Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 12

Artikel: Travaillez votre équilibre!
Autor: Preux, Françoise de
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827976

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: 25.12.2025

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

Travaillez votre équilibre!

Les risques de chute augmentent avec l'âge. Pour les prévenir, des exercices appropriés permettent d'améliorer son équilibre. Des cours sont organisés par Pro Senectute Valais.

Avec l'âge, les pertes d'équilibre peuvent être de plus en plus fréquentes. Environ 40% des personnes de plus de soixante ans font des chutes chaque année et la moitié d'entre elles tombent plusieurs fois, avec de probables conséquences telles que hématomes ou fractures. Dans de nombreuses situations, la chute est à l'origine d'une diminution, voire d'une perte d'autonomie, ce qui réduit aussi la qualité de vie. Différentes études montrent que la chute n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement ou d'une santé fragilisée; elle est prévisible et les risques peuvent être diminués grâce à un entraînement de l'équilibre.

Dans la région de Dijon, une équipe formée de médecins, physiothérapeutes, moniteurs de gymnastique et milieux proches des personnes âgées, a mené une vaste campagne de prévention et développé une méthode pour améliorer l'équilibre et la mobilité. Pro Senectute Valais s'y est intéressé et sa responsable de l'animation «Sports et Loisirs», Madeleine Boll, est allée se former. «Ce projet vise deux objectifs, explique-t-elle. Il s'agit, d'une part, d'informer sur les facteurs de risques de chutes et, d'autre part, de chercher à améliorer la mobilité et à contrôler ce risque par des exercices physiques appropriés.»

Dix séances d'une heure

L'atelier-équilibre, placé sous la responsabilité des monitrices de Pro Senectute Valais, spécialement formées, est supervisé par les médecins, physiothérapeutes et ergothérapeutes de la Clinique Sainte-Claire. Il comporte dix séances d'une heure environ. Deux tests, l'un avant et l'autre après, permettent aux participants de se situer par rapport à leur propre équilibre et de mesurer leurs progrès. Les exercices visent à activer la mobilité, à entraîner la force, à verticaliser la posture et à assurer la marche. Pratiqués dans différentes positions, au sol, assis, debout, ils sont destinés à maintenir la musculature et la souplesse articulaire. Ils créent aussi des situations instables pour apprendre à se rattraper et à se relever. «Ces exercices permettent d'être plus conscient de son corps, de redécouvrir les sensations de l'équilibre et de les utiliser dans la vie courante en toute sécurité», indique Mme Husi, l'une des monitrices.

Photo Françoise de Preux

Trois groupes de huit personnes, en majorité des femmes, suivent ce premier atelier. Plusieurs participantes viennent de groupes de gym pour aînés, très nombreux dans la région. «Plusieurs d'entre elles avaient des problèmes d'équilibre et ont trouvé ici des exercices mieux adaptés à leur condition physique et pratiqués de façon plus lente, ce qui leur permet de retrouver leur confiance en soi, explique la monitrice. Si vous pouvez encore vous lever d'une chaise sans vous aider des mains, faire une douzaine de pas les yeux fermés, monter sur un escabeau sans trop de difficulté, rester sur un pied durant plus de dix secondes et marcher sur une ligne blanche longue d'une dizaine de mètres, vous avez un bon équilibre. Sinon, il est temps de vous entraîner pour améliorer vos performances.»

Après un premier atelier organisé à Sierre cet automne, Pro Senectute Valais en programmera deux autres au printemps 2000, à Monthey et dans le Haut-Valais.

Françoise de Preux

Centre de pneumologie

Pensionnaire au Centre valaisan de pneumologie, une de nos lectrices, Thérèse Walter, de Chippis, a souhaité rendre hommage à cet établissement et à son personnel soignant. Extrait de sa lettre:

«Le Centre valaisan de pneumologie a joué un rôle de pionnier dans notre canton. Au service des malades et des convalescents, il mérite d'être mieux connu et défendu. En 1899, le docteur Stéphani faisait de Beauregard un centre pilote. Nommé ensuite Sana, l'établissement connaîtra rapidement une importante renommée au-delà de nos frontières. Le Sana populaire valaisan sera solennellement inauguré le 22 mai 1941. Depuis près de soixante ans, ce lieu est demeuré fidèle à la volonté de son fondateur. L'accueil y est un mot clé. De même que le dévouement du personnel soignant, réconfort tant pour les patients que pour leurs proches. Même la nuit, au moindre appel, on accourt! Les besoins, les douleurs, les angoisses s'estompent et le dialogue est toujours présent.