

Berne, le 13 septembre 2022

Communiqué de presse

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

Éviter les chutes grâce à un entraînement ciblé Événements pilotes organisés dans trois cantons

Chaque année, 90 000 personnes de plus de 64 ans se blessent en chutant. Et les cas ne font qu'augmenter. Un entraînement ciblé permettrait d'endiguer efficacement cette tendance. C'est pourquoi le BPA, Promotion Santé Suisse et Pro Senectute encouragent les seniors à suivre un programme d'exercices pour prévenir les chutes. Dans le cadre de la campagne de prévention «Équilibre en marche», des manifestations auront lieu dans trois cantons.

En automne, on passe de nouveau plus de temps à l'intérieur. L'activité physique quotidienne reste cependant essentielle, surtout à un âge avancé, car la force et l'équilibre diminuent avec l'âge et le risque de chute augmente.

Les chutes, le type d'accident le plus fréquent

En Suisse, les chutes sont de loin le type d'accident le plus fréquent à domicile ou à l'extérieur. 90 000 personnes de plus de 64 ans se blessent chaque année en chutant, et 1 600 décèdent des suites d'une chute. Compte tenu de l'évolution démographique, on peut s'attendre à une aggravation de cette problématique à l'avenir.

Un entraînement régulier et ciblé permet de prévenir les chutes, ce qui n'est pas seulement bénéfique pour la santé, mais permet également de mener une vie plus sociale et autonome. Sans parler des économies qui pourraient être réalisées grâce à la baisse du nombre de chutes. À travers la campagne «Équilibre en marche», le BPA, Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse, en partenariat avec Physioswiss et la Ligue suisse contre le rhumatisme, s'engagent pour la prévention des chutes depuis 2016.

Événements organisés dans trois régions linguistiques

Cet automne, des manifestations se tiendront dans les cantons de Genève, de Lucerne et du Tessin; elles ont pour objectif de sensibiliser les seniors à la prévention des chutes. Conférences, ateliers et entraînements seront proposés sur trois sites différents pendant quatre jours dans la période du 19 septembre au 1^{er} octobre. Sur place, il sera également possible de tester sa force et son équilibre afin de connaître son propre risque de chute.

Principaux conseils de prévention des chutes

- Pratiquer une activité physique régulière.
- En complément, entraîner spécifiquement la force et l'équilibre pendant 3 x 30 min par semaine.
- Utiliser à cet effet le programme d'exercices du BPA.

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.

- Au besoin, demander conseil à un spécialiste et adapter les exercices à sa forme physique actuelle.
- Combiner entraînements de groupe encadrés et pratique individuelle à domicile.