



## INFORMATION AUX MÉDIAS

### **Attention aux chutes! Prévention des chutes et ostéoporose**

14 Journées de la santé de la Ligue suisse contre le rhumatisme du 31 août au 4 septembre 2015

*Zurich, juillet 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. Les personnes atteintes d'ostéoporose, notamment, doivent s'attendre à des répercussions sévères. La Ligue suisse contre le rhumatisme souhaite aider les seniors à prévenir les chutes. Du 31 août au 4 septembre, elle organise la semaine d'action nationale avec 14 Journées publiques de la santé. Des exposés proches de la pratique, un conseil personnel et des astuces pour éviter les chutes au quotidien attendent les visiteurs. [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

#### **Journées publiques de la santé dans toute la Suisse**

Lors de ces manifestations gratuites, des spécialistes en rhumatologie et gériatrie expliquent les tenants et aboutissants médicaux de l'ostéoporose, ainsi que les principales causes de chutes. Des physiothérapeutes indiquent comment éliminer les sources de danger et présentent des exercices visant à améliorer l'équilibre. Durant les pauses, les visiteurs peuvent se faire conseiller personnellement par des experts. Les Journées de la santé ont lieu du 31 août au 4 septembre 2015 dans les villes suivantes: Zurich, Berne, Bâle, Neuchâtel, Lugano, Lucerne, Saint-Gall, Genève, Weinfelden, Zoug, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach et Glovelier.

#### **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 rentre 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.

#### **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.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legä svizzera contro il reumatismo**

### Comment éviter les chutes

Il est possible de réduire son risque de chute. La clé de la réussite réside dans une combinaison de mobilité saine, d'habitation bien pensée et d'alimentation équilibrée. «Comment éviter les chutes», la nouvelle brochure gratuite de la Ligue contre le rhumatisme, présente des exercices pour travailler l'équilibre et explique à quels ajustements il faut procéder au domicile.



A commander gratuitement sur [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

### Programmes des Journées de la santé «Prévention des chutes et ostéoporose»:

[www.ligues-rhumatisme.ch/Aktionswoche\\_Rheuma?r=2](http://www.ligues-rhumatisme.ch/Aktionswoche_Rheuma?r=2)

Dossier en ligne «Prévention des chutes»: [www.ligues-rhumatisme.ch/Sturzpraevention](http://www.ligues-rhumatisme.ch/Sturzpraevention)



[Téléchargement \(2.2 Mo\)](#)

### «Prévenir plutôt que tomber. Chacun peut réduire son risque de chute.»

Peter Rothenbühler, Heidi Maria Glössner et Stefan Gubser s'engagent en faveur de la campagne de la Ligue contre le rhumatisme «Attention aux chutes!».

### Renseignements complémentaires

Eva Rösch, RP & Projets

Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 66

[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Monika Siber, Responsable Communication

Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 60

[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

