



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Mardi 26 septembre 2023

Communiqué de presse,

Equilibre en marche : sensibiliser les seniors à la prévention des chutes

Tout un chacun et en particulier une personne plus âgée souhaite rester mobile et mener sa vie de manière autonome le plus longtemps possible. En effet, 90 000 seniors de plus de 64 ans se blessent chaque année dans notre pays en chutant. Un entraînement ciblé et régulier permet toutefois de lutter efficacement contre ce problème. Afin de sensibiliser les seniors, Promotion Santé Valais met sur pied, en collaboration avec ses partenaires, une conférence et des ateliers pratiques aujourd'hui. Roland Collombin et Oria Liaci vont partager également leur expérience de sportifs.

Entraîner régulièrement sa force musculaire, son équilibre et sa forme mentale contribue à améliorer la qualité de vie tout en prévenant les conséquences d'une chute. Il suffit pour cela de simples exercices, comme le montreront des spécialistes expérimentés lors de la manifestation « équilibre en marche ». Le programme du 26 septembre propose une conférence sur la prévention des chutes du Dr Pierre-Alain Buchard. Ensuite, une table ronde réunit Roland Collombin, multiple vainqueur de coupe du monde de ski, Oria Liaci, triathlète et récente meilleure suisse à la course de montagne Sierre-Zinal et Patrick Crettenand, physiothérapeute et maître d'enseignement à la HESSO Valais-Wallis. Des ateliers pratiques seront également proposés : ateliers d'équilibre, tests de vue et d'ouïe, découverte des moyens auxiliaires, bonnes pratiques alimentaires, ergothérapie. Les seniors pourront également tester leur force et leur équilibre avec des physiothérapeutes qui évalueront leur risque de chute. La manifestation a lieu **aujourd'hui à Monthey, à la salle de la gare de 13.30 à 17.30**. La participation est gratuite.

Les chutes, cause d'accident la plus fréquente

Que ce soit pendant les loisirs, à la maison ou en déplacement, les chutes sont de loin la cause d'accidents la plus fréquente en Suisse et peuvent toucher n'importe qui. Chaque année, près de 90 000 personnes de plus de 64 ans se blessent et 1600 décèdent suite à une chute. Il faut en outre s'attendre à une augmentation du nombre de cas en raison du vieillissement de la population. Les accidents se produisent généralement dans des situations du quotidien: en empruntant les escaliers, en se promenant ou en faisant le ménage. Les seniors sont particulièrement exposés aux risques car, avec l'âge, la force musculaire et le sens de l'équilibre diminuent. Une activité physique régulière associée à un entraînement de la force et de l'équilibre 3 x 30 minutes par semaine permet de lutter contre ce phénomène et de rester autonome plus longtemps

Vivre mobile et autonome jusqu'à un âge avancé grâce à la prévention des chutes

Prévenir les chutes grâce à un entraînement régulier n'est pas seulement bénéfique pour la santé: les personnes actives profitent en effet davantage de la vie en société. Moins de chutes est aussi synonyme de baisse des coûts. Avec la campagne « L'équilibre en marche », Le Bureau de prévention des accidents (BPA), Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse s'engagent ensemble pour prévenir les chutes depuis 2016. En Valais, Promotion santé Valais a mis en place l'événement « équilibre en marche » avec ses partenaires Pro Senectute Valais-Wallis, la ligue valaisanne contre le rhumatisme, Physiovalais-wallis, le BRIC de Monthey et la fondation Senso5.

Renseignements

Emilie Morard Gaspoz, coordinatrice du programme d'action cantonal « Agir pour sa santé » à Promotion santé Valais, 079 546 75 12, emilie.morard@psvalais.ch

Plus d'informations sur www.promotionsantevalais.ch/equilibreenmarche et www.equilibre-en-marche.ch