

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2016)

**Heft:** 124: Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione

**Artikel:** Mieux vaut prévenir que guérir

**Autor:** Zindel, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815290>

### **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:** 04.04.2026

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

# Mieux vaut prévenir que guérir

**Avec l'âge, le risque de chute va grandissant, notamment pour les personnes souffrant du Parkinson. L'aptitude à réaliser simultanément plusieurs tâches décline. Toutefois, certains exercices peuvent améliorer la marche.**

Toutes les personnes âgées ou presque souhaitent vivre de manière indépendante le plus longtemps possible. Elles se sentent en sécurité dans le milieu qui leur est familier et sous-estiment le risque de chute lié à l'âge. Quand malheureusement une chute se produit, ce sont souvent de longues durées d'hospitalisation qui s'ensuivent, puis le placement en institution. À titre préventif, il est donc judicieux de conseiller les personnes risquant de chuter et d'éliminer tous les obstacles dans leur logement. Les statistiques d'accidents montrent clairement la nécessité d'une prévention des chutes auprès des « séniors » indépendants :

- l'an dernier en Suisse, près de 83 000 personnes âgées de plus de 65 ans ont subi des blessures dues à des chutes
- un tiers des membres de ce groupe d'âge chute au moins une fois par an
- 82 % des chutes se produisent autour et à l'intérieur du domicile
- dans 5 à 6 % des cas, les chutes entraînent des blessures graves (hors fracture osseuse), et dans 5 % des cas des fractures osseuses.

Pour les aînés, les conséquences d'une chute sont souvent très lourdes :

- 18 % des placements en maison de retraite ou en foyer médicalisé ont lieu après une fracture du col du fémur
- la majorité des victimes de chutes a peur de chuter de nouveau
- après une chute, 50 % des personnes réduisent leur activité physique.

En coopération avec la CSS Assurance et Parkinson Suisse, la Ligue suisse contre le rhumatisme a lancé un programme de prévention des chutes, « La sécurité au quotidien » (cf. encadré).

## L'exercice peut prévenir les chutes

Parallèlement à l'élimination des obstacles dans le logement, il est possible d'entraîner la force et l'équilibre.

*Barbara Zindel, Ligue suisse contre le rhumatisme*

Exercices : voir [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch)

## Exemples d'exercices

### Renforcer les muscles des cuisses

- 1 Tenez-vous debout dos à une chaise, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis.
- 2 Pliez les genoux et asseyez-vous ; relevez-vous immédiatement, si possible sans utiliser les accoudoirs.
- 3 **Progression 1** : croisez les bras sur la poitrine.  
**Progression 2** : relevez-vous à partir de la position fléchie sans vous asseoir. Réalisez l'exercice 10 à 20 fois, puis répétez toute la série deux fois.



### Tenir l'équilibre, améliorer la capacité de double tâche

- 4 Tenez-vous debout, pieds légèrement décalés, jambes légèrement ouvertes. Conservez l'équilibre en balançant les bras.
- 5 **Progression 1** : écrivez un nom dans l'espace devant vous.  
**Progression 2** : placez un pied directement devant l'autre. Le talon du pied avant doit toucher les orteils du pied arrière. 4 fois 20 secondes par jambe, interrompues par de courtes pauses.



### Prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme

« La sécurité au quotidien » est le programme de prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme, développé conjointement avec la CSS Assurance et Parkinson Suisse. Un physiothérapeute ou ergothérapeute spécialement formé à cet effet rend visite aux personnes âgées chez elles afin d'identifier les endroits où elles pourraient trébucher.

Plus de 3400 aînés se sont déjà inscrits pour bénéficier de conseils en matière de prévention des chutes. Les premiers résultats scientifiques indiquent que la peur de tomber a nettement reculé chez les participants au programme.

Pour des informations complémentaires : 044 487 40 00 ou [www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes](http://www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes)