

Berne, le 11 septembre 2023

Communiqué de presse

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

Prévention des chutes

Le BPA encourage l'activité physique au quotidien

Une activité physique régulière permet de rester en forme tout en se protégeant contre le type d'accident non professionnel le plus fréquent en Suisse: la chute. Les personnes âgées courent le plus grand risque d'être grièvement ou mortellement blessées dans ce genre d'accidents: 95 % des 1700 décès consécutifs à une chute concernent des retraité-es. C'est pourquoi le BPA a élaboré la brochure «Bougez pour votre mobilité», qui propose huit exercices faciles à intégrer au quotidien.

290 000 personnes se blessent chaque année en chutant. Les chutes constituent ainsi le type d'accident le plus fréquent en Suisse. Le problème touche toutes les générations sans exception, mais il est plus aigu chez les aînés. Sur les 1700 personnes par an qui décèdent des suites d'une chute, 95 % sont des retraité-es, pour qui les chutes sont souvent lourdes de conséquences: elles entraînent des hospitalisations de longue durée, une restriction de la mobilité voire une perte d'autonomie, parfois même une entrée précipitée en établissement de soins.

Avec l'âge, une personne voit son risque de chute augmenter à mesure que sa musculature et son sens de l'équilibre diminuent. La bonne nouvelle, c'est qu'un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre permet de réduire ce risque. Or, il est possible d'apporter une petite contribution à ce dessein en intégrant des exercices au quotidien. On peut par exemple muscler ses cuisses et son fessier en effectuant des flexions des genoux tout en remplissant et vidant son lave-vaisselle, ou encore se laver les dents sur une jambe pour entraîner son sens de l'équilibre. Ce genre d'exercices ne nécessitent ni l'utilisation d'un équipement spécial, ni le port de vêtements particuliers.

Des autocollants comme piquûres de rappel

Le problème avec ces entraînements intégrés au quotidien, c'est que bien souvent, ils ne dépassent pas le stade des bonnes résolutions. C'est pourquoi le BPA a élaboré une [brochure](#) qui décrit et illustre huit exercices quotidiens adaptés aux personnes âgées. Elle est accompagnée d'autocollants destinés à être apposés là où ils rappellent le mieux les exercices à notre mémoire.

Les chutes, un défi de taille

Les chutes des seniors constituent un défi majeur en termes de santé publique. Ces accidents ont non seulement des conséquences individuelles, mais également collectives pour la société puisqu'ils occasionnent des coûts matériels de l'ordre de 1,6 milliard de francs par an. Le poids des chutes ne cesse par ailleurs d'augmenter en raison de l'évolution démographique. En 2050, un quart de la population suisse aura en effet plus de 65 ans. Le BPA agit donc à différents niveaux: au travers de vastes programmes de prévention nationaux menés en partenariat mais aussi par des conseils de prévention simples qui incitent à bouger davantage au quotidien.

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.