



# Apprendre à réagir en cas d'incendie

Comment éviter de mettre le feu chez soi, et si cela arrive, comment le canaliser le plus vite possible? Professionnels et Pro Senectute Suisse organisent une campagne de prévention et de conseils.

Avez-vous déjà imaginé ce que vous feriez si un incendie se déclarait chez vous? Avec l'âge, certaines de nos réactions peuvent devenir plus lentes, et il est parfois plus difficile de faire face à l'imprévu. Pour aider les aînés à se protéger et renforcer leur sécurité, le Centre d'information pour la prévention des incendies (CIPI) et Pro Senectute Suisse proposent donc une campagne de prévention truffée de conseils utiles et de gestes simples à adopter au quotidien. Une collaboration qui a pour but de « permettre aux personnes âgées de vivre le plus longtemps possible chez elles, en toute sécurité et de manière autonome », précise Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse.

Pour rappel, chaque année dans notre pays, environ 11 000 incendies se déclarent dans des bâtiments, causant de nombreux décès, des blessés graves et des dommages

matériels estimés à près de 330 millions de francs. Derrière ces chiffres se cache une réalité préoccupante : les personnes âgées sont particulièrement vulnérables face aux incendies domestiques, et les personnes de plus de 80 ans sont les plus exposées. Plusieurs facteurs expliquent cette vulnérabilité accrue : une diminution de l'odorat, de la vue et de l'ouïe, des temps de réaction moins rapides, ainsi qu'une mobilité réduite, qui rendent plus difficiles la perception rapide du danger et l'évacuation d'un bâtiment en feu.

## Attention à la cuisine

Conscients de cette réalité, le CIPI et Pro Senectute Suisse ont noué ce partenariat pour sensibiliser les aînés. Leur objectif : renforcer la capacité de chacun à réagir efficacement en cas d'urgence et offrir des conseils concrets pour éviter les accidents. Parmi les mesures mises en

place figurent la diffusion de dépliants et de vidéos informatives sur les réseaux sociaux, ainsi que l'organisation de séances d'information. Une campagne à la fois claire, accessible et ciblée, qui s'adresse aussi bien aux seniors qu'à leurs proches.

Pièce maîtresse de ce projet, la brochure *Pour un chez-soi sûr : guide pour la prévention des incendies*. Ce guide, que l'on peut obtenir gratuitement auprès de toutes les organisations Pro Senectute depuis le 1<sup>er</sup> mai, propose des conseils pratiques pour sécuriser votre logement, en particulier la cuisine, pièce souvent à l'origine des départs de feu.

## Les bons réflexes

Comme le souligne Rolf Meier, responsable de la communication du CIPI, l'idéal serait d'entraîner les personnes âgées aux gestes à adopter en cas d'incendie, avec le soutien d'un proche ou d'un aidant

iStock

professionnel capable de leur montrer concrètement les bons réflexes à avoir. Il s'agit de préparer un plan d'action en cas d'urgence, et cela passe par une série de gestes simples et essentiels : « Il est primordial de faire contrôler régulièrement les installations électriques par un professionnel, mais aussi d'installer des détecteurs de fumée en réseau, d'anticiper et de s'entraîner aux situations d'urgence, relève-t-il. La priorité absolue, en cas de départ de feu, est de quitter immédiatement les lieux, car les fumées toxiques peuvent rapidement entraîner une intoxication grave. Il est également essentiel d'appeler les pompiers sans attendre (au numéro 118), et surtout de ne pas avoir honte de le faire : trop souvent, les personnes âgées hésitent, pensant que cela aurait pu être évité ou que l'alerte n'est peut-être pas justifiée. »

« Il est primordial de faire contrôler régulièrement les installations électriques »

ROLF MEIER, RESPONSABLE DE LA COMMUNICATION DU CENTRE D'INFORMATION POUR LA PRÉVENTION DES INCENDIES

Face à un départ de feu, éviter la panique est crucial. Et savoir que faire, et comment le faire, peut sauver des vies. Le guide s'emploie donc à rappeler les bons réflexes. Parmi eux, il est ainsi recommandé de s'équiper de dispositifs complémentaires. Pour détecter les incendies à temps, utiliser des détecteurs de fumée ou, dans la cuisine, des détecteurs de chaleur est conseillé. Quant aux petits incendies, ils peuvent être éteints à l'aide de couvertures anti-feu, de sprays anti-feu ou d'extincteurs... tout en veillant à ne pas se mettre en danger.

Parce que votre sécurité n'est pas une option, mais une priorité, ces outils sont là pour vous accompagner, pas à pas. Préparer votre environnement, connaître les bons gestes et parler de prévention autour de vous : autant d'actions simples qui peuvent faire toute la différence.

MARTINE BERNIER

## Le qi-gong revient cet été dans les parcs valaisans

Et si vous profitez de l'été pour respirer profondément, vous recentrer et bouger en douceur? Pro Senectute Valais-Wallis renouvelle son cours gratuit de qi-gong, en collaboration avec, pour la partie romande, la Ligue valaisanne contre le rhumatisme et le soutien de Promotion santé Valais. En 2023, 840 participants ont découvert les bienfaits de cette gymnastique issue de la tradition chinoise alliant mouvements lents, respiration et concentration.

Accessible à tous, sans inscription, le « Qi-gong dans le Parc » renforce l'équilibre, la souplesse et le lien corps-esprit. Les séances ont lieu par tous les temps, dans des écrans de verdure, dont deux en Valais romand :

À Monthey, au parc Cinquantoux, les jeudis de 9h30 à 10h30, du 12 juin au 28 août 2025

À Sierre, au parc Géronde (près de la buvette), les mardis de 10h à 11h, du 17 juin au 26 août 2025, avec le soutien de la Ville de Sierre.

M.B.

Prévoyez des vêtements confortables adaptés à la météo.  
Infos : 027 322 07 41



## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE :  
058 591 15 15

### BIENNE

Rue Centrale 40  
CP 940  
2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11  
biel-bienne@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch

### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 347 12 40  
info@fr.prosenectute.ch  
www.fr.prosenectute.ch

### GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B  
1227 Carouge  
Tél. 022 807 05 65  
info@ge.prosenectute.ch  
www.ge.prosenectute.ch

### TAVANNES

Chemin de la Forge 1  
2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

### DELÉMONT

Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20  
prosenectute.delemont@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

### NEUCHÂTEL

Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40  
prosenectute.ne@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
prosenectute.cf@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

### VAUD

Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21  
info@vd.prosenectute.ch  
www.vd.prosenectute.ch

### VALAIS-WALLIS

Siège et centre d'information  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
info@vs.prosenectute.ch  
www.vs.prosenectute.ch