

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 11

Artikel: Gare aux chutes!
Autor: Borghini, Valentin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828493>

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: 17.01.2026

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

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.

Depuis 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

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

lumière, 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

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.