



Pour une étude en physiothérapie qui a pour objectif de comparer les effets de trois programmes d'exercices à domicile chez les personnes de 65 ans et plus

**nous recherchons :**

**Des personnes de 65 ans ou plus  
Qui vivent chez elles  
Qui soit sont déjà tombées soit qui ont peur de chuter**

Cette étude se déroule en Valais, dans la région de Lausanne et dans celle de Zürich. Elle commence en **septembre 2016** et se terminera en **août 2019**.

Les programmes d'exercices à domicile évalués visent :

- ↘ à diminuer le nombre et conséquences des chutes et
- ↗ à améliorer la qualité de vie chez les personnes âgées.

Un ou une physiothérapeute vous expliquera un des trois programmes d'exercices chez vous, à domicile, et vous soutiendra ponctuellement durant les six premiers mois. Vous réaliserez vos exercices sur une durée totale de 12 mois, de manière indépendante. Pendant cette durée, vous répertorierez les chutes à l'aide d'un Journal de chute mensuel.

Toutes les données seront traitées de manière **confidentielle**.



- ⇒ Si vous vous souhaitez **plus d'informations** sur cette étude
- ⇒ Si vous êtes **intéressés**
- ⇒ Nous vous remercions de **prendre contact** avec nous.

Cheffe de projet :  
Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager  
079 609 90 63  
[gaby.mittaz@hevs.ch](mailto:gaby.mittaz@hevs.ch)

Coordinatrices Valais romand :  
Mme Nicole Gay-Balmaz  
079 265 57 85  
[nicogb@mycable.ch](mailto:nicogb@mycable.ch)