

Les Vagabonds

Randonnées Marche & Raquettes
Crans-Montana & Environs

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Sécurité
L'équilibre

Info-Vagabonds – Sortie du 11 juin 2026

Sortie « Eischoll – Unterbäch » / Thème de sécurité

Ce document sert de complément aux informations concernant l'équilibre que le chef de sortie et d'autres Vagabonds ont fourni aux membres des Vagabonds oralement pendant la sortie et il est sauvegardé sur internet (cf www.gacmr.ch)

20260611_Info-Vagabonds_Equilibre_Sécurité Rédaction : Didier KLEIN

Destinataires : participants à cette sortie et autres Vagabonds (internet)

Modifié en fonction des feedback reçu le 11 juin puis référencé sur internet (sortie du 11 juin)

Table des matières

Equilibre et personnes âgées	2
Les causes du déséquilibre après 60ans	2
Bonnes nouvelles.....	2
Exercices pour améliorer l'équilibre d'une personne âgée.....	3
Les mesures préventives à la perte d'équilibre.....	3

Equilibre et personnes âgées

Touchant plus de 2 millions de personnes âgées chaque année, les chutes et les glissades se classent au deuxième rang des causes d'accidents mortels chez les personnes de plus de 65 ans.

Chaque année en France, 9 000 personnes âgées décèdent à la suite d'une chute à domicile. Avec l'avancée en âge, le manque de souplesse, les dysfonctionnements ORL, la diminution de certaines capacités motrices et le manque de tonicité musculaire... Les seniors sont les premières victimes de déséquilibres et de vertiges, responsables d'accidents domestiques graves.

Pour réduire ces dangers et préserver la qualité de vie des aînés, il est impératif d'identifier précocement les signes de perte d'équilibre. Car, malgré les aménagements de domicile, la menace s'étend aussi en extérieur avec, à terme, un risque de chute, de perte d'autonomie précoce et d'isolement social.

Exemple :

chute (verglas sur trottoir ?) – jambe cassée – opérations – marche avec douleurs – marche très peu --
reste à la maison ou va juste faire quelques courses au magasin le plus proche

Les causes du déséquilibre après 60ans

Les risques de chutes chez la personnes âgée augmente avec l'âge. Plusieurs facteurs naturels contribuent à cette perte d'équilibre :

- Une maladie vestibulaire : une défaillance de l'oreille interne liée à la surdité, la maladie de Ménière, des vertiges paroxystiques positionnels bénins (ou VPPB) ou une infection bactérienne.
- Des troubles de la vue liés à la presbytie ou toute autre maladie oculaire, non ou mal corrigée.
- L'affaiblissement de la masse musculaire (1 à 2 % par an) d  au vieillissement et à un manque d'activité physique.
- Des maladies dégénératives comme la maladie de Parkinson ou encore la maladie d'Alzheimer, où l'altération des lésions nerveuses perturbe le jugement.
- Le syndrome post-chute : après plusieurs accidents, la peur de chuter de nouveau engendre des troubles de la marche.
- Les effets secondaires d'un traitement
- Les conséquences d'un accident vasculaire cérébral (AVC)
- L'hypotension orthostatique : un affaiblissement de la tension à cause du vieillissement du c eur, de certaines maladies ou encore de la prise de certains médicaments.

Une consultation chez le médecin traitant identifiera l'origine du déséquilibre. En fonction du diagnostic, il prescrira des anticorps vertigineux, des séances de r ducation avec un kinésithérapeute[1] ou orientera vers des spécialistes tels qu'un ophtalmologiste, un ORL, un neurologue et d'autres experts appropriés. ous

Bonnes nouvelles

Nous sommes des marcheurs et la randonnée contribue à maintenir et à renforcer l'équilibre.

La pratique régulière d'autres activités telles que la marche nordique, l'aquagym ou le tai-chi est également bénéfique pour maintenir une bonne forme physique et l'équilibre après 60 ans.

Pro Senectute propose cet été le Qi Gong dans le parc à Sierre et Sion, l'activité est gratuite, sans inscription et a lieu par tous les temps. (plus amples informations sur le web : <https://vs.prosenectute.ch/fr/activites/mouvement-et-sport/qi-gong.html>)

Sierre: les mardis de 10h à 11h, du 16 juin au 25 août 2026, Parc Géronde (vers la buvette)

Sion: les mercredis de 9h30 à 10h30, du 17 juin au 26 août 2026, devane

Exercices pour améliorer l'équilibre d'une personne âgée

- Se tenir debout sur une jambe : appuyez-vous derrière une chaise stable et solide, puis soulevez le pied droit tout en maintenant l'équilibre sur le pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied. L'objectif est de réussir cet exercice sans l'aide de la chaise.
- Exercice d'équilibre pour senior sur une jambe
- Marche talon-orteils : placez le pied droit devant le gauche, de sorte que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche. Déplacez ensuite le pied gauche devant le droit, en alternant le poids du corps entre le talon et les orteils. Répétez cette démarche avec le pied gauche jusqu'à effectuer 20 pas.
- Chavirement : tenez-vous debout avec une posture droite, la tête bien alignée et les pieds ancrés au sol. Transférez doucement le poids sur le pied droit et soulevez lentement la jambe gauche du sol. Maintenez cette position jusqu'à 30 secondes, puis changez de côté. Répétez cet exercice cinq fois de chaque côté et augmentez progressivement le nombre de répétitions.
- Position sur une jambe avec bras levé : tenez-vous debout à côté d'une chaise avec les pieds joints et les bras le long du corps. Soulevez la main gauche au-dessus de la tête, puis levez lentement le pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis répétez avec le côté droit.
- Bâton d'équilibre : tenez un bâton, une canne ou un manche à balai à plat sur la paume de la main et maintenez-le droit aussi longtemps que possible. Changez ensuite de main pour travailler l'équilibre des deux côtés du corps.
- Exercice pour senior avec un baton d'équilibre
- Pompes au mur : debout devant un mur vide, penchez-vous légèrement en avant et posez les paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur des épaules. Effectuez 20 répétitions en rapprochant lentement le corps du mur et en repoussant doucement pour redresser les bras.
- Marche militaire sur place : en restant debout, levez le genou droit aussi haut que possible, puis abaissez-le et répétez avec la jambe gauche. Réalisez 20 mouvements de chaque côté, utilisez un support tel qu'une commode ou un comptoir, si besoin.
- Se mettre sur les orteils : en position debout, levez les bras puis montez sur les orteils aussi haut que possible, puis abaissez-vous doucement. Réalisez 20 répétitions tout en évitant de vous pencher excessivement en avant.

Les mesures préventives à la perte d'équilibre

A l'extérieur : crampons de ville, canne, bâtons, déhambulateurs, ...

A l'intérieur

- La téléassistance : ce dispositif portable alerte rapidement les proches ou les secours en cas de chute pour une intervention rapide en cas d'urgence.

- L'adaptation du logement pour garantir la sécurité et la mobilité : cela implique la révision des aménagements du domicile tels que les escaliers, les fils électriques dans les pièces, les tapis glissants ou encore les baignoires difficiles d'accès, afin de réduire les risques de chute liés à l'âge.
- Les dispositifs d'éducation thérapeutique du patient (ETP) : ces programmes personnalisés renforcent les capacités d'autodétermination du patient et son rôle en tant qu'acteur de sa santé. Ils enseignent également les réactions à adopter en cas de perte d'équilibre, pour une meilleure gestion des risques.
- Le choix de chaussures adaptées : porter des chaussures fermées dotées de semelles antidérapantes offre une meilleure stabilité et réduit les risques de glissades et de chutes.
- Une alimentation saine et équilibrée associée à une hydratation régulière : maintenir une bonne nutrition et une hydratation adéquate, surtout après un effort physique, préserver la santé globale, la fonctionnalité musculaire et réduit les risques de déséquilibre.

Source principale : <https://www.capretraite.fr/blog/sante/comment-reduire-la-perte-dequilibre-dune-personne-agee>