



# Fougères

## Senior, la chute n'est pas une fatalité

La fédération française du sport pour tous organise, avec le Clic de Haute-Bretagne, des ateliers « Équilibre » pour prévenir les chutes chez les personnes âgées.

### L'initiative

Marcel multiplie les chutes ces derniers mois. La sédentarité de ce Fougerais de 79 ans n'est pourtant pas en cause. « On marche régulièrement tous les deux, témoigne sa femme. Mais l'autre jour après 5 ou 6 km, juste avant d'arriver chez nous dans le quartier Montaubert, à 200 m de la maison, Marcel a buté sur une racine. » La chute est inévitable. Le visage du septuagénaire est en sang, tuméfié.

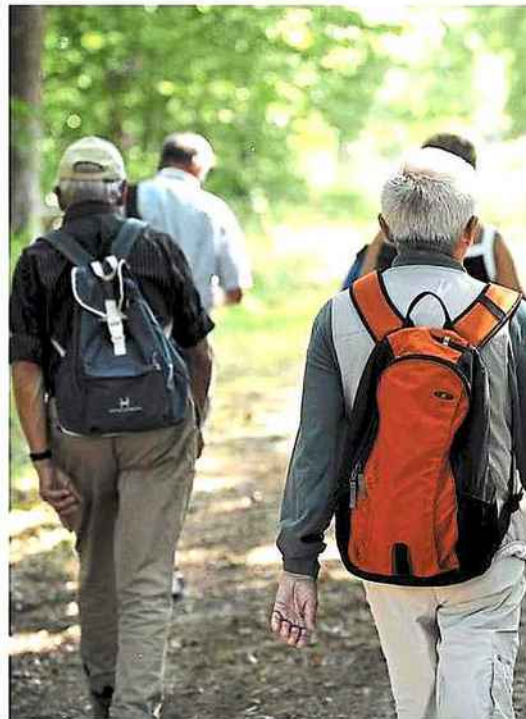
« J'ai pu le relever. Heureusement, il est plein de bonne volonté. » Marcel, atteint d'ostéoporose, garde le sourire et « n'a pas perdu confiance » pour autant, même si souvent une chute entraîne une autre, peu de temps après. Un phénomène classique.

### Douze séances pour 20 €

À l'instar de ce couple de Fougerais, beaucoup de personnes âgées sont confrontées aux chutes à répétition. Et pourtant des solutions existent afin de limiter les risques, et surtout de savoir comment réagir en cas d'accident.

La Fédération française de sport pour tous (FFSPT) en partenariat avec le Clic (Centre local d'information et de coordination) de Haute-Bretagne organise douze séances, baptisées « Équilibre », à partir de jeudi 29 novembre, à la résidence sénior Saint-Joseph, à Fougères.

Elles auront lieu une fois par semaine jusqu'au 28 février pour un coût global de 20 € les douze. Le programme est financé par les CAP Bretagne, les caisses de retraites bretonnes et la conférence des financeurs de la prévention de la perte



La sédentarité est l'ennemie des personnes âgées qui craignent la chute.

d'autonomie.

### Dédramatiser la chute

« Ces ateliers s'adressent aux personnes de plus de 60 ans, autonomes, vivant encore à domicile qui ont chuté ou ont peur de la chute, explique Géraldine Daniel, assistante technique sportive territoriale au comité départemental de la FFSPT. Nous essayons de faire prendre conscience que l'activité physique est possible, même à un âge avancé, afin de maintenir les

gens à domicile en bonne santé et le plus longtemps possible. »

Renforcement musculaire, travail de l'équilibre dynamique ou statique, assouplissement, ces ateliers s'effectuent en groupe de dix à 14 personnes pendant une heure et demie dont une heure consacrée à l'activité physique.

« Dans un contexte collectif, les personnes se sentent moins isolées. Elles peuvent échanger, confie Géraldine Daniel. L'objectif est d'abord de dédramatiser la chute

en ayant les moyens de se relever. »

D'ailleurs, Marcel « espère trouver des solutions pour améliorer sa vie de tous les jours. »

Antoine VICTOT.

**Judi 29 novembre**, de 14 h à 15 h 30, réunion d'information et de dépistage à la résidence Saint-Joseph, 3, boulevard Saint-Germain. Contact : 02 99 98 60 23.