

9.000 seniors font une chute mortelle tous les ans en France

Organisé par la MACIF, un stage de prévention des chutes pour les seniors avait lieu mardi à Guéret, à l'IRFJS de Grancher. Mieux vaut prévenir que guérir

C'est un véritable fléau. Sur les 20.000 accidents domestiques recensés chaque année en France, 9.000 chutes sont mortelles chez les seniors. Soit deux fois plus que les accidents de la route. C'est pourquoi la MACIF a souhaité sensibiliser les personnes âgées du département aux dangers de la maison, lorsque l'âge peut trahir son corps et ses mouvements. Mardi, environ vingt seniors ont participé à un stage de prévention, où ils ont pu comprendre et anticiper ces dangers.

« *La MACIF s'est engagée dans une campagne de bien-être, pour les 60 ans et plus, pour les informer de tous les dangers* » explique Jean-Louis Grotto, chargé de la prévention régionale. Après 30 à 45 minutes de présentation des accidents par un professionnel, les seniors ont réalisé des épreuves de gymnastique et renforcement musculaire. Ils auront ensuite le choix de venir pendant un trimestre, une fois par semaine, à Guéret, pour réaliser le même type d'exercices. Plusieurs thèmes sont abordés : l'agencement de la maison, les gestes qui sauvent, quels muscles travailler « *On veut leur permettre d'être autonomes. Ils n'habitent pas tous en ville, donc il ne faut pas que les anciens perdent leur autonomie* », conclut J-L. Grotto.

N.C.