

“ L'équilibre, ça se stimule ”

En Touraine comme partout en France, l'association Siel bleu organise des ateliers de prévention des chutes pour les personnes âgées.

Les statistiques font froid dans le dos : chaque année, en France, 9.300 personnes âgées décèdent des suites d'une chute. Un tiers des plus de 65 ans en font au moins une par an. La proportion est de 50 % pour les plus de 85 ans. C'est dire le danger au quotidien.

Pour sensibiliser les populations à risque et prévenir les accidents, beaucoup de maisons de retraite, de mutuelles ou de collectivités font aujourd'hui appel à l'association Siel bleu (Sport, initiative et loisirs). Présente dans toute la France, celle-ci propose diverses activités d'entretien physique afin de préserver l'autonomie des seniors. C'est à ce titre qu'elle organise des séances spécifiques de travail sur l'équilibre et la prévention des chutes.

« La perte d'équilibre est liée à la vieillesse, à des problèmes de vision ou à l'apparition de troubles neuromusculaires, mais il est possible de lutter contre ces effets. Il suffit de



Chaque séance donne lieu à des exercices de stimulation, sous forme ludique.

s'entraîner régulièrement », résume Linda Lallouche-Boiron, l'une des deux animatrices à temps plein de Siel bleu en Indre-et-Loire.

L'association organise une

trentaine d'ateliers dans le département ; à raison de vingt séances hebdomadaires d'une heure. Les groupes sont constitués d'une douzaine de personnes. Cela commence (en

douceur) par un échauffement musculaire et des étirements. Les participants sont ensuite appelés à réaliser des exercices inspirés de la vie quotidienne (parfois les yeux fermés) : se relever d'une chaise, ramasser un objet par terre, monter sur un trottoir. Ils sont également invités à effectuer un parcours d'obstacles.

“ Plus on bouge moins on est fragile ”

« Le principe, c'est d'amener les gens à prendre confiance en eux, à se sentir à l'aise dans leurs gestes de tous les jours. On travaille beaucoup sur les sensations », commente l'animatrice de Siel bleu en insistant sur l'aspect ludique et convivial des séances.

Les exercices sont aussi conçus pour que les participants puissent les refaire chez eux, librement. « Il faut stimuler l'équilibre, insiste Linda Lallouche-Boiron. En gros, plus on bouge, moins on est fragilisé ».

Pascal Denis