



COMMUNICATION AUX MÉDIAS

Attention aux chutes! Mieux vaut prévenir que tomber

Des célébrités s'engagent pour la nouvelle campagne de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Zurich, avril 2015

Chaque année en Suisse, plus de 70 000 personnes âgées sont victimes d'un accident chez elles ou lors de leurs loisirs. La majeure partie de ces accidents sont des chutes, qui ont souvent des conséquences durables sur la santé. Afin de montrer à la population comment éviter les chutes et conserver son équilibre grâce à des exercices de mobilité, la Ligue suisse contre le rhumatisme lance sa campagne nationale «Attention aux chutes!». Elle reçoit dans cette démarche un soutien de taille: celui de Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler et Stefan Gubser.

Il arrive très souvent que des personnes âgées minimisent une chute ou, même, la dissimulent. C'est tout à fait compréhensible: elles craignent de perdre leur autonomie. Mais cette stratégie est inopportune. Par crainte de tomber à nouveau, elles réduisent excessivement leur marge de mouvement. Ce faisant, elles se retirent de la vie sociale et négligent l'entraînement quotidien de leurs muscles et réflexes, ce qui augmente en retour le risque de chute. Il suffit parfois d'une chute supplémentaire pour mettre un terme prématuré au séjour dans un logement indépendant. Peter Rothenbühler, célèbre chroniqueur et ambassadeur de la Ligue suisse contre le rhumatisme, affirme: «La vieillesse, ce n'est pas pour les petites natures. Il faut du cran pour dire: «Oui, j'ai fait une chute.»»

Une personne de plus de 65 ans sur trois victime de chute

Il n'y a pas de honte à tomber. Les chutes sont fréquentes. Les statistiques révèlent même qu'il s'agit d'un phénomène de masse: au-delà de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Les chutes entraînent des coûts qui s'élèvent à CHF 1,4 milliard par an. Mais les conséquences d'une chute pour les personnes concernées sont bien plus grandes, et non quantifiables. Une chute a souvent des répercussions à long terme sur la santé.

2015 placée sous le signe de la prévention des chutes

La Ligue suisse contre le rhumatisme place par conséquent l'année 2015 sous le signe de la prévention des chutes. Aidée de ses ambassadeurs que sont Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler et Stefan Gubser, elle veut attirer l'attention sur l'importance de la prévention des chutes. La campagne nationale «Attention aux chutes!» vise à sensibiliser les seniors sujets à tomber, leurs proches et le grand public à la prévention des chutes, et s'oriente vers les possibilités d'action.

Mieux vaut prévenir que tomber

«Câbles qui traînent, escaliers sans marquage, éclairage sinistre», Stefan Gubser, ambassadeur de la Ligue suisse contre le rhumatisme et commissaire à la télévision, connaît les risques. «Dans chaque logement se cachent des dangers». La Ligue suisse contre le rhumatisme propose aux seniors des conseils en matière de risque de chute dans leur propre logement: les conditions d'habitation et le risque individuel sont évalués, et des mesures adéquates recommandées. Eviter les chutes des personnes âgées dans leur cadre domestique se révèle clairement efficace pour, d'une part, baisser les coûts de santé payés par la société, et améliorer la qualité de vie et l'indépendance du groupe cible d'autre part.



La prévention contre les chutes proposée par la Ligue suisse contre le rhumatisme est disponible dans toute la Suisse alémanique, et le sera à partir de septembre 2015 en Suisse romande et au Tessin.

Bouger, pour plus de sécurité

Une bonne coordination, l'apprentissage de l'équilibre, la mobilité et le tonus musculaire sont indispensables pour éviter les chutes. Des exercices spécifiques pratiqués chez soi ou dans un cours de la Ligue suisse contre le rhumatisme aident à améliorer la sûreté au niveau de la marche et la capacité à se déplacer.

Une combinaison malsaine

Les nombreuses formes de rhumatismes, comme le mal de dos chronique, la polyarthrite rhumatoïde ou l'arthrose du genou, limitent considérablement la mobilité d'une personne et entraînent une démarche irrégulière, mal assurée. L'ostéoporose accroît nettement le risque de blessures graves, telles qu'une fracture du col du fémur, à la suite d'une chute, même bénigne.

Outre les causes liées à l'état de santé, des facteurs externes influent sur le risque de chute: trébucher à cause du coin d'un tapis, d'un éclairage trop faible dans les pièces d'habitation ou de chaussons inappropriés rentrent dans cette catégorie. Les facteurs de risque externes et internes s'associent souvent de manière funeste, par exemple dans le cas d'un éclairage faible et de troubles de la vue liés à l'âge.

Informations de fond: www.ligues-rhumatisme.ch/Sturzpraevention_fuer_Senioren

Renseignements complémentaires

Monika Siber, directrice Communication, Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 60 / 079 610 79 91
m.siber@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Portraits des ambassadeurs de la campagne de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Téléchargement: www.ligues-rhumatisme.ch/Medienmitteilungen
Photographe: Geri Krischker, www.gkrischker.com



«Mieux vaut prévenir que tomber. Sur la scène de la vraie vie, il n'y a pas de cascadeur pour prendre le relais.»
Heidi Maria Glössner, actrice

Stefan Gubser, Peter Rothenbühler, Heidi Maria Glössner



L'ostéoporose: quand les os deviennent fragiles

Vers la quarantaine, il survient chez l'être humain une perte naturelle de la masse osseuse d'environ 1% par an. Si l'équilibre du métabolisme osseux est plus perturbé, la perte osseuse est trop importante et entraîne une ostéoporose. Les os deviennent fragiles, ils perdent de leur résistance. Le diagnostic intervient souvent trop tard car ce phénomène n'est pas douloureux. En Suisse, quelque 20% des femmes et 7% des hommes de plus de 50 ans souffrent d'ostéoporose. Pour ces 600 000 personnes, le risque de blessure lors d'une chute est d'autant plus élevé.

A propos de la Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme comprend vingt ligues cantonales et/ou régionales, ainsi que six organisations de patients. Elle s'engage auprès des patients et propose aux personnes intéressées, médecins et professionnels de la santé, informations, conseils, cours, formations et moyens auxiliaires. La Ligue suisse contre le rhumatisme a été créée en 1958; il s'agit d'une organisation d'utilité publique certifiée ZEWO.

Rhumatisme: le mal du siècle

Le «rhumatisme» est un terme générique désignant plus de 200 maladies de l'appareil locomoteur. Parmi les formes les plus répandues, on peut citer l'arthrose (usure articulaire), l'arthrite (inflammation des articulations), le rhumatisme des parties molles (ou abarticulaire, dont la fibromyalgie), l'ostéoporose et le mal de dos. C'est un mal extrêmement répandu: la Suisse compte 2 million d'habitants souffrant de symptômes rhumatismaux. Environ 300 000 personnes sont atteintes de formes chroniques graves, ce qui en fait la première cause de handicap dans notre pays.