Conseils du BPA: Evitez les chutes!

Les personnes de 65 ans et plus, si elles ne bougent pas suffisamment, elles perdent de la masse musculaire et risquent davantage de chuter. Sur equilibre-en-marche.ch, le BPA et ses partenaires donnent des conseils pour rester actif à la maison.

La sédentarité accélère la fonte de la masse musculaire et la diminution de l'équilibre dues à l'âge. Ainsi, le risque de chute augmente chez les seniors. Ils tombent généralement dans des situations quotidiennes: en empruntant les escaliers, en se promenant ou en faisant le ménage.

Or, de nombreuses études montrent que l'entraînement des capacités physiques et mentales permet de lutter contre le risque de chute. Sur equilibre-en-marche.ch, le BPA et ses partenaires, parmi lesquels Pro Senectute et Promotion Santé Suisse, proposent donc des exercices d'entraînement pour différents niveaux, à effectuer à domicile.

Augmenter progressivement la difficulté

Tout spécialement les personnes âgées affaiblies ou limitées dans leur mobilité (p. ex. celles qui se déplacent à l'aide d'un déambulateur) devraient absolument faire des exercices, sous peine de voir leur situation se détériorer encore davantage. Il est essentiel de commencer par des exercices faciles et d'augmenter progressivement la difficulté afin de gagner toujours plus en stabilité. Par exemple, pour renforcer sa musculature, on peut se tenir à une chaise ou au plan de travail de la cuisine, fléchir légèrement les genoux puis se redresser.

Les personnes ayant une bonne mobilité peuvent commencer directement par le programme standard sur equilibre-en-marche.ch. Un exercice d'entraînement de l'équilibre consiste par exemple à se mettre sur une jambe et, de l'autre, à toucher le sol latéralement avec la pointe du pied. Les personnes déjà bien entraînées

peuvent réaliser les exercices sur une surface instable.

Les programmes d'exercices

- Niveau d'entraînement «Facile» / Télécharger le programme (pdf)
- Niveau d'entraînement «Standard» / Télécharger le programme (pdf)
- Niveau d'entraînement «Plus» / Télécharger le programme (pdf)

Commander le fascicule

Source: BPA - Bureau de prévention des accidents

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO