

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile |
| Herausgeber: | Spitex Verband Schweiz |
| Band: | - (2016) |
| Heft: | 2 |
| Artikel: | Une prévention très active |
| Autor: | Dana-Classen, Nicole |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-852753 |

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: 31.01.2026

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

Une prévention très active

A Genève, imad veille à ce que les IEPA (Immeubles avec encadrement pour personnes âgées) puissent se développer dans la logique des prévisions démographiques. Ces structures doivent favoriser le maintien à domicile, et particulièrement dans le domaine de la prévention des chutes.

Les IEPA ont la cote! En plus des 1235 logements existant actuellement sur 20 sites différents et occupant près de 150 collaborateurs, plus d'une vingtaine de nouveaux projets sont en cours. Ce développement illustre une prise de conscience du contexte démographique qu'il s'agit parfois d'accompagner auprès des communes, en travaillant étroitement avec elles, explique Florence Moine, Directrice Habitat et Autonomie à imad. Soutien, solidarité, accompagnement social et administratif, sécurité à domicile (réponse 24h sur 24), animations, repas en salle à manger et préparation de repas festifs sont autant de prestations appréciées par les locataires des IEPA actuels. Mais en plus, ces lieux conviennent parfaitement pour atteindre un objectif qui apparaît ici très clairement: le travail de prévention.

La gym chez soi

Sur les deux prochaines années, à imad, un effort important sera déployé pour systématiser la prévention des chutes chez les aînés. Car on le sait bien: les chutes sont un problème de santé publique. Elles représentent le type d'accident le plus fréquent dans l'habitat. Chaque année, en Suisse, quelque 280 000 personnes subissent une chute. Près de 1400 d'entre elles, dont 96 % de personnes âgées, meurent des conséquences de celle-ci. La faiblesse musculaire mais aussi les déficits au niveau de l'équilibre et de la déambulation multiplient le risque de chute par 4,5, respectivement par 3, si bien qu'ils pointent en tête des facteurs de risque. Au vu du vieillissement de la population, un entraînement physique ciblé de la force et de l'équilibre est donc plus que jamais essentiel. Bouger au quotidien permet de ralentir la sénescence naturelle et de maintenir l'autonomie des personnes âgées.

Dans les IEPA (tous gérés par imad), des activités sont désormais organisées en collaboration avec Gym Senior Genève pour entretenir la mobilité, l'endurance et l'équilibre des participants. D'ici la fin de l'année 2016, les vingt immeubles du Canton proposeront tous un cours collectif labellisé. L'évaluation RAI permettra de vérifier que les alarmes chutes sont bien présentes. Et au courant du prin-



Photo: imad

temps, un pilote de cours de gym individuels sera également lancé, pour ceux qui ne souhaitent pas se socialiser, sont plus limités dans leurs déplacements, ni faire des exercices avec leur voisine de palier. Ce cours pilote, soutenu financièrement par l'Hospice Général, sera gratuit et se déroulera chaque semaine chez une petite dizaine de locataires, pendant deux ou trois mois. «Le but est de donner envie aux personnes de faire de l'exercice, de se remettre en mouvement, sans les culpabiliser. A travers le plaisir et le bien-être, ils trouveront eux-mêmes du sens à cette activité et en éprouveront les bénéfices!» souligne Florence Moine. Selon cette dernière, si on veut faire évoluer les modèles et les structures pour les 50 prochaines années en tenant compte des changements de société et des besoins de la génération active d'aujourd'hui, les besoins d'équipements et de prestations doivent être pensés aujourd'hui. Les futurs locataires demanderont peut-être à pouvoir bénéficier, par exemple, d'une salle de sport adaptée! Une vision anticipatrice? Oui: la santé passe par là.