

Berne, le 28 septembre 2021

Communiqué de presse

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

Entraînement destiné à prévenir les chutes Participation de la fédération de gymnastique et des centres de fitness

Chaque année, environ 88 000 seniors chutent si lourdement qu'ils doivent consulter un médecin ou être soignés à l'hôpital. Pis, près de 1 600 décèdent des suites de leur chute. Cependant, si l'on commence à suivre à temps un entraînement ciblé de la force, de l'équilibre et de la forme mentale, on peut éviter de nombreuses chutes. «L'équilibre en marche», le programme éprouvé du BPA, de Pro Senectute et de Promotion Santé Suisse, a gagné de nouveaux partenaires de renom.

Lorsqu'un accident entraînant des blessures a lieu à la maison ou durant les loisirs, il s'agit le plus souvent d'une chute. C'est tout particulièrement chez les personnes de 65 ans et plus que les blessures dues à une chute ont des conséquences désastreuses: chaque année, environ 88 000 seniors doivent subir un traitement médical après une chute et près de 1 600 décèdent lors de la chute ou des suites de celle-ci.

Le risque individuel de chuter peut être réduit grâce à des exercices physiques et mentaux propres à solliciter la musculature, l'équilibre et les facultés mentales. Pour que l'effet soit renforcé, il convient de s'entraîner régulièrement dans le cadre de cours, en plus d'un entraînement à la maison. Les cours les plus variés comprenant des exercices efficaces de prévention des chutes sont proposés dans toutes les régions de Suisse. Le site Internet equilibre-en-marche.ch dresse un aperçu des cours disponibles pour chaque localité.

Nouveaux partenaires: la fédération de gymnastique et les centres de fitness

Selon une étude représentative du BPA, plus d'une personne sur deux entre 60 et 79 ans s'entraîne au moins une fois par semaine à des fins de prévention des chutes. Le BPA s'efforce d'améliorer constamment ce taux. L'offre de cours pour les seniors doit ainsi être complétée par des exercices ciblés destinés à prévenir les chutes. Pour ce faire, dans le cadre de la campagne «L'équilibre en marche», le BPA, Pro Senectute et Promotion Santé Suisse sont parvenus à mobiliser d'autres organisations.

Un nouveau partenariat a vu le jour avec la Fédération suisse de gymnastique (FSG), dont le programme de cours «Fit en hiver Vitality» a été distingué par le label de qualité de la campagne «L'équilibre en marche». D'autres partenaires ont également pu être gagnés, à savoir la Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé (FSCFS) ainsi que des prestataires de cours de rythmique selon Jaques-Dalcroze. Par ailleurs, un partenariat avec Sport Union Schweiz est sur le point d'être scellé. Physioswiss, la Ligue suisse contre le rhumatisme et l'Association Suisse des Ergothérapeutes (ASE) continuent, quant à eux, à s'engager comme partenaires techniques.

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.

Dans la brochure actualisée «Vos exercices au quotidien», les partenaires de la campagne présentent neuf exercices simples à effectuer chez soi. La demande est forte: plus de 110 000 exemplaires imprimés de la précédente version de la brochure ont trouvé preneur. La campagne est actuellement sous le feu des projecteurs grâce à des spots TV ainsi qu'une présence dans les médias imprimés et en ligne.

Partenaires principaux derrière equilibre-en-marche.ch

Centre de compétences depuis 1938, le **BPA** 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.

Pro Senectute est la plus grande organisation spécialisée au service des personnes âgées et de leurs proches en Suisse. Dans plus de 130 centres de conseil, elle offre aux seniors toute une palette de prestations spécifiques.

Promotion Santé Suisse initie, coordonne et évalue des mesures de promotion de la santé et de prévention des maladies. La fondation est soutenue par les cantons et les assureurs.



Promotion Santé
Suisse