

Berne, le 23 janvier 2024

Communiqué de presse

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

Faire de l'exercice pour se protéger des chutes

Moins de coûts, une meilleure de qualité de vie

Chaque année, en Suisse, 90 000 personnes âgées se blessent en chutant. Ces accidents engendrent des coûts de l'ordre de 1,7 milliards de francs. Or, pratiquer une activité physique ciblée constitue une mesure efficace pour éviter de telles chutes; elle gagne en importance avec l'âge. Selon une étude du BPA qui vient de paraître, les prestataires et moniteur-rices d'activités physiques et sportives ont un rôle essentiel à jouer à cet égard. Ils-Elles peuvent en effet adapter leur offre de manière à ce qu'elle contribue à prévenir les chutes. C'est pourquoi le BPA aide désormais les organisations actives dans ce domaine à améliorer leur offre.

Les chutes subies par les personnes âgées occasionnent chaque année des coûts matériels avoisinant les 1,7 milliards de francs. S'y ajoutent les souffrances endurées par les 90 000 blessé-es. 1600 senior-es décèdent en outre des suites de ces accidents. Autant de chiffres qui témoignent du caractère urgent de la prévention des chutes tant pour l'économie que pour la société.

Or, un entraînement adapté de la force, de l'équilibre et de la forme mentale offre une protection efficace en la matière. C'est un fait prouvé scientifiquement, dont de nombreuses personnes entre 60 et 79 ans sont conscientes. En effet, selon un sondage du BPA, plus de la moitié des senior-es de cette tranche d'âge pratiquent déjà une activité physique destinée à prévenir les chutes. Mais les personnes interrogées ne sont que 22 % à appliquer pleinement les recommandations.

Améliorer les offres d'activités physiques et sportives à l'intention des senior-es

Le BPA voit un important potentiel d'optimisation dans les offres existantes: seule une petite part (15 %) d'entre elles remplit l'ensemble des exigences, comme le montre une évaluation réalisée auprès des principaux prestataires du pays, à savoir les clubs de gymnastique et les centres de fitness. Mais dans trois cas sur quatre, les responsables sont disposés à adapter leurs cours de manière à les rendre totalement conformes aux recommandations.

C'est pourquoi le BPA aide les prestataires et moniteur-rices d'activités physiques et sportives à adapter leur offre. «Cela permet à une partie de la population âgée de se protéger efficacement contre les chutes sans devoir changer ses habitudes», commente Eva Stocker, experte au BPA. Elle fait partie de l'équipe de recherche qui a examiné comment il est possible d'inciter les senior-es à suivre un entraînement ciblé visant à éviter les chutes.

De nombreux-ses aîné-es sont ouvert-es à un entraînement destiné à prévenir les chutes

Selon la nouvelle étude du BPA, trois quarts des personnes âgées seraient disposées à suivre un entraînement qui satisfait à toutes les recommandations. Il est important que les offres, en plus d'offrir un accès facilité (par exemple lieu aisément accessible), donnent le sentiment d'accroître le bien-

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.

être. Car bouger de manière ciblée permet de gagner en sécurité au quotidien. Et ne pas chuter permet de rester autonome plus longtemps. Le soutien de personnes de confiance peut en outre être motivant.

Qu'implique un entraînement «ciblé»?

Un entraînement remplit toutes les exigences lorsqu'il a lieu trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Le BPA recommande que l'une des trois séances soit dirigée par un-e spécialiste. Eva Stocker précise: «Une telle leçon supervisée comprend au moins 20 minutes d'entraînement de l'équilibre et 10 minutes d'entraînement de la force des jambes. S'y ajoutent des exercices avec des composantes à la fois motrices et cognitives, c'est-à-dire combinant à la fois des mouvements et des tâches mentales, comme c'est le cas pour une chorégraphie de danse.»