

# Rencontre du réseau

## 21 octobre 2015

Environnement  
propice au mouvement



Activité physique  
au quotidien



Aspects  
de l'entraînement



Activité physique  
compensatoire



### «Se lever pour bouger plus»



# Table des matières

<b>Editorial</b> .....	4
<b>Programme</b> .....	5
<b>Résumés des interventions</b> .....	7
<b>Vincent Brügger:</b> Présentation de l'exposition «Bougez!» au Musée olympique .....	7
<b>Jean-Daniel Habegger:</b> Usages et effets du sport en entreprise, outil de management ou/et santé des employés; Romande Energie .....	8
<b>Delphine Caprez Cunningham:</b> «I take care»: Santé et sécurité chez Nestlé Suisse .....	9
<b>Christian Puta:</b> Observer, comprendre, encourager – Développer la sensorimotricité .....	10
<b>Sophie Frei:</b> Se lever – Petit effort, grands effets Une campagne de sensibilisation de l'OFSP, section Alimentation & mouvement .....	12
<b>Corinne Nicoletti:</b> Assis au travail – Charge et décharge .....	13
<b>Ateliers</b> .....	14
<b>Nadja Murer:</b> Travail à l'ordinateur: principes d'ergonomie .....	14
<b>Debora Wick:</b> Encouragement de l'activité physique intergénérationnel .....	15
<b>Vincent Brügger:</b> Recommandations en matière d'activité physique pour les 0-6 ans .....	16
<b>Sitographie</b> .....	17

# Editorial

## «Se lever pour bouger plus»

L'activité sportive de la population suisse a, ainsi que le rapporte l'enquête suisse sur la santé, augmenté ces dernières années et sa pratique continue d'être encouragée par divers projets et campagnes. Entre 2002 et 2012, la part des actifs a progressé de plus de 10 %, tandis que celle des inactifs a reculé de plus de 8 %.

Après avoir révisé les recommandations suisses en matière d'activité physique, le réseau hepa.ch se concentre désormais sur leur mise en application. Plusieurs thèmes clés sont ainsi régulièrement approfondis et actualisés via ses différents canaux d'information (rencontre, infolettre et site Internet) afin de faire progresser les campagnes et projets en cours.

Trois d'entre eux seront traités lors de la rencontre de cet automne:

### **Activité physique au quotidien – Activité physique en entreprise**

L'activité physique au travail est un facteur qui joue un rôle important dans l'encouragement de l'activité physique au quotidien. De plus en plus d'entreprises le reconnaissent. Deux d'entre elles nous présenteront les offres qu'elles proposent aux membres de leur personnel.

### **Aspects de l'entraînement – Faire du sport régulièrement et à bon escient**

Les effets positifs de l'entraînement sensori-moteur sont extrêmement importants pour la promotion de la santé de tous les groupes cibles – des enfants aux personnes âgées. Le docteur Christian Puta de l'université Friedrich-Schiller à Jena nous le confirmera dans un exposé consacré aux avantages et aux possibilités offertes par cette forme d'entraînement.

### **Activité physique compensatoire – Sédentarité**

Plus de 70 % des Suisses sont actifs pendant leur temps libre. Cela n'empêche pas nombre d'entre eux de passer jusqu'à 15 heures par jour en position assise. Des études récentes montrent que passer de longues heures dans cette position sans interruption nuit à la santé. Deux exposés nous montreront comment minimiser simplement et efficacement ce facteur de risque.

Ces thématiques seront approfondies dans le cadre des ateliers pratiques de l'après-midi, qui se tiendront soit dans la salle de sport soit dans des bureaux. Un atelier théorique vous est également proposé: il aura lieu à l'aula et sera consacré aux recommandations en matière d'activité physique pour les 0-6 ans.



Miriam Hodel

Responsable du réseau hepa.ch

# Programme

8h30-9h00	Arrivée des participants		
9h00-9h10	Allocution de bienvenue et informations sur le déroulement de la journée	Miriam Hodel hepa.ch	d
9h10-10h15	<b>Séquence</b> <b>Activité physique au quotidien</b>		
10'	Présentation de l'exposition «Bougez!» au Musée olympique	Vincent Brügger Promotion Santé Suisse	f
55'	<b>Activité physique au quotidien – Activité physique en entreprise</b>		
5'	Introduction	Vincent Brügger Promotion Santé Suisse	f
20'	<b>Usages et effets du sport en entreprise, outil de management ou/et santé des employés;</b> <b>Romande Energie</b>	Jean-Daniel Habegger Romande Energie SA	f
25'	<b>«I take care»: Santé et sécurité chez Nestlé Suisse</b>	Delphine Caprez Nestlé Suisse	f
5'	Messages à retenir	Vincent Brügger Promotion Santé Suisse	f
10h15-10h40	Pause		
10h40-11h50	<b>Séquence</b> <b>Aspects de l'entraînement – Faire du sport régulièrement et à bon escient</b>		
10'	Introduction	Nadja Mahler Office fédéral du sport OFSPO	d
45'	<b>Observer, comprendre, encourager – Développer la sensorimotricité</b>	Christian Puta Université Friedrich-Schiller	d
5'	Messages à retenir	Nadja Mahler Office fédéral du sport OFSPO	d
10'	Pause en mouvement avec le «mini-rouleau»	Suva	
11h50-12h50	<b>Séquence</b> <b>Activité physique compensatoire – Sédentarité</b>		
10'	Introduction	Kathrin Favero Office fédéral de la santé publique OFSP	d
20'	<b>«Se lever» – Petit effort, grands effets</b> Une campagne de sensibilisation de l'OFSP, section Alimentation et mouvement	Sophie Frei frei-stil.ch	d
25'	<b>Assis au travail</b>	Corinne Nicoletti EPF Zurich	d
5'	Messages à retenir	Kathrin Favero Office fédéral de la santé publique OFSP	d
12h50-13h50	Repas de midi au restaurant Bellavista, café		
13h50	Introduction aux ateliers		
14h00-15h30	<b>Ateliers</b>		d/f
15h30-16h00	<b>Marché/Café/Réseautage</b>		
16h15	<b>Funiculaire au départ de Macolin</b>		



## Ateliers

Choisissez l'un des trois ateliers suivants:

Atelier 1	<b>Travail à l'ordinateur: principes d'ergonomie</b> Analyser l'agencement du poste de travail et optimiser le comportement de son utilisateur	Nadja Murer Suva, offres de prévention	d
Atelier 2	<b>Encouragement de l'activité physique intergénérationnel</b> Entretenir sa forme ensemble en jouant et en s'amusant: de la théorie à la pratique	Debora Wick Fondation Hopp-la	d
Atelier 3	<b>Recommandations en matière d'activité physique pour les 0-6 ans</b>	Vincent Brügger Promotion Santé Suisse	d/f

# Résumés des interventions



## Activité physique au quotidien

### Présentation de l'exposition «Bougez!» au Musée olympique

A vos marques! Prêts? Bougez! Au Musée olympique, à Lausanne, une exposition conçue avec le soutien de Promotion Santé Suisse permet aux jeunes visiteurs de faire des expériences d'activité physique peu conventionnelles et d'apprendre en s'amusant. Cette exposition est gratuite et dure jusqu'au 29 novembre.

Promotion Santé Suisse s'efforce de sensibiliser les jeunes à l'importance de l'activité physique et à la nécessité de bouger davantage. En collaboration avec le Comité International Olympique, la fondation a mis sur pied l'exposition «Bougez!», qui mise sur la participation active des visiteurs, jeunes et moins jeunes, à toutes sortes d'activités physiques. Cette exposition, qui montre que l'on peut faire de l'exercice chez soi de multiples manières, permet aussi de tester ses aptitudes de manière ludique.

Dans un espace aménagé en maison – mais une maison sortant de l'ordinaire – on découvre de façon interactive comment jouer au tennis de table à la cuisine, transformer le lit en instrument de musique, mettre en marche l'ordinateur d'un coup de pédale... Cette approche ludique permet en particulier de familiariser les enfants avec les recommandations en matière d'activité physique d'une manière adaptée à leur âge. Autorisés à se mouvoir librement dans le musée, les plus jeunes apprennent ainsi pourquoi l'activité physique est si importante et doit occuper une place de choix dans leur vie quotidienne.

L'exposition «Bougez!» a été conçue et coordonnée par Promotion Santé Suisse en collaboration avec un comité d'experts (Office fédéral du sport OFSPO, GORILLA, Muovit, Défi Vélo et fit4future). Elle complète et souligne le travail de prévention effectué sur le thème du surpoids et de la sédentarité. Cette visite est vivement recommandée aux classes d'école et aux familles.



#### **Promotion Santé Suisse**

*Vincent Brügger*

*Chef de projet Activité physique*

*Dufourstrasse 30*

*3000 Berne 6*

*Tél. +41 31 350 04 03*

*[vincent.bruegger@promotionsante.ch](mailto:vincent.bruegger@promotionsante.ch)*

*[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)*

*[www.olympic.org/museum](http://www.olympic.org/museum)*



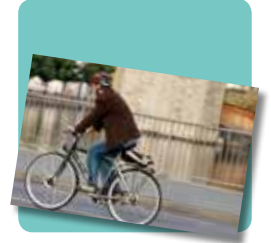
**Jean-Daniel Habegger**  
Directeur Ressources Humaines  
Romande Energie SA  
Rue de Lausanne 53  
1110 Morges  
Tél. +41 21 802 95 43

jean-daniel.habegger@  
romande-energie.ch

[www.romande-energie.ch](http://www.romande-energie.ch)

## Activité physique au quotidien

**Usages et effets du sport en entreprise, outil de management ou/et santé des employés;**  
**Romande Energie**



La dangerosité des métiers en lien avec l'électricité a longtemps conduit Romande Energie à se focaliser sur la sécurité plutôt que sur la promotion de la santé. Etant donné que ces métiers impliquent des activités physiques au quotidien, la promotion de la santé par le sport pouvait même sembler peu pertinente. Cette vision a fortement évolué et nous encourageons désormais nos collaborateurs à prendre part aux activités physiques collectives proposées par la direction ou par les collaborateurs eux-mêmes, convaincus de leur effet positif sur la qualité du travail et sur le bien-être en entreprise.

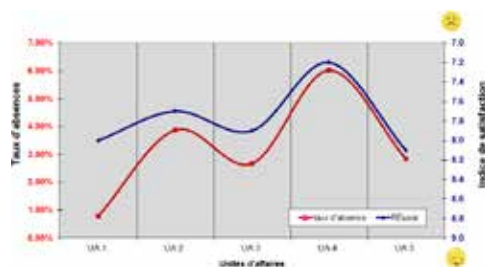
Premier fournisseur d'électricité en Suisse romande, Romande Energie alimente 300 000 clients répartis sur près de 300 communes des cantons de Vaud, du Valais, de Fribourg et de Genève. Ses métiers sont la production, la distribution et la commercialisation d'énergie ainsi que les services énergétiques. Ses 750 collaboratrices et collaborateurs partagent un même objectif: proposer services et prestations de haute qualité, répondant aux attentes des clients.

Depuis quelques années, les facteurs de changement touchant le secteur énergétique se multiplient. Dans ce contexte, c'est en s'appuyant sur une stratégie d'entreprise solide et des collaborateurs motivés que Romande Energie poursuivra son développement.

### Créer des liens solides pour mieux travailler...

Fédérer nos collaborateurs autour d'objectifs prioritaires est un enjeu stratégique. La pratique collective d'activités physiques constitue assurément une solution performante pour renforcer cette cohésion. Mieux se connaître, c'est mieux coopérer. Et mieux coopérer, c'est assurer un meilleur service à nos clients.

### ...et pour plus de bien-être et une bonne santé



Si bouger a un effet bénéfique sur la santé, il en va de même de la satisfaction au travail. Cette satisfaction dépend beaucoup de la qualité des relations internes, sur laquelle la pratique commune du sport a un effet positif. La boucle est bouclée ! Une enquête réalisée auprès de notre personnel nous a

d'ailleurs montré que les services au sein desquels les collaborateurs se déclarent les plus satisfaits sont aussi ceux où le taux d'absentéisme pour maladie est le plus faible.

La conférence sera l'occasion d'évoquer les activités sportives proposées à nos collaborateurs tout en relevant l'importance de ne pas négliger d'autres activités culturelles ou créatives de nature à renforcer également la cohésion et la performance.





## Activité physique au quotidien

«I take care»: Santé et sécurité chez Nestlé Suisse

«I take care» – tel est le leitmotiv du programme de santé et de sécurité développé par Nestlé Suisse pour inciter tous ses employés à adopter un comportement plus sain et plus sûr, pour leur propre bien-être mais aussi pour celui de leurs collègues.

L'entreprise Nestlé est spécialisée dans la nutrition, la santé et le bien-être. La stratégie de santé de Nestlé Suisse repose sur plusieurs axes, dont celui de la promotion de la santé. Cet axe regroupe la promotion de l'activité physique, la gestion du stress, le renforcement de la résistance mentale et une alimentation saine.

### Comment inciter nos employés à bouger plus?

C'est conformément à la stratégie mondiale de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), pour la promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique, que Nestlé Suisse reconnaît l'impact potentiel de la santé sur le travail et du travail sur la santé. Nestlé Suisse met tout en œuvre pour identifier, définir et réduire de manière proactive les risques prévisibles pour la santé physique et mentale, sans pour autant empiéter sur la vie privée des employés.

Dans le cadre du programme «I Take Care», nous proposons notamment les activités suivantes:

- L'Association Sport et Loisirs Nestlé regroupe 7100 employés, dont 20 % de Nestlé Suisse, participant à des activités sportives au sein de 35 clubs
- Bike to work
- Cours de sport et subvention d'abonnements de fitness
- Subvention de participation à des manifestations sportives telles que les 20 km de Lausanne
- Stretching au travail – échauffement avec des infirmières de santé au travail
- Offre de Bikesharing Velospot (uniquement à Vevey)

Nous offrons aussi un programme de mobilité qui encourage nos employés à utiliser les transports publics et à faire ainsi le plus de trajets possible à pied. En outre, des douches et des vestiaires sont à disposition de ceux qui font leur trajet en vélo ou en courant.

Chez Nestlé Suisse, nous encourageons également nos employés à adopter un comportement plus sain en leur offrant, dans la mesure du possible, un modèle d'horaire de travail plus souple.



**Delphine Caprez Cunningham**  
Health Promotion Manager  
Nestlé Suisse  
Entre-deux-Villes 12  
1800 Vevey  
Tél. +41 21 924 52 88

[delphine.caprez@ch.nestle.com](mailto:delphine.caprez@ch.nestle.com)

[www.nestle.ch](http://www.nestle.ch)

**Christian Puta**

Directeur de recherche

Wöllnitzer Strasse 42

D-07749 Jena

Tél. +49 3641 945 650

[christian.puta@uni-jena.de](mailto:christian.puta@uni-jena.de)

[www.sportsmedicine.uni-jena.de](http://www.sportsmedicine.uni-jena.de)

## Aspects de l'entraînement – Faire du sport régulièrement et à bon escient



### Observer, comprendre, encourager – Développer la sensorimotricité

Pour aider au développement de la sensorimotricité, il faut avoir une bonne perception visuelle des caractéristiques sensorimotrices du mouvement.

Si l'on veut décrire un mouvement que l'on voit, il est nécessaire de connaître des caractéristiques de l'observation du mouvement (observer). La description (appréciation/évaluation) de ce qui est observé requiert des connaissances pour comprendre certaines interactions (comprendre) et pour déterminer la stratégie la plus efficace pour développer la sensorimotricité. Cette stratégie permettra de réaliser un encouragement ciblé et efficace (encourager).

#### Observer

En pratique, on se focalise très souvent sur des aspects de l'exécution motrice (plus vite, plus haut, plus loin, p.ex.). Cependant, toute performance motrice est précédée ou s'accompagne de perceptions multisensorielles intégrées. L'observation des caractéristiques sensorimotrices d'un mouvement (p.ex. vitesse, rythme, couplage moteur) peut aider à identifier les aspects d'une intégration multisensorielle inadéquate. Ainsi, un geste réflexe fait en attrapant un ballon peut résulter d'une anticipation défectueuse (information visuelle) ou d'une perception corporelle modifiée (en raison d'un traitement défectueux des retours sensoriels).

#### Comprendre

Le cerveau est continuellement assailli par une foule d'informations sensorielles. L'adéquation de ses réactions dépend de l'efficacité avec laquelle il traite ces informations. Il peut par exemple optimiser cette efficacité en générant des prédictions basées sur l'expérience. Ce mécanisme dit de «codage prédictif» lui permet de disposer des ressources pour gérer les informations imprévues. Ainsi, selon cette théorie, notre cerveau génère continuellement des modèles du monde extérieur en fonction du contexte et en s'appuyant sur des souvenirs, afin de pouvoir anticiper les entrées sensorielles inattendues. Le modèle prédictif est généré dans certaines aires supérieures du cortex et il communique avec les aires sensorielles inférieures par le biais d'un circuit de contrôle en boucle fermée (feedback). Inversement, un circuit en boucle ouverte (feed-forward) génère des «signaux d'erreur ou de surprise» – par exemple lorsqu'il y a incohérence entre l'information attendue et la sensation ressentie. Ces signaux d'erreur permettent une mise à jour continue du système prédictif.

Des mécanismes importants du traitement de l'information sensorimotrice reposent sur les processus en boucle fermée et en boucle ouverte. Les processus en boucle fermée intègrent essentiellement les informations qui nous parviennent par la peau (pression, toucher, température, nocicepteurs) ainsi que les informations fournies par les muscles, les fascias et les articulations. Les processus en boucle ouverte (p. ex. anticipation de la trajectoire d'un ballon) intègrent en premier lieu des informations sensorielles fournies par les «sens principaux» (vue, ouïe, système vestibulaire). Dans le cadre du modèle prédictif, ces informations sont associées à des souvenirs et, le cas échéant, font l'objet d'un encodage émotionnel par le système limbique.

### **Encourager**

Pour favoriser le développement sensorimoteur, il convient de faire au préalable une analyse de ce qui est observé, sur un plan purement descriptif. A cet effet, il est bon d'exercer ses capacités d'observation, de représentation et d'imitation des mouvements et de se familiariser ensuite avec certains principes simples de l'exercice sensorimoteur (p. ex. bilatéralité, déficience des analyseurs, exercice des contrastes, répéter sans répéter).



**Sophie Frei**

Directrice

Landhausweg 7

3007 Berne

Tél. +41 79 227 27 05

sophie@frei-stil.ch

[www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)

## Activité physique compensatoire – Sédentarité

**Se lever – Petit effort, grands effets**

**Une campagne de sensibilisation de l'OFSP, section  
Alimentation & mouvement**



---

En Suisse, une personne sur six passe en moyenne huit heures et demie par jour assise. Or, des études attestent que rester assis longtemps constitue en soi un facteur de risque pour la santé – que l'on remplisse ou non la recommandation actuelle qui veut que l'on consacre au moins deux heures et demie par semaine à une activité physique modérée. Il est donc essentiel de se lever souvent en cours de journée et d'interrompre fréquemment les périodes que l'on passe assis, que ce soit au travail, à la maison, à l'école ou durant les loisirs.

---

Avoir une activité physique régulière est recommandé depuis des années pour compenser la sédentarité. 70 % des Suisses pratiquent d'ailleurs une activité physique durant leurs loisirs et sont ainsi acteurs de leur santé. Néanmoins, la plupart passent aussi une grande partie de leurs journées assis: en voiture ou dans les transports en commun, au bureau, en réunion, à l'école, à l'université, sur leur canapé, devant le petit écran... Or, de plus en plus d'études montrent que la sédentarité et les longues périodes de station assise sont deux facteurs de risque différents, indépendants l'un de l'autre.

Ainsi, même si la plupart des gens qui passent plus de huit heures et demie par jour assis remplissent par ailleurs les recommandations actuelles en matière d'activité physique, cela ne suffit pas pour compenser les conséquences négatives de la sédentarité. Il est donc important, non seulement de bouger durant sa pause de midi, après le travail ou pendant le week-end, mais aussi de réduire et d'interrompre régulièrement les périodes prolongées de station assise pendant la journée.

Des études complémentaires vont être nécessaires pour déterminer de manière plus précise combien de temps nous restons assis chaque jour, quelles conséquences cela a sur notre santé, à quelle fréquence il conviendrait de se lever et combien de temps il faudrait passer debout.

L'Office fédéral de la santé publique et ses partenaires proposent, dans le cadre du Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP), diverses mesures pour favoriser une activité physique accrue et lutter contre la sédentarité. On trouve sur le site [www.bag.admin.ch/se-lever](http://www.bag.admin.ch/se-lever) des publications sur ce thème ainsi que des outils d'information et de communication à télécharger ou à commander.



## Activité physique compensatoire – Sédentarité

### Assis au travail – Charge et décharge

Beaucoup de personnes passent leurs journées de travail – et donc aussi une grande partie de leur vie – assises. Des publications récentes ont attiré l'attention du public sur les effets délétères de la station assise de longue durée associée à l'immobilité. On a alors vu apparaître une multitude de sièges favorisant une assise dynamique. Nous avons, pour notre part, pu démontrer qu'une chaise de bureau ergonomique tout à fait classique offre non seulement la stabilité requise mais aussi des possibilités de bouger intéressantes.

Les postures assises donnent de la stabilité et permettent de travailler avec une bonne vision et la précision requise. Néanmoins, des études récentes ont montré que rester assis longtemps favorise l'apparition des maladies cardio-vasculaires et du cancer, et entraîne une mortalité accrue. Par suite de cela, on a vu apparaître sur le marché de plus en plus de systèmes d'un nouveau genre, permettant une assise dynamique ou offrant la possibilité de bouger en travaillant (p. ex. tapis roulant permettant de marcher face à sa table de travail).

Nous avons pour notre part réalisé une étude sur l'activité physique de plusieurs étudiants occupés à rédiger leur thèse, en nous focalisant sur leur travail à l'ordinateur. Ces étudiants ont passé 64 % ± 10 % de leurs journées de travail assis sur une chaise de bureau. Nous avons relevé des différences entre eux quant au déplacement ou non de leur centre de gravité sur la chaise durant ce temps: certains déplaçaient leur centre de gravité sur la chaise au cours de la journée, d'autres pas. Par ailleurs, nous avons observé chez certains plusieurs phases d'assise statique alors que d'autres ne restaient jamais longtemps dans la même position. La phase d'assise statique la plus longue qui ait été observée a été de 6 minutes. Ces résultats montrent qu'une bonne chaise de bureau conventionnelle permet de changer de position et offre, dans une certaine mesure, la possibilité de bouger. Cela nous conduit à mettre en doute l'utilité supplémentaire des sièges ou des appareils qui favorisent une assise dynamique ou active sans offrir de soutien postural. Pour qu'une posture assise soit bonne pour la santé, nous pensons qu'il faut exploiter les possibilités de bouger offertes par les chaises de bureau. Une chaise de bureau stable et bien conçue ainsi qu'une table de travail de hauteur réglable forment un poste de travail optimal.



**Corinne Nicoletti**  
*Collaboratrice scientifique*  
ML G57 Sonneggstrasse 3  
CH-8092 Zurich  
Tél. +41 44 632 87 69

[corinne.nicoletti@hest.ethz.ch](mailto:corinne.nicoletti@hest.ethz.ch)

[www.hest.ethz.ch/](http://www.hest.ethz.ch/)

# Ateliers



## **Nadja Murer**

*Spécialiste du domaine*

*Rösslimattstrasse 39*

*6005 Lucerne*

*Tél. +41 41 419 64 83*

*nadja.murer@suva.ch*

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

## **Travail à l'ordinateur: principes d'ergonomie**

---

Il n'est pas rare que les personnes travaillant à l'ordinateur souffrent de troubles tels que des maux de tête ou des tensions au niveau de la nuque, des épaules ou des bras. Cela s'explique souvent par un agencement inadapté du poste de travail informatisé, par une disposition inadéquate des différents outils ou par une mauvaise posture assise.

---

Des postes aménagés en fonction des besoins de chacun, une infrastructure pertinente et une activité physique suffisante sont déterminants pour garantir l'absence de douleurs. A une époque où les postes de travail fixes se muent souvent en des bureaux partagés, il est d'autant plus important que les collaborateurs sachent comment agencer leur espace de travail et adopter une posture adéquate devant l'ordinateur.

Le fait de rester trop longtemps assis, au travail comme chez soi, est mauvais pour la santé. La solution: se lever et se déplacer régulièrement.

Pour ce faire, on peut utiliser un bureau permettant de travailler debout, changer fréquemment de position lorsque l'on est assis, ou encore observer des pauses afin de faire un peu d'exercice.

Cet atelier vous permettra d'acquérir des connaissances de base en matière d'ergonomie des postes de travail informatisés ainsi que d'agencement des bureaux. Vous découvrirez différents moyens auxiliaires et d'information (brochures, listes de contrôle, etc.) que vous pourrez ensuite utiliser dans le cadre de l'évaluation et de l'aménagement de votre poste de travail. Vous saurez en outre à qui vous adresser en cas de questions à ce sujet. Enfin, des échanges avec les autres participants vous permettront de faire le plein d'idées pour bouger plus et rester en forme dans le cadre de votre quotidien professionnel.

### **Liens**

[www.suva.ch/travail-sur-ecran](http://www.suva.ch/travail-sur-ecran)

[www.suva.ch/präventionsmodule](http://www.suva.ch/präventionsmodule) (module «Travail sur écran», module [move@work](mailto:move@work))

## Encouragement de l'activité physique intergénérationnel

---

A Bâle, dans le cadre d'un projet pilote de promotion de la santé, le parc de Schützenmatt accueille des animations inédites: des personnes de tous âges sont invitées à pratiquer ensemble des activités physiques et ludiques en utilisant des engins de jeu et de sport développés spécialement à cet effet. De plus, depuis le printemps dernier, des leçons d'activité physique intergénérationnelles leur sont proposées. Pour les moniteurs qui donnent ces cours, un nouveau concept de formation est en voie d'élaboration. Ce projet de la fondation Hopp-la, soumis à des évaluations régulières, a lieu en collaboration avec le Département du sport, de l'activité physique et de la santé de l'université de Bâle, l'office des sports de Bâle-Ville et le service municipal des parcs et promenades.

---

L'approche novatrice de ce projet consiste à proposer à toutes les générations un espace commun pour pratiquer des activités physiques. Au cœur de cette démarche se trouvent des cours intergénérationnels donnés en collaboration avec l'association Pro Senectute des deux Bâle et Gsünder Basel.

Le Département du sport, de l'activité physique et de la santé de l'université de Bâle est spécialisé depuis longtemps dans l'enseignement et la recherche en gérontologie ainsi que dans l'activité physique et la santé des enfants. De là à associer ces spécialités dans des travaux de recherche interdisciplinaires, il n'y avait qu'un pas – pas qui a été franchi et se traduit désormais par une approche intergénérationnelle de la promotion de la santé par l'activité physique.

Concrètement, cela prend la forme d'activités réunissant jeunes et moins jeunes autour d'exercices de motricité ludiques, stimulants et responsabilisants. Ces exercices contribuent à renforcer la santé et l'autonomie des aînés tout en favorisant l'épanouissement des enfants.

Cette approche se veut une réponse à l'évolution démographique, qui place notre société face à de nouveaux défis. Les échanges entre générations dans le cadre d'activités physiques peuvent contribuer à répondre aux besoins des différentes tranches d'âge en termes de santé et de motricité.

L'atelier vous permettra de découvrir en quoi consiste une leçon d'activité physique intergénérationnelle dans l'espace public, en mettant en avant ses caractéristiques essentielles. Nous vous présenterons aussi les résultats des premières évaluations de ces leçons, et nous évoquerons les perspectives en la matière, en particulier le développement d'une formation de moniteurs s'adressant aux personnes qui ont déjà une formation de base (p. ex. études de sport ou formation de moniteur J+S/esa).



**Debora Wick**  
*Directrice et cheffe de projet*  
Mittlere Allee 18  
4052 Bâle  
Tél. +41 61 377 87 33

[debora.wick@hopp-la.ch](mailto:debora.wick@hopp-la.ch)

[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)



**Vincent Brügger**  
Chef de projet Activité physique  
Promotion Santé Suisse  
Dufourstrasse 30  
3000 Berne 6  
Tél. +41 31 350 04 03

[vincent.bruegger@promotionsante.ch](mailto:vincent.bruegger@promotionsante.ch)

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

## Recommandations en matière d'activité physique pour les 0-6 ans

Les maladies non transmissibles constituent aujourd'hui la principale cause de décès et entraînent des coûts élevés pour la santé. Deux des principaux facteurs de risque de ces maladies sont liés à une alimentation non-équilibrée et au manque d'activité physique. En cohérence avec le rapport de l'OMS «Population-based approaches to childhood obesity prevention 2012» et l'«EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020» de la Commission européenne, Promotion Santé Suisse veut renforcer les mesures dans le domaine de la petite enfance. L'actualisation des bases scientifiques et les plans d'actions internationaux démontrent qu'un accent doit être mis sur les jeunes enfants, mais aussi sur leurs groupes d'influence.

En Suisse, les recommandations nationales en matière d'activité physique pour enfants et adolescents publiées par hepa.ch en 2013 ont été rédigées de manière générale. Celles-ci ne répondent que partiellement aux besoins des professionnels de la petite enfance. Il convient dès lors de développer spécifiquement des recommandations pour les 0 à 6 ans. Celles-ci devraient prendre en compte les besoins des populations vulnérables. La formulation doit pouvoir être comprise par tous les groupes-cibles concernés par la petite enfance. En effet, il est essentiel de proposer des messages formulés de manière compréhensible et simple ainsi que des illustrations claires. Après validation, ces recommandations constitueront une base théorique importante pour la mise en œuvre d'interventions pratiques existantes ainsi que pour l'évaluation de leurs effets. Afin d'assurer la durabilité et l'actualisation de celles-ci, la conception d'un cadre d'étude universitaire mettant l'accent sur l'activité physique de la petite enfance voire sur la limitation des comportements sédentaires sera proposée fin 2016.

Sur mandat de Promotion Santé Suisse, le développement des recommandations en matière d'activité physique pour la petite enfance est dirigé par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne en collaboration avec le CHUV. Les organismes du domaine de la petite enfance sont cordialement invités à participer à la réflexion et à l'élaboration, notamment dans le cadre cet atelier.

### Liens

- Directives canadiennes ([www.csep.ca](http://www.csep.ca)) en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire.
- PAPRICA Petite enfance ([www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)) a rédigé des conseils d'activité physique sur la base de la littérature scientifique internationale. Actuellement, ce projet offre une formation transdisciplinaire sur le thème du conseil en matière d'activité physique, ainsi que des outils spécialisés.



# Sitographie

## **[www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch)**

Office fédéral de la santé publique OFSP.

## **[www.ofspo.admin.ch](http://www.ofspo.admin.ch)**

Office fédéral du sport OFSPO. Centre de compétences pour l'activité physique et le sport.

## **[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)**

Bureau de prévention des accidents bpa. Centre de compétences pour la prévention des accidents (notamment dans la circulation routière, le sport, l'habitat et les loisirs).

## **[www.hefsm.ch](http://www.hefsm.ch)**

La Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM élabore des savoirs et transmet des compétences pour la pratique et l'enseignement du sport et de l'activité physique.

## **[www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch](http://www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch)**

L'Office fédéral de la santé publique s'engage notamment en faveur de la prévention, en promouvant une alimentation équilibrée et l'activité physique au sein de la population.

## **[www.sportdesadultes.ch](http://www.sportdesadultes.ch)**

Le programme Sport des adultes Suisse esa est un programme d'encouragement du sport populaire et du sport de loisirs de la Confédération.

## **[www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)**

frei-stil propose des conseils et accompagne des projets dans le domaine de la nutrition et de l'activité physique, à des fins de promotion de la santé et de développement durable.

## **[www.promotionsante.ch/](http://www.promotionsante.ch/)**

La fondation Promotion Santé Suisse met l'accent sur la promotion de la santé et la prévention en général, le poids corporel sain et la promotion de la santé en entreprise.

## **[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch.

## **[www.hest.ethz.ch/](http://www.hest.ethz.ch/)**

A l'EPF de Zurich, au sein du département des sciences de la santé et de la technologie, l'Institut des sciences du mouvement et du sport développe les savoirs fondamentaux nécessaires pour préserver et améliorer la qualité de vie des seniors jusqu'à un âge très avancé.

**[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)**

La fondation Hopp-là œuvre en faveur d'un encouragement de l'activité physique intergénérationnel.

**<https://www.nestle.ch/fr>**

Site web de l'entreprise Nestlé.

**[www.olympic.org/fr/musee](http://www.olympic.org/fr/musee)**

Site internet du musée olympique de Lausanne

**[www.romande-energie.ch/](http://www.romande-energie.ch/)**

Romande Energie SA est l'entreprise qui assure l'ensemble des activités de production et de distribution d'électricité des anciennes Compagnie vaudoise d'électricité (CVE) et Société Romande d'Electricité (SRE). Elle est établie à Morges.

**[www.sportsmedicine.uni-jena.de](http://www.sportsmedicine.uni-jena.de)**

Université de Jéna, faculté des sciences sociales et des sciences du comportement, chaire de médecine du sport et de promotion de la santé.

**[www.suva.ch](http://www.suva.ch)**

En tant qu'entreprise indépendante de droit public, la suva propose, pour l'assurance-accidents obligatoire, des solutions économiquement pertinentes et répondant aux besoins des clients.



Editeur:  
Office fédéral du sport OFSPO  
Réseau suisse Santé et activité physique  
hepa.ch  
Secrétariat général  
2532 Macolin  
Téléphone 058 467 64 48  
info@hepa.ch  
www.hepa.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**bpa**

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité