

31.10.2017 - 10:00 Uhr

## La campagne « L'équilibre en marche » lance un programme d'exercices pour les personnes à mobilité réduite



Zurique (ots) -

La campagne « L'équilibre en marche » motive les personnes âgées à entraîner leur force et leur équilibre. Car chaque année en Suisse, ce sont quelque 86 000 personnes de 65 ans ou plus qui sont victimes d'une chute, avec parfois de graves conséquences. Un programme d'entraînement a maintenant été développé en collaboration avec Procap Suisse à l'intention des personnes à mobilité réduite. Ces exercices s'adressent avant tout aux seniors avec déambulateur et aux personnes en chaise roulante.

Entraîner régulièrement sa force et son équilibre permet d'éviter les chutes ou de se rattraper lorsque l'on trébuche. Les personnes âgées qui s'entraînent restent mobiles plus longtemps et peuvent souvent garder leur autonomie jusqu'à un âge avancé. Depuis son lancement en 2016, la campagne « L'équilibre en marche » du bpa - Bureau de prévention des accidents, de Pro Senectute Suisse, de Promotion Santé Suisse, de la Ligue suisse contre le rhumatisme et de physioswiss a informé à grande échelle sur l'effet positif de l'activité physique et de l'entraînement de l'équilibre et attiré l'attention sur des cours proposés dans tout le pays.

Des exercices pour tout le monde

En collaboration avec Procap Suisse, de nouveaux exercices ont été développés spécifiquement à l'intention des

personnes à mobilité réduite. Baptisé « light », ce programme propose des exercices de force et d'équilibre pour les personnes se déplaçant à l'aide d'un déambulateur, d'une canne ou d'une chaise roulante. Susanne Lizano, responsable du projet « Procap bouge », souligne : « Les personnes à mobilité réduite peuvent, elles aussi, entraîner leur force et leur équilibre. L'accent est mis sur la santé et le main-tien de l'autonomie. »

Et Barbara Pfenninger, spécialiste en prévention des chutes au bpa, d'ajouter : « Ces exercices permettent de récupérer les forces perdues par exemple après une opération ou une longue maladie. » Les exercices peuvent être réalisés soit en chaise roulante, soit debout avec ou sans support stable pour se tenir.

Vous trouverez les exercices du niveau d'entraînement « light » et des informations concernant la campagne sur [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch).

Contact:

Marc Bächler, porte-parole du bpa, tél. +41 31 390 21 11

Judith Bucher, responsable médias, Pro Senectute Suisse, tél. +41 44  
283 89 57

Susanne Lizano, responsable du projet « Procap bouge », Procap  
Suisse, tél. +41 62 206 88 30

Medieninhalte



*Visuel campagne "l'équilibre en marche" - Niveau d'entraînement «light» / Texte complémentaire par ots et sur [www.presseportal.ch/fr/nr/100002565](http://www.presseportal.ch/fr/nr/100002565) / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/Pro Senectute"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002565/100808648> abgerufen werden.