

Pro Senectute et bpa / Des exercices quotidiens pour les seniors

La nouvelle campagne « L'équilibre en marche » sensibilise les personnes âgées elles-mêmes et les professionnels en contact avec les seniors sur les bienfaits de quelques exercices physiques fort simples pour éviter les chutes.



Force et équilibre diminuent avec l'âge. Chaque année en Suisse, quelque 280'000 personnes glissent ou s'encoulent et font ainsi une chute qui requiert un traitement médical ambulatoire ou en milieu hospitalier. Un entraînement régulier permettrait pourtant d'éviter bon nombre de ces accidents.

Lancée par Pro Senectute et le Bureau de prévention des accidents (bpa), la nouvelle campagne nationale vise à prévenir ces chutes par quelques exercices faciles. Elle s'adresse aux seniors mais aussi à tous les professionnel-le-s de la santé, du travail social et de l'animation ainsi qu'aux bénévoles des associations pour que cette sensibilisation soit largement diffusée auprès des personnes concernées.

Les études le confirment : pour marcher avec assurance, il faut bouger. En entraînant sa force et son équilibre, chacun·e conserve sa mobilité malgré l'âge. Aux personnes qui constatent que leur démarche devient hésitante, le plan d'action est simple : tant la force musculaire qui s'amenuise avec le temps que l'équilibre qui en est affecté peuvent se travailler, même à un âge avancé.

- Une **brochure** papier vient de paraître sur cette campagne. Elle se présente comme un calendrier à déposer sur une table ou à accrocher contre un mur.
- Le programme est aussi accessible sur les pages internet dédiées d'« Equilibre en marche » avec des petits **films** (téléchargeables) qui montrent les neuf exercices conseillés.
- Des centaines de **cours** sont organisés dans tous les coins du pays pour apprendre à connaître les exercices et les faire en groupe. Une carte interactive sur internet permet de repérer aisément le cours le plus proche. Chaque personne peut aussi les faire à son domicile.

Cette campagne est le résultat d'un partenariat entre Pro Senectute Suisse, le Bureau de prévention des accidents, la Ligue suisse contre le rhumatisme, Physio Swiss et Promotion Santé Suisse.

La brochure en version papier peut être commandée par courriel : secretariat-romand@prosenectute.ch.

[L'équilibre en marche](#)