

Berne, le 29 octobre 2019

Communiqué de presse

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

Augmentation du nombre de chutes mortelles Le BPA renforce la prévention des chutes chez les seniors

Ces dernières années, le nombre de décès consécutifs à une chute a progressé. En l'espace de dix ans, il a bondi de plus de 40%. Les seniors sont particulièrement touchés. Un entraînement ciblé permettrait pourtant de réduire le risque de chute. C'est pourquoi le BPA et ses partenaires renforcent leur campagne «L'équilibre en marche». Ils ont créé un label de qualité décerné aux cours qui incluent des exercices ciblés de prévention des chutes.

Sur une période de dix ans (de 2007 à 2016), les accidents mortels consécutifs à une chute qui se sont produits dans l'habitat ou durant les loisirs (hors sport) ont augmenté de plus de 40%. En 2016, 1715 personnes en Suisse sont décédées des suites d'une chute, contre 1211 en 2007. Cette progression s'explique principalement par l'évolution démographique. En effet, les seniors sont particulièrement sujets aux chutes. 94% des accidents mortels consécutifs à une chute leur sont en moyenne imputables.

La moitié des personnes de plus de 60 ans déclare s'entraîner

De nombreuses études scientifiques l'attestent: un entraînement régulier de la force, de l'équilibre et des capacités cognitives permet de réduire le risque de chute. Selon le sondage 2018 du BPA auprès de la population suisse, une personne de plus de 60 ans sur deux déclare se soumettre à un entraînement régulier. Parmi elles, près de la moitié des hommes préfèrent s'entraîner à la maison. Les femmes, quant à elles, affectionnent tout particulièrement les cours en groupe (33%) ou une combinaison entre des cours en groupe et un entraînement à domicile (41%).

«Un entraînement régulier et ciblé, dirigé par une personne compétente, est toujours efficace s'il est bien dosé et personnalisé», souligne Barbara Pfenninger, experte du BPA en prévention des chutes. Il est conseillé aux personnes non entraînées de ne pas commencer à faire des exercices toutes seules à la maison. Selon Barbara Pfenninger, pour débiter, il est préférable de participer à un cours supervisé ou de se faire prescrire des séances de physiothérapie par un médecin. L'entraînement recommandé est constitué de trois unités hebdomadaires d'au moins 30 minutes chacune, effectuées en cours ou chez soi et comportant des exercices ciblés de force et d'équilibre.

Nouveau label de qualité pour les cours

Avec le vieillissement de la population, la hausse du nombre d'accidents consécutifs à une chute devrait se poursuivre. Aussi, le BPA, Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse ont décidé de renforcer leur campagne de prévention des chutes «L'équilibre en marche». Ils sont soutenus dans leur démarche par leurs partenaires techniques: physioswiss, la Ligue suisse

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.

contre le rhumatisme et l'Association Suisse des Ergothérapeutes (ASE). Ils ont créé un label de qualité décerné aux cours et autres offres qui incluent des exercices ciblés de prévention des chutes. L'attribution du label est réalisée sur la base de critères scientifiques.

Le site relooké equilibre-en-marche.ch répertorie plus de 1500 offres de cours. Pour trouver les cours proposés à proximité de chez soi, il suffit de saisir un code postal. Le site comporte également des programmes d'entraînement à domicile dans différents niveaux de difficulté.

Contact:

- Service de presse du BPA, +41 31 390 21 21
- Service de presse de Pro Senectute Suisse, +41 44 283 89 57
- Service de presse de Promotion Santé Suisse, +41 31 350 04 04

Organisations partenaires

Partenaires principaux

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 principale 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 panoplie de prestations spécifiques.

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

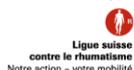
Partenaires techniques

La **Ligue suisse contre le rhumatisme** encourage la lutte contre les maladies rhumatismales et s'engage pour les personnes souffrant de rhumatismes en Suisse. Organisation faîtière, elle regroupe 20 ligues cantonales et régionales ainsi que six associations de patients. Ses efforts sont centrés sur l'être humain et sur la préservation de son bien-être physique et de sa qualité de vie.

physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, représente les intérêts d'environ 10 300 physiothérapeutes dans toute la Suisse. Cette association professionnelle classique du secteur de la santé publique s'engage également pour une évolution positive de la profession.

L'Association suisse des ergothérapeutes (**ASE**) est une association professionnelle qui s'engage en faveur des ergothérapeutes, promeut la qualité des soins et l'évolution de la profession. L'ergothérapie vise à offrir aux patients le plus d'autonomie possible.

Partenaires techniques:



Partenaires principaux:

