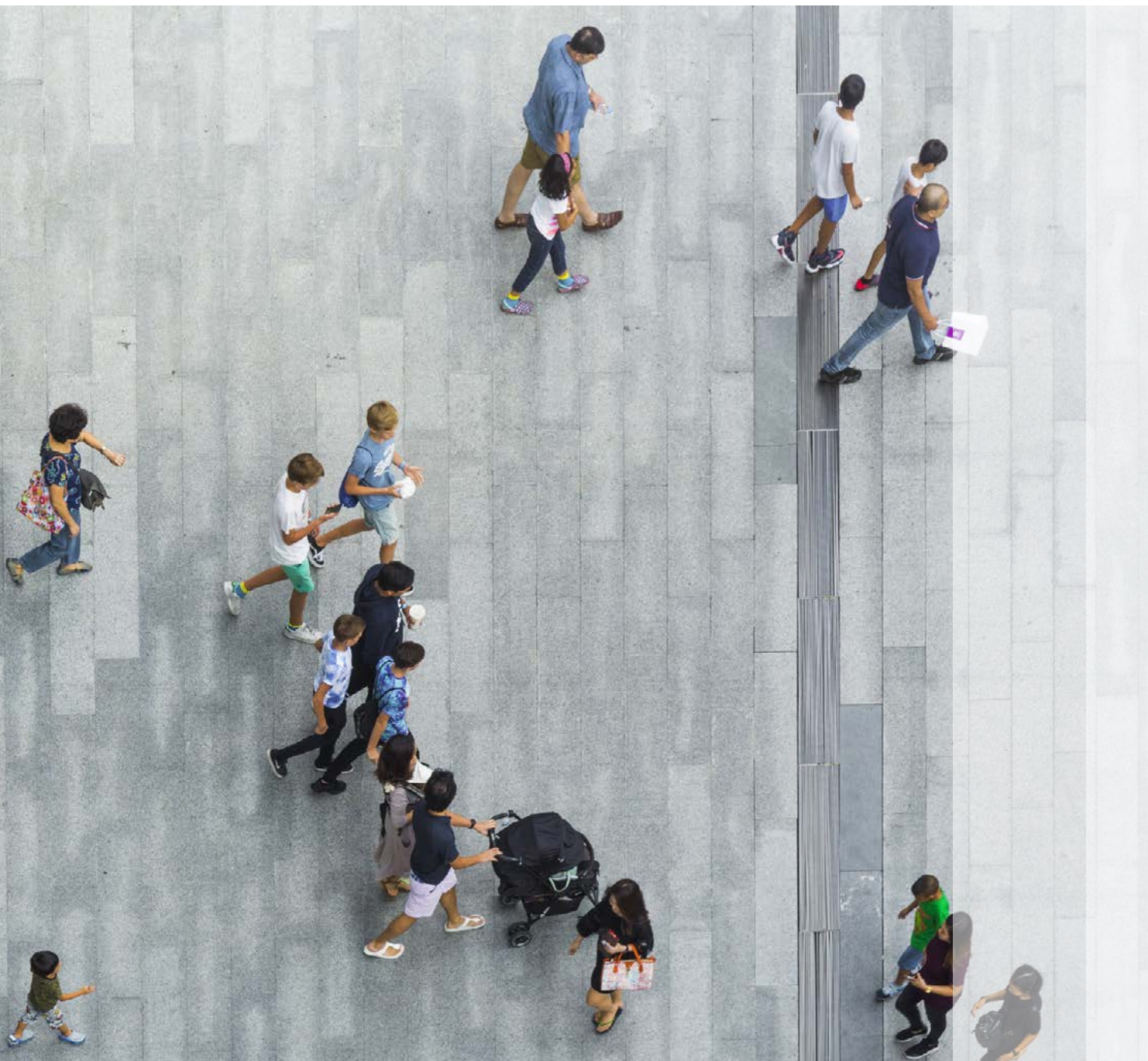


# Rencontre du réseau

## 12 septembre 2018



## «Déplacements actifs»

## Sitographie

**www.aha.ch** – aha! Centre d'Allergie Suisse

**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.dsbg.unibas.ch** – Département du sport, de l'activité physique et de la santé de l'université de Bâle

**www.ebpi.uzh.ch** – Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'université de Zurich

**www.hefsm.ch** – La Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM développe le savoir et transmet des compétences pour pratiquer et enseigner le sport et l'activité physique.

**www.hepa.ch** – Site du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch

**www.lssfb.ch** – Lamprecht et Stamm

**www.movingcall.com** – moving call

**www.ofsp.ch** – Office fédéral de la santé publique OFSP

**www.ofspo.ch** – Office fédéral du sport OFSPO, centre de compétences en matière d'activité physique et de sport.

**www.plusport.ch** – Sport Handicap Suisse

**www.procap-bouge.ch** – Programme spécialisé en matière de santé, d'activité physique et d'alimentation pour les personnes avec handicap

**www.promotionsante.ch** – Fondation Promotion Santé Suisse. Thèmes phares: poids corporel sain chez les enfants et les jeunes, santé psychique/stress, renforcement de la promotion de la santé et de la prévention.

**www.rali.boku.ac.at/verkehr** – Institut des transports de l'université des ressources naturelles et des sciences de la vie de Vienne

**www.saps.ch** – Fondation suisse de l'obésité FOSO

**www.specialolympics.ch** – Special Olympics

**www.sport.winterthur.ch** – Portail de la ville de Winterthur et de House of Winterthur

**www.sportdesadultes.ch** – Sport des adultes Suisse esa est un programme fédéral visant à encourager le sport populaire et le sport de loisirs.

**www.sportplanet.ch** – Sportplanet. Service des sports de Winterthur. Application Internet présentant à la population de la ville les différentes possibilités locales de sport et d'activité physique.

**www.spv.ch** – Association suisse des paraplégiques

**www.wienzufuss.at/jahr-des-zu-fuss-gehens** – Vienne à pied

# Rencontre du réseau

## Rencontre nationale du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch

Pour favoriser l'activité physique, quoi de mieux que les déplacements actifs – par exemple les trajets à pied ou à vélo pour aller au travail, à l'école ou à la piscine – sur des itinéraires sécurisés? Intégrer l'activité physique à sa vie de tous les jours est en effet la manière la plus efficace de se maintenir en forme et peut avoir un effet protecteur considérable sur le plan de la santé.

Néanmoins, les possibilités de bouger au quotidien ne sont pas égales partout. Et l'augmentation du trafic routier en Suisse complique les choses. Pas facile de trouver le bon compromis entre les différents besoins! Cependant, ce défi peut et doit être relevé, et cela passe de plus en plus par une démarche interdisciplinaire.

Notre rencontre 2018, intitulée «Déplacements actifs», mettra donc l'accent, le matin, sur les manières de bouger davantage dans le cadre de la vie quotidienne.

Nous verrons d'abord comment Vienne, en Autriche, a lancé, en 2015, une campagne de promotion de la marche à pied qui a rencontré un grand succès. Cette action a été reconduite les années suivantes et la ville s'est même vu décerner le Prix européen de la mobilité urbaine durable, qui a pour but de promouvoir les solutions innovantes en matière de transport urbain durable.

Privilégier les réseaux, supprimer les obstacles, rendre la rue aux cyclistes et aux piétons, aménager les préaux d'école de manière à favoriser l'activité physique des enfants: autant de démarches engagées dans le cadre du projet pilote saint-gallois «GEMEINDE BEWEGT». Les conclusions tirées de cette expérience sont valorisées dans un guide qui sera remis aux acteurs d'initiatives comparables.

L'après-midi, d'autres thématiques seront abordées: sur les stands de la «place du marché», vous pourrez découvrir des recommandations d'activité physique destinées à des groupes cibles spécifiques (femmes enceintes, personnes en surpoids ou personnes handicapées). Profitez-en pour échanger avec les représentants des organisations concernées!

Nous avons aussi le plaisir de vous informer que la rencontre du réseau sera pour la première fois animée par un présentateur, Ueli Anken. M. Anken est responsable de la communication à la fondation éducation 21. Il a animé avec brio diverses grandes manifestations sportives et dirigé le service Médias du Tour de Suisse.

Pour plus de détails sur le déroulement de cette rencontre, veuillez consulter le programme.



Miriam Hodel  
Responsable du réseau hepa.ch

# Programme

08h30–09h00	Arrivée des participants		
09h00–09h15	Mot de bienvenue et informations sur le déroulement de la journée	Sandra Felix, cheffe Politique du sport et ressources internes, vice-directrice de l'Office fédéral du sport OFSPO	d
09h15–10h00	<b>«Déplacements actifs et bons pour la santé à Vienne»:</b> Pour une ville propice à l'activité physique et une population en bonne santé	Dr Wiebke Unbehaun, Institut des transports de l'université des ressources naturelles et des sciences de la vie, Vienne	d
10h00–10h30	<b>«Encouragement structurel de l'activité physique»</b> Quel rapport entre le développement durable des communes et l'activité physique?	Sabina Ruff, MSc. Conseils et suivi de processus pour les communes	d
10h30–11h00	Pause		
11h00–11h30	<b>«Mobilité active et santé»</b> Résultats du microrecensement sur la mobilité et la circulation	Hanspeter Stamm/Adrian Fischer Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG	d
11h30–11h45	<b>Session de questions-réponses</b>		d/f
11h45–11h55	Pause en mouvement		
11h55–12h25	<b>«Speed-dating»</b> avec pour devise «Resserrons nos liens!»		d/f
12h30–13h40	Repas de midi au restaurant Bellavista, café		
13h40–13h55	<b>Présentation de la Place du marché avec l'exposé «Une société pour tous – Le sport inclusif Barrières et facilitateurs»</b>		f
13h55–14h40	<b>Place du marché</b>		d/f
14h40–14h55	<b>Équilibre-en-marche.ch</b> Force et équilibre pour plus de sécurité au quotidien	Barbara Pfenninger bpa – Bureau de prévention des accidents	d
14h55–15h15	<b>Winterthour, la planète sportive ... et pourtant, ils bougent!</b>	Gabriela Regli Service des sports de Winterthour	d
15h15–15h35	<b>Coaching téléphonique pour encourager l'activité physique</b> Résultats de l'étude Movingcall et perspectives	Prof. Lukas Zahner Département du sport, de l'activité physique et de la santé de l'université de Bâle	d
15h35–15h55	<b>«L'activité physique» dans le sport des adultes et la formation de coordinateur de sport</b>	Harry Sonderegger Cornelia Wettstein Office fédéral du sport OFSPO	d
	Clôture		
16h15	Départ du funiculaire de Macolin pour Bienne		

## Place du marché

<b>Stand 1</b>	<b>Nouvelles recommandations d'activité physique pendant la grossesse et post-partum</b>	Dr Sonja Kahlmeier Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'université de Zurich
<b>Stand 2</b>	<b>Bouger plus, oui, mais comment faire quand plus rien ne va?</b> Guide pratique pour les personnes en surpoids et obèses	Dr med. h.c. Heinrich von Grünigen Fondation suisse de l'obésité FOSO
<b>Stand 3</b>	<b>Allergies, asthme – et sport!</b> Maladies atopiques: facteurs d'influence et mesures de prévention	Sereina de Zordo aha! Centre d'Allergie Suisse
<b>Stand 4</b>	<b>Le sport en fauteuil roulant qui me convient le mieux</b> Bien choisir son sport grâce à un conseil personnalisé	Davide Bogiani Association suisse des paraplégiques
<b>Stand 5</b>	<b>Intégration par le sport</b> Encouragement du handisport, du sport populaire au sport d'élite	Daniela Loosli PluSport Sport Handicap Suisse
<b>Stand 6</b>	<b>Déplacements actifs et bons pour la santé</b> Sport et offres de loisirs pour les personnes avec et sans handicap	Susanne Lizano Procap bouge
<b>Stand 7</b>	<b>Special Olympics Switzerland – Programme «Unified»</b> L'accès au sport suisse pour les personnes à besoins spécifiques	Gabriel Currat Special Olympics Switzerland



# Résumés des interventions



**DI Dr Wiebke Unbehaun**

Senior Scientist

**Université des ressources naturelles  
et des sciences de la vie, Institut des  
transports, Vienne**

Peter-Jordan-Strasse 82, 1190 Vienne,  
Autriche

+43 1 47654 85614

wiebke.unbehaun@boku.ac.at

[www.rali.boku.ac.at/verkehr/](http://www.rali.boku.ac.at/verkehr/)



## «Déplacements actifs et bons pour la santé à Vienne»

**Pour une ville propice à l'activité physique et une population en bonne santé**

---

Le concept de mobilité de la ville de Vienne lancé en 2015 vise deux objectifs: d'une part, d'ici 2025, 80 % des trajets devront pouvoir être effectués à pied, à vélo ou au moyen des transports publics; d'autre part, un tiers de la population devra se déplacer à pied ou à vélo pendant au moins une demi-heure par jour. L'année 2015, «année de la marche à pied», a vu le lancement d'une initiative coup-de-poing pour encourager les déplacements actifs et bons pour la santé, ainsi qu'un nouveau type de collaboration sectorielle.

---

Le concept de mobilité de la ville de Vienne lancé en 2015 vise deux objectifs: d'une part, d'ici 2025, 80 % des trajets devront être effectués à pied, à vélo ou au moyen des transports publics; d'autre part, un tiers de la population devra se déplacer à pied ou à vélo pendant au moins une demi-heure par jour, répondant ainsi aux recommandations de l'OMS. À Vienne, l'année 2015 a été placée sous le signe de la marche à pied, grâce à une vaste campagne de promotion qui a touché au total 75 % des Viennois et des Viennoises adultes. Les activités mises en place englobaient notamment des manifestations et offres de marche à pied en groupes, la publication d'une carte d'itinéraires pédestres, une médiatisation importante de la campagne et l'application «Wien zu Fuss» (Vienne à pied), comprenant un compteur de pas, un GPS adapté aux déplacements à pied et une chasse au trésor virtuelle.

Cette «année de la marche à pied» a servi de base à une coopération intersectorielle, notamment entre le domaine de la santé et celui des transports. S'en sont suivies d'autres activités de promotion de la mobilité et des déplacements actifs et bons pour la santé. La campagne «SWITCH» a permis d'apporter une assistance personnalisée à des personnes traversant des situations difficiles et de les motiver à remplacer les brefs trajets en voiture par des déplacements à pied ou à vélo. L'opération «Beat the Street» a encouragé les enfants des écoles primaires et leur entourage à découvrir leur région à pied. «Aktiv Gesund zu Kindergarten und Schule» (santé et mouvement au jardin d'enfants et à l'école) réunit des acteurs des domaines de la formation, de l'éducation à la mobilité et de la promotion de la santé pour créer un programme de promotion du mouvement et d'éducation à la mobilité adapté aux besoins. L'exposé présente les différentes activités destinées à encourager des déplacements actifs et bons pour la santé, ainsi que le contexte dans lequel elles sont mises sur pied, les meilleures pratiques en la matière et les résultats d'évaluation.

[www.wienzufuss.at/jahr-des-zu-fuss-gehens/](http://www.wienzufuss.at/jahr-des-zu-fuss-gehens/)

## «Encouragement structurel de l'activité physique»

### Quel rapport entre le développement durable des communes et l'activité physique?

En partant de cette question, la conférencière explique deux éléments. Premièrement, elle présente les ressources dont disposent les communes dans le domaine de la mobilité. Une question jaillit alors: quelle est l'influence de la sphère publique sur le comportement de la population en termes de déplacements? La conférencière s'intéresse aussi au défi que représente le thème du mouvement et des rencontres.

Dans un deuxième temps, elle propose une petite introduction au développement durable et à ses différentes dimensions, tout en se référant à la question initiale.

Suit une présentation des possibilités qu'ont les communes pour agir dans ce domaine. Quelles sont les conditions à remplir? Quelles peuvent être les pierres d'achoppement? L'exposé s'achève sur deux exemples tirés de la suite du projet saint-gallois «GEMEINDE BEWEGT» (la commune bouge) et sur un bilan qui fait office de réponse à la question initiale.

### Profil

Sabina Ruff est une assistante sociale au bénéfice d'un master et d'une formation continue en santé publique, en philosophie, ainsi qu'en développement des organisations, communes, villes et régions. Elle a notamment dirigé le service «Communes et réseaux» du Département de la santé publique du canton de Saint-Gall, mais aussi élaboré et mis en œuvre des projets durables dans le domaine social et le secteur de la construction, en collaboration avec les communes. Sabina Ruff est experte en «Art of Hosting», en développement urbain, en «Facilitating», en promotion structurelle de la mobilité et en développement durable. Dans tous ces domaines, elle s'engage en faveur d'un environnement durable et de qualité, qui offrira aussi à nos enfants un cadre de vie sain. En tant que présidente, elle est active dans les associations «Plattform GSR» et «OstSinn – Raum für mehr» et dirige des projets indépendants dans divers cantons et communes. Actuellement, elle développe par exemple le projet «Hopp-la intergenerative Begegnungs- und Bewegungsorte» (lieux de rencontre et d'exercice physique) dans quatre communes de Suisse orientale. Elle vit à Zurich et dirige le développement urbain d'une petite ville en mettant l'accent sur la dimension sociale.

Liens:

[www.plattform-gsr.ch/de/](http://www.plattform-gsr.ch/de/)

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

[hopp-la.bbf.de.com](http://hopp-la.bbf.de.com)



**Sabina Ruff, MSc.**

*Conseils et suivi de processus  
pour les communes*

**Ville de Frauenfeld, développement  
urbain axé sur l'espace social**

*Rathaus, 8500 Frauenfeld*

*+41 52 724 52 40*

*sabina.ruff@stadtfrauenfeld.ch*

*www.frauenfeld.ch*



**Adrian Fischer**  
Chef d'étude  
**Lamprecht und Stamm Sozialforschung  
und Beratung AG**  
Forchstrasse 212, 8032 Zurich  
+41 44 260 67 60 (direct)  
info@LSSFB.ch  
www.LSSFB.ch

## «Mobilité active et santé»

### Résultats du microrecensement sur la mobilité et la circulation

---

Une étude réalisée sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) analyse si les données du microrecensement sur la mobilité et les transports (MRMT) permettent de démontrer que la mobilité physique active a des effets sur la santé. Le MRMT ne se contente pas de décrire en détail le comportement de la population suisse en matière de mobilité, il permet aussi de constater des différences sociales et régionales et d'établir des liens de causalité entre la mobilité et la masse corporelle.

---

Le MRMT de l'Office fédéral de la statistique et de l'Office fédéral du développement territorial constitue une excellente base de données pour analyser les habitudes de la population suisse en matière de mobilité. Du point de vue de la politique de la santé et des transports, il est intéressant de s'interroger sur l'importance de la locomotion active à pied, à vélo, avec un vélo électrique ou tout autre moyen de transport similaire. Actuellement, ce que l'on appelle mobilité douce ne représente en Suisse que quelque 10 % de l'ensemble des distances parcourues, mais plus de deux cinquièmes des temps de trajet.

L'exposé présente différents résultats obtenus lors de l'analyse du MRMT 2015. La première phase montre la participation à la mobilité douce en Suisse lors d'un jour fixé arbitrairement. Ensuite, divers éléments déterminants et corrélatifs de la mobilité douce feront l'objet d'une discussion. On étudiera dans quelle mesure la mobilité physique active contribue à un poids du corps considéré comme sain. Les résultats montrent que du point de vue de la santé, la promotion de la mobilité douce, et en particulier des déplacements à vélo, est une mesure efficace.



## «Winterthour, la planète sportive

### ... et pourtant, ils bougent!»

Agrémenté d'illustrations joyeuses, Sportplanet.ch encourage à utiliser activement les espaces dédiés au mouvement dans la ville de Winterthour. Conçu pour les smartphones et facile à utiliser, le site Internet du service des sports invite à découvrir différentes disciplines sportives aux endroits où on les pratique. Il permet ainsi aux intéressés de trouver l'offre de sport qui leur convient et de partager leur activité sur les réseaux sociaux.

#### Le concept

À Winterthour, les possibilités de faire de l'exercice physique en plein air disparaissent au profit d'infrastructures routières et autres constructions. Les espaces publics restants doivent pouvoir être utilisés par l'ensemble de la population pour faire du sport, de l'exercice et des rencontres.

Mais comment la population peut-elle savoir où se trouve le départ de la piste de course (signalisée) la plus proche, quelle société sportive s'entraîne sur le terrain de sport d'à côté ou quelles pentes sont sécurisées pour faire de la luge en hiver?

Sportplanet Winterthour montre où les habitants et habitantes ont la possibilité de faire de l'exercice en plein air et les guide directement jusqu'aux sociétés et autres prestataires. La structure de Sportplanet.ch est extrêmement simple. Les utilisateurs peuvent trouver les informations qu'ils cherchent de deux manières différentes:

1. QUOI? (Quelle activité est-ce que je souhaite pratiquer?)  
→ OÙ? (Quel est l'endroit idéal?)
2. OÙ? (Où est-ce que je me trouve?)  
→ QUOI? (Quelles sont les activités que je peux pratiquer à proximité?)

Dans cet exposé ...

... je vous expliquerai comment le projet Sportplanet.ch a été mis sur les rails.

... je vous ferai part de nos expériences avec l'application.

... je vous montrerai quelles adaptations se sont révélées nécessaires.



#### **Gabriela Regli**

*Service des sports*

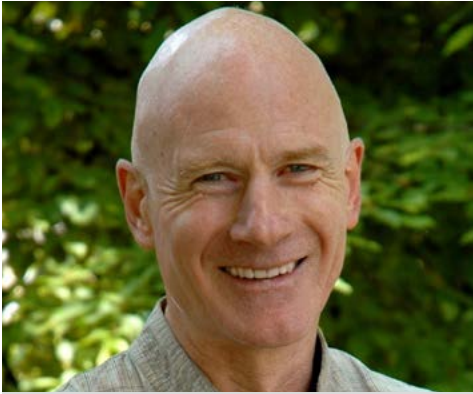
**Ville de Winterthour, Département  
de l'éducation et des sports**

*Pionierstrasse 7, 8403 Winterthour*

*+41 52 267 40 15 (direct)*

*gabriela.regli@win.ch*

*www.sport.winterthur.ch*



**Prof. Lukas Zahner**  
Membre de la direction du département  
**Université de Bâle**  
**Département du sport, de l'activité  
physique et de la santé (DSBG)**  
Mittlere Allee 18, 4052 Bâle  
+41 61 207 47 37  
lukas.zahner@unibas.ch  
<https://dsbg.unibas.ch/>

## Coaching téléphonique pour encourager l'activité physique

### Résultats de l'étude Movingcall et perspectives

---

Malheureusement, l'activité physique de nombreux citoyens et citoyennes suisses ne correspond pas aux recommandations actuelles de hepa.ch en matière de santé et de mouvement. Or, le manque d'activité physique constitue un facteur de risque cardiovasculaire et est associé à différentes maladies non transmissibles. De nouvelles approches de promotion du mouvement et de la santé sont indispensables, d'une part pour améliorer la qualité de vie des personnes concernées et d'autre part pour réduire les frais de santé publique.

---

Les objectifs de l'étude Movingcall vont justement dans cette direction: il s'agit de faire bouger durablement les adultes sédentaires grâce à des mesures personnalisées de promotion de l'activité physique et compte tenu des préférences et des besoins individuels. Pour ce faire, un coaching par téléphone et une plateforme Internet ont été mis en place. Ils utilisent différentes techniques permettant de changer les comportements et formulent des recommandations scientifiques relatives à l'entraînement. Nous mettons l'accent sur les questions suivantes:

- Comment les participants perçoivent-ils le coaching par téléphone?
- Ces mesures sont-elles suffisantes pour inciter les personnes sédentaires à faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour, sans organiser une rencontre personnelle?
- Les invitations par SMS produisent-elles des effets supplémentaires?
- Après six mois, combien de personnes participent encore à ce projet?

La conférence mettra également en lumière les résultats d'autres études et donnera un aperçu de la formation de «Personal Health-Coach», proposée par l'université de Bâle, ainsi que des débouchés qui pourraient s'offrir à l'avenir.

## «L'activité physique» dans le sport des adultes et la formation de coordinateur de sport

esa (Sport des adultes Suisse) est LE programme d'encouragement du sport de la Confédération destiné aux adultes. Découvrez comment l'OFSPPO pilote ce programme et s'assure ainsi que ses responsables correspondent à un standard de qualité uniforme.

La formation de coordinateur de sport également proposée par l'OFSPPO s'adresse aux personnes responsables de la promotion de l'activité physique et du sport à l'échelon communal ou régional.



Tant la «marque esa» que l'importance de la coordination du sport doivent être renforcées afin de faire bouger encore plus de monde. Cet exposé vous explique comment.



**Harry Sonderegger**  
Direction Sport des adultes Suisse esa  
**Office fédéral du sport OFSPPO**  
Route principale 247  
2532 Macolin  
+41 58 465 92 28  
harry.sonderegger@baspo.admin.ch  
www.sportdesadultes.ch



**Cornelia Wettstein**  
Responsable de la formation  
des coordinateurs de sport  
**Office fédéral du sport OFSPPO**  
Route principale 247  
2532 Macolin  
+41 58 467 16 33  
cornelia.wettstein@baspo.admin.ch  
www.sportdesadultes.ch



**Dr Sonja Kahlmeier**  
Responsable du secteur *Activité physique et santé*  
**Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'université de Zurich**  
Hirschengraben 84, 8001 Zurich  
+41 44 634 43 71  
sonja.kahlmeier@uzh.ch  
www.ebpi.uzh.ch



**Dr méd. h.c. Heinrich von Grünigen**  
Président FOSO  
**Fondation suisse de l'obésité FOSO**  
Gubelstrasse 41, 8050 Zurich  
+41 44 251 54 13  
vgn@saps.ch  
www.saps.ch

## Stand 1: Nouvelles recommandations d'activité physique pendant la grossesse et post-partum

Les premières recommandations à l'intention des femmes enceintes et pour le post-partum ont été rédigées sur la base d'une analyse de 16 recommandations nationales issues de 13 pays et de la coopération nordique.

Les premières recommandations à l'intention des femmes enceintes et pour le post-partum ont été rédigées sur la base d'une analyse de 16 recommandations nationales issues de 13 pays et de la coopération nordique. On recommande aux femmes en bonne santé, vivant une grossesse sans complication, de pratiquer au moins 2 heures 30 d'exercice d'intensité moyenne par semaine. Les femmes déjà actives peuvent également faire un entraînement léger de force et du plancher pelvien, ainsi que du stretching. D'une manière générale, il convient d'éviter les activités physiques présentant un risque important de chute ou de collision.

L'exercice physique peut aussi avoir de nombreux effets positifs pour les femmes ayant des problèmes de santé. Il faut néanmoins bien mesurer les risques et les bénéfices.

Après l'accouchement, le volume d'activité physique devrait être augmenté à moyen terme, jusqu'à atteindre la quantité recommandée pour les adultes (au moins 2 heures 30 d'exercice d'intensité moyenne par semaine, associées à 1 heure 15 de sport ou d'activité d'intensité élevée, ou une combinaison des deux).

## Stand 2: Bouger plus, oui, mais comment faire quand plus rien ne va?

### Guide pratique pour les personnes en surpoids et obèses

Les personnes en surpoids sont déjà des «athlètes», au sens où elles font du sport en soulevant leur masse à chaque mouvement. Il s'agit toutefois souvent d'une contrainte pénible et douloureuse. Comment trouver du plaisir à s'entraîner? La Fondation suisse de l'obésité (FOSO) apprend à ces personnes des exercices simples pour les rendre plus actives.

Avec son «manuel du mouvement pour les personnes en surpoids», la FOSO encourage tout un chacun à solliciter sa musculature de manière ciblée, une musculature mise à rude épreuve par la masse corporelle à soulever, ce qui peut poser problème au quotidien. L'auteur de ce cahier, la docteure Natascha Potoczna, spécialiste de l'obésité, explique l'importance de bouger régulièrement («chaque pas compte!») pour se maintenir en bonne santé. Elle présente également 12 exercices simples de degrés de difficulté différents, qui permettent aux personnes souffrant d'obésité de faire travailler leurs muscles de façon ciblée tout en se ménageant. Différents documents d'aide facilitent les débuts et entretiennent la motivation. Rien ne nous oblige à nous transformer en boules de muscles, mais le but est de faire du bien à son corps.

## Stand 3: Allergies, asthme – et sport!

### Maladies atopiques: facteurs d'influence et mesures de prévention

Nez qui coule, yeux qui piquent, souffle qui manque et toux – autant de symptômes typiques des allergies des voies respiratoires et de l'asthme. Mais est-ce une raison de renoncer au sport? Non, à condition de prendre quelques précautions avant, pendant et après l'activité physique.

Le pollen, les acariens, les animaux et les spores fongiques sont les causes (allergènes) les plus fréquentes des allergies respiratoires et de l'asthme. Ces maladies atopiques peuvent provoquer un large spectre de troubles, du nez qui coule à la détresse respiratoire, en passant par les éternuements, les yeux qui piquent et la toux. Une raison suffisante pour renoncer à tout effort physique et à la pratique régulière du sport? Non, au contraire: chez les enfants et adultes allergiques, un entraînement adapté peut même être mis en place comme mesure thérapeutique. À condition toutefois que l'origine de l'allergie ou de l'asthme soit connue, que les personnes concernées soient bien informées et qu'elles bénéficient d'un bon traitement médical. Autrement dit, elles doivent connaître les facteurs déclenchant leurs symptômes, prendre les mesures préventives qui s'imposent et savoir comment se comporter pendant et après leur séance d'entraînement.

## Stand 4: Le sport en fauteuil roulant qui me convient le mieux

### Bien choisir son sport grâce à un conseil personnalisé

Pendant leur réadaptation, les patients sont guidés dans les sports adaptés à leur nouvelle situation. Il faut tenir compte de leurs intérêts et de l'offre disponible dans leur région pour réussir à leur faire maintenir une activité sportive à long terme.

Quels sports peut-on pratiquer en fauteuil roulant? Un scientifique spécialiste du mouvement répond à cette question au terme du processus de réadaptation en présentant tout un éventail de disciplines sportives adaptées.

Le choix du sport dépend aussi de l'activité sportive pratiquée avant l'accident, des souhaits de la patiente ou du patient, ainsi que de l'offre existante dans la région. Selon le sport et le niveau du participant, les entraînements peuvent être organisés séparément, avec des mesures d'intégration ou par inclusion dans un groupe de personnes valides.

Opter pour un sport qui réponde aux intérêts de la personne et à l'offre disponible dans la région augmente les chances de succès sportif à court et à moyen terme. Une évaluation constante de la situation personnelle et de l'offre régionale permet de viser une réussite de la démarche à long terme.



**Sereina de Zordo**  
Responsable adjointe des services  
spécialisés  
**aha! Centre d'Allergie Suisse**  
Scheibenstrasse 20, 3000 Berne 22  
+41 31 359 90 56 (direct)  
sereina.dezordo@aha.ch  
www.aha.ch



**Davide Bogiani**  
Coordinateur des sports Suisse  
alémanique et Tessin  
**Association suisse des paraplégiques**  
Kantonsstrasse 40, 6207 Nottwil  
+41 79 402 51 83  
davide.bogiani@spv.ch  
www.spv.ch





**Daniela Loosli**  
Responsable Formation  
**PluSport Sport Handicap Suisse**  
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil  
+41 44 908 45 22  
loosli@plusport.ch  
www.plusport.ch



**Susanne Lizano**  
Coordinatrice «Procap bouge»  
**Procap Schweiz**  
Frohburgstrasse 4, 4600 Olten  
+41 62 206 88 30  
susanne.lizano@procap.ch  
www.procap-bewegt.ch

## Stand 5: Intégration par le sport

### Encouragement du handisport, du sport populaire au sport d'élite

Nous œuvrons pour que l'intégration et l'inclusion par le sport deviennent une évidence. La Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées inscrit l'inclusion comme un droit de la personne humaine.

Nous soutenons des partenariats et des projets correspondant à notre but et à notre mission afin de favoriser une meilleure intégration. Nos offres de sport sont ouvertes à tous et nous participons de plus en plus à des manifestations réunissant l'ensemble du milieu du sport suisse, sans toutefois perdre de vue les besoins de notre principal groupe cible. Les intérêts de nos sportifs et sportives seront préservés: ils ne souhaitent pas toujours être intégrés; parfois, ils préfèrent rester entre eux.

L'intégration et l'inclusion doivent être des démarches exemptes de toute contrainte et rester facultatives. Il s'agit en fait d'une forme idéale de rencontre sociale libre.

## Stand 6: Déplacements actifs et bons pour la santé

### Sport et offres de loisirs pour les personnes avec et sans handicap

---

Procap est une association de et pour personnes avec handicap en Suisse, qui promeut l'intégration sociale et professionnelle. Ses quelque 20 000 membres sont répartis dans des sections locales et dans des groupes sportifs.

---

Procap fournit aux personnes avec handicap des prestations professionnelles dans le domaine du conseil juridique et des assurances sociales. Elle est notamment compétente pour tous les conseils relatifs aux logements sans obstacles. Grâce à divers projets, Procap s'engage en faveur d'un accès équitable aux loisirs, au sport, à la culture et aux activités sociales. Le programme «Procap bouge» vise à promouvoir la santé au quotidien; il organise et encadre de nombreuses activités sportives et en lien avec la promotion de la santé des personnes avec handicap. Procap s'attelle également à la sensibilisation et conseille des institutions et organisations de loisirs en matière d'activité physique et d'alimentation. L'association s'engage en outre pour un accès au sport et aux offres de loisirs sans obstacles, ainsi que pour l'inclusion des personnes avec handicap dans la société.



## Stand 7: Special Olympics Switzerland – Programme «Unified»

### L'accès au sport suisse pour les personnes à besoins spécifiques

---

Le programme «Unified» promeut et développe le sport inclusif. Il ouvre l'accès du sport suisse (clubs et événements populaires) aux personnes à besoins spécifiques et leur permet une participation à la vie en société.

---

Special Olympics est le plus grand mouvement sportif mondial pour les personnes en situation de handicap mental. Il promeut la valorisation, l'égalité et la reconnaissance de ces personnes par le sport. En 2014, la Suisse a ratifié avec l'ONU une Convention relative aux droits des personnes handicapées (CDPH), qui garantit à tous les mêmes accès à la vie sociale, sportive et de loisir. C'est pourquoi Special Olympics Switzerland a décidé de mettre en place le programme «Unified». L'objectif de ce programme est que les personnes à besoins spécifiques participent de manière régulière et active à des activités sportives dans des structures ordinaires – tels des clubs de sport ou des événements sportifs populaires – ainsi qu'à la vie sociale de ces structures.



**Gabriel Currat**  
*Head of Unified & Regions*  
**Special Olympics Switzerland**  
*Maison du Sport, Talgutzentrum 17,*  
*3063 Ittigen*  
*0800 222 666*  
*currat@specialolympics.ch*  
*www.specialolympics.ch*

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**