

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Cantons

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.03.2025

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

## Vaud

■ Un câble électrique qui traîne, un tapis qui glisse, une chaise qui tombe et c'est la chute. Avec toutes les conséquences que cela implique.

# Chutes: il y a péril en la demeure!

En Suisse, chaque année, environ un tiers des personnes de plus de 65 ans vivant à domicile font une chute. En 1999, l'Organisme médico-social vaudois (OMSV) a été chargé de la mise sur pied d'un projet-pilote de prévention. Selon Suzette Dubrit, ergothérapeute, consultante du projet: «Les risques de chutes augmentent avec l'âge. La vue baisse, la force musculaire, la souplesse diminuent, bref, les handicaps qui s'additionnent perturbent la mobilité.» D'une manière insidieuse et progressive, la peur de tomber s'installe et lorsqu'une chute survient, les traumatismes sont lourds de conséquences. «La prévention nous concerne

tous, souligne Suzette Dubrit, car nous pouvons à tout âge améliorer la force, l'endurance et la souplesse.» Force, endurance, souplesse: des maîtres mots.

### Garder la forme

Comment faire concrètement pour s'aider soi-même ou aider l'autre? «Pour commencer, explique M<sup>me</sup> Dubrit, il y a lieu de faire un bilan de ce que la personne peut faire et de ce qu'il faut modifier. Ensuite, il s'agit de pratiquer activement et consciemment les mouvements de la vie quotidienne: effectuer sa toilette et s'habiller, préparer les repas, faire son lit, descendre et monter les escaliers au lieu de prendre



Un tapis mal posé, et c'est la chute assurée!

l'ascenseur, faire ses courses.» Pour ce qui est de l'autre, il y a les signes avant-coureurs que

peuvent observer les proches: la personne hésite – ou renonce – à sortir seule; elle se tient aux meubles lorsqu'elle se déplace, s'y prend à plusieurs fois pour se lever de son siège, etc. Selon Suzette Dubrit: «Toutes ces attitudes sont autant de signaux d'alarme dont il faut se préoccuper, car il est possible d'y remédier en grande partie.» L'OMSV a édité une brochure qui non seulement explique comment prévenir les chutes, mais en plus, aide à évaluer la situation et, le cas échéant, à prendre les mesures qui s'imposent.

Ariane Geiser

Marie-Thérèse Jenzer

» Adresses utiles: ACEN, Charles Vullièrme, président, chemin de la Favarge 50, 2000 Neuchâtel, tél 032 753 30 73 ANTP, Espacité 1, place Le Corbusier, 2302 La Chaux-de-Fonds, tél 032-919 68 95. Internet: <http://www.touripedestre-ne.ch>.

» Vieillir en harmonie, une question d'équilibre, brochure à commander au prix de Fr. 5.–, auprès de l'Organisme médico-social vaudois, avenue de Provence 4, 1014 Lausanne, tél. 021 623 36 36. Internet: [www.aide-soins-domicile-vaud.ch](http://www.aide-soins-domicile-vaud.ch).

## Neuchâtel

# Les bienfaits de la marche à pied

■ Deux associations neuchâteloises organisent des excursions ouvertes à tous.

Les balades proposées par l'Association culture, excursions, nature de Neuchâtel et environs (ACEN) et l'Association neuchâteloise de tourisme pédestre (ANTP) sont minutieusement préparées par les organisateurs: donc pas de mauvaise surprise sur la durée et les itinéraires.

Pour ses excursions, l'ACEN (ex-Centre d'éducation ouvrière) prévoit souvent une version longue et une plus courte pour ceux qui se fatiguent vite. Huit courses sont prévues entre avril et juillet dont, notamment, à la tour de la Molière (FR), les collines lucernoises, les gorges de l'Orbe (VD) et le bisse de Vex (VS). Les randonnées de l'ANTP sont classées en trois catégories de difficulté et le programme varié s'adresse à la fois aux débutants et aux marcheurs expérimentés. De nombreuses excursions sont alléchantes, comme la descente du