînées peuvent réaliser les exercices sur une surface instable.

Augmenter la fréquence cardiaque une fois par jour

Barbara Pfenninger, experte en prévention des chutes au BPA, souligne qu'il faut non seulement entraîner sa force et son équilibre, mais aussi faire monter ses pulsations une fois par jour pour ne pas affaiblir son système cardiovasculaire. Il est par exemple possible de bouger sur sa musique préférée. Selon Barbara Pfenninger, il est également important de ne pas rester assis trop longtemps et de mobiliser ses articulations, par exemple les épaules en levant les bras et en effectuant de lentes rotations dans toutes les directions.

Conseils pour bouger à la maison

- Commencez par des exercices faciles; augmentez progressivement la difficulté.
- Augmentez votre fréquence cardiaque une fois par jour pour renforcer votre système cardiovasculaire.
- Évitez de rester assis de manière prolongée; levez-vous régulièrement pour faire quelques pas.

Le BPA soutient la stratégie de lutte contre le nouveau coronavirus adoptée par le Conseil fédéral et l'Office fédéral de la santé publique. Qu'on soit à la maison ou à l'extérieur, il est plus important que jamais d'être prudent, afin d'éviter tout accident qui conduirait à surcharger encore davantage le système de santé.