

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 3

Artikel: Attention aux chutes!
Autor: Preux, Françoise de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828631>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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.

seur 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 per-

vention 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 serviront 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 combinerà 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.



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 profes-

met 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 pré-

Françoise de Preux