

# Gare aux chutes!

Autor(en): **Borghini, Valentin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828493>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Gare aux chutes!

Plus on avance en âge, plus le danger de chute augmente. Le canton de Neuchâtel, sous l'égide de Pro Senectute, met en place un dispositif destiné à prévenir les chutes et à aider les personnes à retrouver confiance.

**D**epuis la mi-septembre, deux «ateliers équilibre» se sont ouverts, à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Le but est d'en prévoir d'autres, selon les besoins, que ce soit au Val-de-Travers, au Val-de-Ruz ou encore dans le district du Locle. Monique Hintz, responsable de ces «ateliers équilibre», explique: «Le besoin, incontestablement, existe. Dès lors, nous avons suivi une formation spécifique. Nous sommes prêtes.» On prévoit en principe des cours au printemps et en automne. L'expérience-pilote a été réalisée à Dijon, au terme d'une enquête portant sur un millier de personnes, dont 80% de femmes. Un contrat a été signé, qui permet à Pro Senectute d'utiliser logo et concept. Avec l'aide des infrastructures de Dijon, on a mis les bouchées doubles.

Il ne s'agit pas de se substituer aux professionnels de la santé, mais de collaborer avec eux dans le domaine de la prévention. Un cours dure trois mois et comprend douze séances d'une heure par semaine. On commence par un test individuel, puis pendant dix semaines, on effectue une heure de gymnastique personnalisée, et l'on termine par un nouveau

test pour juger des résultats et fixer le programme futur.

On ne le répétera jamais assez, rien ne remplace la régularité. Cette régularité dans l'exercice est cultivée dans l'un ou l'autre des groupes organisés par Pro Senectute. Au hasard, mentionnons l'aquagym, la marche, le

cours sont à la portée de chaque bourse: 80 francs pour douze séances. Monique Hintz, avec raison, insiste: «Il convient d'encourager les personnes à prendre des précautions, si possible avant même qu'elles aient été victimes d'un accident ou d'une fracture.» On les mettra ainsi en garde contre des dangers, apparemment anodins, mais réels, auxquels on ne prête pas toujours attention. Certains tapis, par leur position, peuvent être redoutables, car ils deviennent parfois un obstacle inattendu. La nuit, avant de se lever, il faudrait prendre la précaution d'allumer la



Photo B.P.A.

*Un tapis mal posé peut se révéler traître*

## ADRESSE UTILE

Pour tout renseignement ainsi que pour s'inscrire à l'un ou l'autre des cours: Pro Senectute (Aînés et Sport), Monique Hintz. Tél. 032/911 50 07. Fax 032/911 50 06. Prochains cours au printemps 2002.

yoga et même du minitennis, mais nous sommes loin d'être exhaustifs.

## Ne pas attendre l'accident!

Ces «ateliers équilibre» réunissent une dizaine de personnes, encadrées par deux monitrices très attentionnées. Soyez assurés que rien n'est laissé au hasard! Grâce à l'aide de l'Etat et d'une fondation privée, ces

lumières, et que ce geste devienne un automatisme. Ou encore trouver le meilleur moyen, quand on est au sol, pour se lever ou se relever! Lors du test initial, on verra s'il convient d'enseigner des exercices appropriés visant le renforcement des chevilles. Un dialogue approfondi se développera tout au long du cours. Après également!

**Valentin Borghini**