

# Travaillez votre équilibre!

Autor(en): **Preux, Françoise de**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827976>

## **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.library.ethz.ch)

<http://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.**

**A**vec 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 situa-



Photo Françoise de Preux

tions 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 M<sup>me</sup> Husi, l'une des monitrices.

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 rapide-

ment 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.