



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



alimen-
tation



mouve-
ment



santé
psy

Communiqué de presse

Équilibre en marche : une journée pour prévenir les chutes chez les seniors Jeudi 18 septembre, de 13h30 à 18h00, salle communale de Martigny

Chaque année en Suisse, près de 90 000 personnes âgées de plus de 64 ans se blessent à la suite d'une chute, et environ 1 600 en décèdent. Ces accidents engendrent des coûts de l'ordre de 1.7 milliards de francs. Pourtant, il est possible de prévenir ces accidents grâce à une activité physique régulière et ciblée. Dans cette optique, Promotion santé Valais, en collaboration avec plusieurs partenaires cantonaux, organise ce jeudi 18 septembre, de 13h30 à 18h00, une journée de sensibilisation à la salle communale de Martigny. Intitulée « Équilibre en marche », cette manifestation gratuite s'adresse principalement aux seniors et à leur entourage. Elle vise à promouvoir l'autonomie et la mobilité des personnes âgées à travers une approche globale mêlant information, prévention et activité physique adaptée.

Un programme complet pour rester actif sans chuter

La journée débutera par **une conférence du Dr Coutaz**, médecin-chef du pôle Gériatrie du centre hospitalier du Valais romand, sur les enjeux de la prévention des chutes chez les personnes âgées, suivie d'une table ronde réunissant une diététicienne, une ergothérapeute, une ambassadrice équilibre en marche et une physiothérapeute, qui partageront leur expertise autour du maintien à domicile, de l'alimentation adaptée et des aides techniques disponibles.

Les participants pourront ensuite s'impliquer activement à travers plusieurs **ateliers pratiques** :

- Exercices d'équilibre encadrés par les ambassadrices d'équilibre en marche
- Découverte des moyens auxiliaires
- Conseils nutritionnels pour renforcer la santé osseuse et musculaire
- Présentation des services de maintien à domicile
- Initiations au Pilates et au QiGong

Il sera également possible de tester sa force et son équilibre, et d'évaluer son risque individuel de chute grâce à des physiothérapeutes. Les visiteurs auront en outre l'opportunité de créer leur dossier électronique du patient sur place.

La manifestation a lieu **jeudi à la salle communale de Martigny de 13.30 à 18.00. La participation est gratuite.**

La prévention des chutes : un enjeu de société

Avec le vieillissement de la population, les chutes représentent un défi de santé publique majeur. Elles surviennent le plus souvent dans des situations banales du quotidien : en montant les escaliers, lors d'une promenade ou pendant les tâches ménagères. La diminution de la force musculaire et de l'équilibre liée à l'âge augmente considérablement le risque d'accidents. Cependant, des études montrent qu'un entraînement physique adapté, à raison de 3 séances de 30 minutes par semaine, permet de réduire significativement ce risque, tout en améliorant la qualité de vie et en préservant l'autonomie.

Une mobilisation cantonale pour une vie plus autonome

Depuis 2016, la campagne nationale « L'équilibre en marche », lancée par le Bureau de prévention des accidents (BPA), Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse, œuvre pour sensibiliser la population à l'importance de la prévention des chutes. En Valais, cette journée est organisée par **Promotion santé Valais**, en partenariat avec **Pro Senectute Valais-Wallis**, la **Ligue valaisanne contre le rhumatisme**, **Physiovalais-Wallis**, le **CMS de Martigny et Régions**, la **Fondation Senso5** et le service de la santé publique du Canton du Valais.

Renseignements

Thibaut Matti, responsable de projets pour le programme « Agir pour sa santé » à Promotion santé Valais, 027 481 30 71 , thibaut.matti@psvalais.ch

Plus d'informations sur www.promotionsantevalais.ch/equilibreenmarche et www.equilibre-en-marche.ch

18
Septembre 2025

equilibre-en-marche.ch

Agilité et stabilité au quotidien

Participez à un après-midi de sensibilisation et de découvertes autour de la prévention des chutes

Des conférences, des ateliers pratiques et des activités sportives rythmeront cet après-midi d'échanges et de prévention

Nous vous attendons nombreuses et nombreux !



 De 13h30 à 18h00

 Salle communale
Rue des Petits-Epineys 7
1920 Martigny

La participation à l'évènement est **gratuite**.
Aucune inscription n'est nécessaire.

Pour tout renseignement complémentaire:
www.psvalais.ch/equilibreenmarche

