Attention aux chutes!

Autor(en): **Preux, Françoise de**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828631

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

GE – VS

Attention aux chutes!

Des sportifs seniors, valaisans et genevois, participent à une expérience pilote dont l'objectif est de mettre sur pied des programmes de condition physique axés, notamment, sur la prévention des chutes.

Le Dr Marie-José Manidi, spécialiste du sport chez les aînés
Photo Alain Gavillet/Team Reporters

« La plupart des cas admis d'urgence en gériatrie ont pour cause une chute. A partir d'un certain âge, elle constitue l'accident qui risque de changer brutalement une vie», constate le Dr Marie-José Manidi, maître-assistant au Centre interfacultaire de Gérontologie de l'Université de Genève.

Elle relève que les causes peuvent être d'origine physique et fonctionnelle: problèmes d'équilibre, de mobilité, de souplesse, de coordination ou de vue, mais aussi émotionnelles. «Si la médecine soigne et réhabilite les personnes accidentées, la prévention est insuffisante, il faut donc la développer.» Et le maintien d'une condition physique aussi bonne que possible en est un élément primordial. Docteur en psychologie et professeur de gymnastique, auteur de plusieurs études scientifiques dans le domaine du sport des aînés, Marie-José Manidi conduit ainsi une recherche pluridisciplinaire, en collaboration avec Pro Senectute et les Groupements pour la gymnastique des aînés de Genève et du Valais.

Pourquoi ce choix? «Les deux cantons sont représentatifs d'un milieu citadin et d'un autre rural, ce qui permet d'établir une comparaison au niveau des activités physiques et de la santé», répond Mme Manidi.

L'étude, financée par la Commission fédérale des sports, consiste à comparer, dans ces régions, deux groupes d'hommes et de femmes, âgés de 55 à 65 ans et de 70 à 75 ans, qui suivent des programmes de fitness différents.

L'un s'entraîne de manière quotidienne, autonome et contrôlés. «D'abord de façon non directive», précise le Dr Manidi. «La personne doit bien sentir son corps, ne pas cristalliser sur un certain type d'exercices, mais choisir ce qui lui convient pour entretenir la force, la souplesse et la coordination des mouvements. Puis un programme de condition physique, centré sur la prévention des chutes lui sera proposé.»

Dans l'autre groupe, les personnes sont soumises, dans le cadre des leçons de gymnastique données par des monitrices, à un programme toujours plus élaboré; 140 personnes participent à cette expérience, y compris un groupe-contrôle, d'une vingtaine de personnes prises au hasard et ne suivant aucun programme de condition physique.

Exercice interactif

En Valais, le projet s'est concrétisé grâce à l'appui du directeur de Pro Senectute, Dominique Germann, ainsi que de Marie-Thérèse Oggier, chef technique du Groupement pour la gym des aînés. Le groupe de Sion et environs a fourni 30 volontaires pour le programme individuel; d'autre part, les monitrices de la région de St-Maurice intégreront à leurs leçons le programme de fitness 2.

L'étude, qui a débuté en janvier, comporte deux phases de quatre mois environ; chacune alterne avec des mensurations échelonnées sur un mois. Elle s'achèvera au début 1997. Les mesures évaluent, à l'aide de tests, l'aptitude physique, la mobilité et l'équilibre. Elles sont complétées par des questionnaires sur la perception de son état de santé et la capacité d'exécuter les activités de la vie quotidienne.

Les données récoltées servirons à définir des programmes de fitness qui seront édités sous la forme d'un manuel à l'usage des monitrices de la gym seniors. Il combinera les approches médicales, gymniques et sportives. Elles auront aussi permis d'étudier de manière systématique la prévention des chutes auprès des aînés.

Marie-José Manidi rappelle en conclusion que des activités régulières fréquentes et de faible intensité sont conseillées aux personnes à la retraite.

Françoise de Preux