

Rencontre du réseau

26 octobre 2016

Environnement
propice au mouvement



Activité physique
au quotidien



Aspects
de l'entraînement



Activité physique
compensatoire



En équilibre et en mouvement tout au long de la vie

Table des matières

| | |
|---|---------|
| Editorial | 4 |
| Programme | 5 - 6 |
| Résumés des interventions | 7 |
| Prof. Matthias Wilhelm: Exercise is Medicine | 7 |
| Marie Zollinger / Yan Ueltschi: «Pas à Pas»: conseil et suivi en activité physique | 8 |
| Alexandra Balz / Jérôme Barral: Activité physique et santé du nourrisson, du tout-petit et de l'enfant d'âge préscolaire | 9 |
| hepa.ch: Activité physique bénéfique pour la santé des adultes | 10 |
| hepa.ch: Activité physique bénéfique pour la santé des aînés | 11 |
| Roger Brunner: Ça bouge dans la région Sursee-Mittelland | 12 |
| Bettina Bringolf-Isler: Environnement et activité physique des enfants et des jeunes | 13 |
| Ateliers | 14 |
| Atelier 1 – Kaspar Schmocker: SensoPro Trainer | 14 |
| Atelier 2 – Demoteam: On y va! | 14 |
| Atelier 3 – Olivier Genzoni: Evaluation du risque de chute | 15 |
| Atelier 4 – Magdalena von Känel: Rythmique Jaques-Dalcroze | 15 |
| Atelier 5 – Margreth Bircher: Exercices de pas sur la plateforme d'entraînement | 16 |
| Sitographie | 17 - 18 |

«En équilibre et en mouvement tout au long de la vie»

Jamais la population suisse n'a été en aussi bonne santé qu'aujourd'hui. Pourtant, tout n'est pas résolu. Non seulement certains risques sanitaires perdurent, mais d'autres vont venir s'y ajouter. La toute première cause de mortalité dans notre société, ce sont les maladies non transmissibles telles que le cancer, le diabète et les maladies cardio-vasculaires, dont la fréquence tend à augmenter selon l'OMS.

Un style de vie sain permettrait de prévenir, ou tout au moins de retarder, la survenance d'environ la moitié de ces maladies. Mais pour cela, il faut que la prévention et la promotion de la santé bénéficient d'un soutien encore accru. Cet objectif fait partie intégrante de la stratégie de la Confédération pour le développement durable 2016–2019.

Pour notre part, nous avons fait de la thématique du style de vie sain un sujet phare de notre rencontre annuelle. Ce thème sera notamment au cœur des exposés suivants:

Aspects de l'entraînement

«Exercise is Medicine»: autrefois, on ordonnait aux malades de se ménager. Aujourd'hui, on leur conseille de bouger, les effets positifs de l'activité physique étant mesurables et comparables à ceux d'un bon médicament. Le professeur Matthias Wilhelm, de la Clinique universitaire de cardiologie de l'Hôpital de l'Île à Berne, témoignera de son expérience en la matière. Projet «Pas à Pas»: ce projet s'adresse à la population sédentaire. Il consiste à conseiller les personnes qui se mettent ou se remettent à l'activité physique et à les accompagner sur une longue durée. Nos invités feront état des premières conclusions tirées de cette expérience.

«L'équilibre en marche»: cette campagne nationale vise à préserver l'autonomie des seniors jusqu'à un âge avancé. Cinq cents cours sont dispensés dans ce cadre, qui permettent aux intéressés d'entraîner leur équilibre et leur force, et de découvrir en plus des exercices à faire chez soi. Nos ateliers vous permettront de vous familiariser avec quelques-uns d'entre eux et de les tester sur place.

Activité physique au quotidien

Les jeunes années sont déterminantes pour la santé de l'individu, sa vie durant. Il est donc très important de disposer de recommandations nationales sur l'activité physique des très jeunes enfants. Celles qu'a publiées l'université de Lausanne seront présentées pour la première fois dans le cadre de cette rencontre.

Environnement propice au mouvement

Le projet «Raum für Bewegung, Sport, Freizeit und Gesundheit in der Region Sursee-Mittelland» (Espaces propices au mouvement, au sport, aux loisirs et à la santé dans la région de Sursee-Mittelland) contribue, à travers l'aménagement du territoire, à favoriser la pratique du sport et de l'activité physique, les activités associatives et de loisirs ainsi que la promotion de la santé. Le responsable du projet, Roger Brunner, en donnera des exemples concrets.

Enfin, nous découvrirons les résultats intéressants d'une mesure objective de l'activité physique des enfants et des jeunes, fruits de la toute première étude chiffrée réalisée pour ce groupe de population en Suisse.

Nous vous souhaitons une agréable et passionnante journée à Macolin.



Miriam Hodel
Responsable du réseau hepa.ch

Programme

| | | | |
|---------|---|--|-----|
| 08h30 - | Accueil des participants | | |
| 09h00 | | | |
| 09h00 - | Mot de bienvenue et informations | Miriam Hodel, hepa.ch | d |
| 09h10 | sur le déroulement de la journée | | |
| 09h10 - | Séquence | | |
| 10h20 | «Aspects de l'entraînement – Faire du sport régulièrement et à bon escient» | | |
| 10' | Informations de l'OFSP: clôture des programmes et des stratégies | Office fédéral de la santé publique OFSP | |
| 5' | Introduction | Office fédéral de la santé publique OFSP | |
| 25' | Exercise is Medicine Effectiveness versus efficacy | Prof. Matthias Wilhelm Clinique universitaire de cardiologie, Centre interdisciplinaire de médecine du sport, Hôpital de l'Île, Berne | d |
| 25' | «Pas à Pas»: conseil et suivi en activité physique Premières expériences et collaborations avec les réseaux de soins | Marie Zollinger, Yan Ueltschi Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!» | f |
| 5' | Messages à retenir | Office fédéral de la santé publique OFSP | |
| 30' | Pause | | |
| 10h50 - | Suite de la séquence | | |
| 12h30 | «Aspects de l'entraînement – Faire du sport régulièrement et à bon escient» | | |
| 30' | Présentation de la campagne «L'équilibre en marche», puis introduction aux ateliers | bpa – bureau de prévention des accidents | |
| 60' | Ateliers | Cf. p 6 | d/f |
| 10' | Messages à retenir | bpa – bureau de prévention des accidents | |
| 12h35 - | Repas de midi au restaurant Bellavista, suivi d'un café | | |
| 13h45 | | | |
| 13h45 - | Séquence | | |
| 14h30 | «Activité physique au quotidien, à l'école et au travail» | | |
| 10' | Introduction | Promotion Santé Suisse | |
| 20' | Activité physique et santé du nourrisson, du tout-petit et de l'enfant d'âge préscolaire Recommandations pour la Suisse | Alexandra Balz, Jérôme Barral Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne | f |
| 10' | Présentation d'un bref film d'animation comportant des recommandations d'activité physique | Miriam Hodel hepa.ch | d |
| 5' | Messages à retenir | Promotion Santé Suisse | |
| 10' | Petite pause | | |



| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 14h40 - 15h45 | Séquence «Environnement propice au mouvement» | | |
| 10' | Introduction | Office fédéral du sport OFSPO | |
| 20' | Ça bouge dans la région de Sursee-Mittelland Vers un habitat axé sur la santé grâce à l'aménagement du territoire | Roger Brunner Planteam S AG | d |
| 20' | Environnement et activité physique des enfants et des jeunes | Bettina Bringolf-Isler Swiss Tropical and Public Health Institute | d |
| 5' | Messages à retenir | Office fédéral du sport OFSPO | |
| 10' | Remerciements et clôture | Miriam Hodel, hepa.ch | d |
| 16h00 | Funiculaire Macolin-Bienne | | |



Ateliers

Le choix des ateliers se fait sur place. Chaque personne peut participer à 3 ateliers.

| | | | |
|-----------|---|---|-----|
| Atelier 1 | SensoPro Trainer Your Story – Your Training | Kaspar Schmocker Sport-Point GmbH, Berne | d |
| Atelier 2 | On y va! Une chorégraphie anti-chutes | Demoteam Campagne «L'équilibre en marche» | d/f |
| Atelier 3 | Evaluation du risque de chute 4 tests simples pour déterminer le risque de chute | Olivier Genzoni Sport Safety Coach, bpa | d/f |
| Atelier 4 | La rythmique Jaques-Dalcroze Prévention des chutes par une méthode d'exercice en musique | Magdalena von Känel Ecole de musique Bienne | d/f |
| Atelier 5 | Exercices de pas sur la plate-forme d'entraînement Innovation dans les homes pour personnes âgées | Margreth Bircher Home médicalisé d'Adelboden | d |

Résumés des interventions



Exercise is Medicine

Effectiveness versus efficacy

Le surpoids et la sédentarité sont des facteurs de risque aggravants de maladies cardiovasculaires, de cancers et de mortalité précoce. Le sport et l'activité physique ont le potentiel de promouvoir la santé et de bonifier la qualité de vie. Comme le résume bien la formule «Exercise is Medicine», l'activité physique peut être prescrite comme un médicament. Si l'efficacité («efficacy») du sport et de l'activité physique a été démontrée dans de nombreuses études, plus rares sont celles qui prouvent leur efficience («effectiveness») dans la pratique.

Des études épidémiologiques montrent que, comparée à la sédentarité, l'activité physique et sportive est associée, même lorsqu'elle est pratiquée à faibles doses, à une nette réduction des risques de mortalité générale (– 15 %) et de développer des maladies cardiovasculaires (–20 %) et du diabète (–10 %). Un niveau d'activité élevé (env. 50 MET heures/semaine) entraîne une réduction de la mortalité générale de plus de 40 %.

A partir d'exemples concrets de surpoids, de diabète, de maladie coronarienne et d'insuffisance cardiaque, cet exposé mettra en évidence les effets positifs du sport et de l'activité physique sur le métabolisme des lipides et des glucides, la pression sanguine, les inflammations et la fonction vasculaire.

En participant p. ex. à des programmes de prévention et de réhabilitation basés sur l'activité physique, les patients concernés peuvent accessoirement élever leur niveau d'activité et, partant, améliorer leur condition physique et leur qualité de vie. Mais pour obtenir un effet durable et influencer positivement des paramètres complexes, comme la mortalité générale, les interventions destinées à modifier les habitudes de vie doivent s'inscrire dans la régularité et le long terme. Pour l'heure, on ne dispose d'aucune donnée à ce sujet, notamment pour les populations à risque susmentionnées. Peut-être est-ce dû au fait que les recommandations en matière d'activité physique sont irréalistes et trop rigides et qu'elles ne tiennent pas suffisamment compte des besoins et des capacités des patients et de leur entourage? Cet exposé explore des pistes pour améliorer l'adhérence à long terme via des programmes d'activité physique individualisés et des outils électroniques.



Prof. Matthias Wilhelm

Médecin chef de service

Clinique universitaire de cardiologie,

Centre interdisciplinaire de médecine

du sport, Hôpital de l'île

Freiburgstrasse

3010 Berne

Tél. +41 31 632 89 86

matthias.wilhelm@insel.ch

www.kardiologie.insel.ch

www.sportmedizin.insel.ch



Marie Zollinger

*Ligues de la santé
Spécialiste en activités
physiques adaptées
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Tél. +41 79 930 28 01*

pasapas@ca-marche.ch



Yan Ueltschi

*Ligues de la santé
Spécialiste en activités
physiques adaptées
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Tél. +41 79 930 28 01*

pasapas@ca-marche.ch

www.ca-marche.ch/pas-a-pas

«Pas à Pas»: conseil et suivi en activité physique

Premières expériences et collaborations avec les réseaux de soins

Lancé en 2015 par le programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux», «Pas à Pas» est une prestation gratuite de conseil et de suivi en activité physique qui vise à accompagner les personnes peu actives physiquement vers un changement de comportement bénéfique pour leur santé. Au travers de ce projet, une nouvelle forme de collaboration est testée, notamment avec les médecins traitants sur la base d'un bon de délégation médicale.



Une prestation gratuite de conseil et d'accompagnement pour la pratique d'une activité physique favorable à la santé

Depuis quelques mois, des spécialistes en activités physiques adaptées mettent gratuitement leurs services à la disposition de la population des quatre régions du canton de Vaud (Morges, Yverdon-les-Bains, Lausanne et Vevey) pour motiver et accompagner des personnes vers un changement de comportement bénéfique pour leur santé. Les services suivants sont proposés dans le cadre d'entretiens individuels:

- Bilan du niveau de pratique de l'activité physique et de la motivation
- Conseils pour une bonne pratique de l'activité physique au quotidien
- Informations sur les prestations existantes dans la région
- Accompagnement dans la reprise d'une activité physique progressive et adaptée aux besoins individuels
- Formulation d'objectifs et suivi sur le long terme

Un relais pour les professionnels de la santé en contact avec des publics sédentaires

L'importance de l'activité physique dans la prévention primaire et secondaire étant maintenant largement reconnue, «Pas à Pas» offre un relais aux professionnels de la santé en contact avec des publics sédentaires. En collaboration avec la Policlinique médicale universitaire et le CHUV à Lausanne, la délégation médicale de l'activité physique par l'utilisation d'un bon de délégation est en phase de développement et des premières expériences ont été menées avec quelques médecins traitants.

Ce projet pilote a été développé par le programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux», en collaboration avec les Espaces Prévention et le Programme cantonal Diabète.

Bewegung im Alltag



Activité physique et santé du nourrisson, du tout-petit et de l'enfant d'âge préscolaire

Recommandations pour la Suisse

Des recommandations complémentaires ont été éditées afin d'informer les professionnels de la petite enfance sur les actions susceptibles de favoriser le mouvement et l'activité physique durant les premières années de la vie. Envisagées comme un outil de communication à adapter aux différentes situations rencontrées, ces recommandations permettent en outre d'harmoniser les messages issus des travaux scientifiques menés aux niveaux national et international dans ce domaine.

Les premières années de vie d'un enfant sont déterminantes pour son développement, en particulier pour l'acquisition d'un répertoire d'habiletés motrices fondamentales nécessaires à ses apprentissages futurs. C'est pourquoi il est important, dès la naissance, de le soutenir dans ses expériences sensorimotrices et dans sa participation à des jeux actifs variés. De nouvelles recommandations en matière d'activité physique pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire ont été éditées pour la Suisse, sur la base des recommandations internationales, notamment celles du Canada. L'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL), mandaté par Promotion Santé Suisse, a coordonné ce travail en collaboration avec les principales institutions suisses œuvrant dans les domaines de l'activité physique, de la santé et de l'éducation de la petite enfance. Ces recommandations reposent sur les points suivants:

- Les nourrissons doivent être stimulés dans leur envie naturelle de bouger en favorisant le mouvement plusieurs fois par jour.
- Les petits-enfants et les enfants d'âge préscolaire capables de marcher doivent être physiquement actifs, seul ou à plusieurs, au minimum 180 minutes (3 heures) par jour.
- Dès les premières années de vie, il est recommandé d'éviter les périodes d'inactivités trop longues, et de les entrecouper de pauses actives.

Ces recommandations peuvent être adaptées à tous les enfants jusqu'à l'âge d'entrée à l'école, indépendamment du sexe, de l'origine culturelle ou du statut socio-économique. Elles constituent une base théorique essentielle pour le conseil et la mise en œuvre d'actions pratiques.



Alexandra Balz

*Collaboratrice scientifique
ISSUL – Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline,
Bâtiment Géopolis, 1015 Lausanne
Tél. +41 21 692 36 19*

alexandra.balz@unil.ch



Jérôme Barral

*Maître d'enseignement et de recherche
ISSUL – Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline,
Bâtiment Géopolis, 1015 Lausanne
Tél. +41 21 692 36 19*

jerome.barral@unil.ch

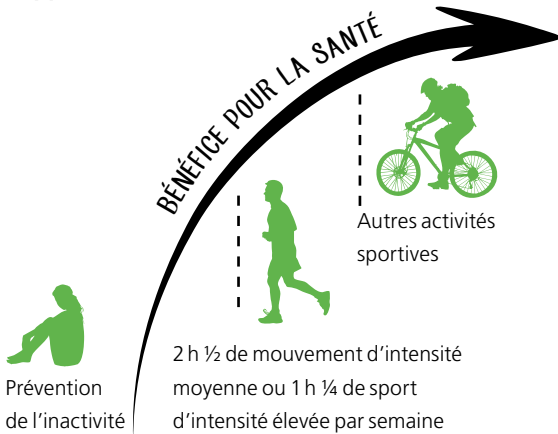
www.unil.ch/issullfr/home.html

Activité physique et santé des adultes

Recommandations pour la Suisse

- Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est recommandé aussi aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.
- Il est conseillé aux femmes comme aux hommes en âge de travailler de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum, sous la forme de sport ou d'activités quotidiennes d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.
- Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.
- Les personnes déjà actives peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur endurance, leur force et leur souplesse de manière ciblée.
- Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).

Rapport dose-effet



Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
 Secrétariat, Office fédéral du sport OFSPO
 2532 Macolin, tél. +41 58 467 64 48
 info@hepa.ch, www.hepa.ch



ADULTES



OU



DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



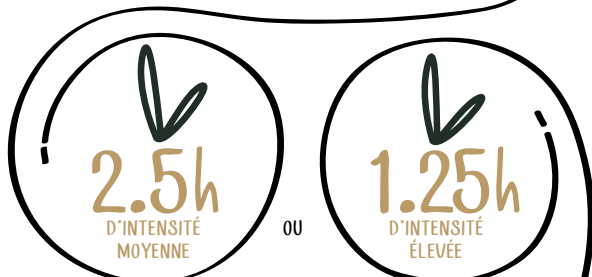
Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

- DE L'ENDURANCE
- DE LA FORCE
- DE LA SOUPLESSE



Activité physique et santé des aînés

Recommandations pour la Suisse



DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



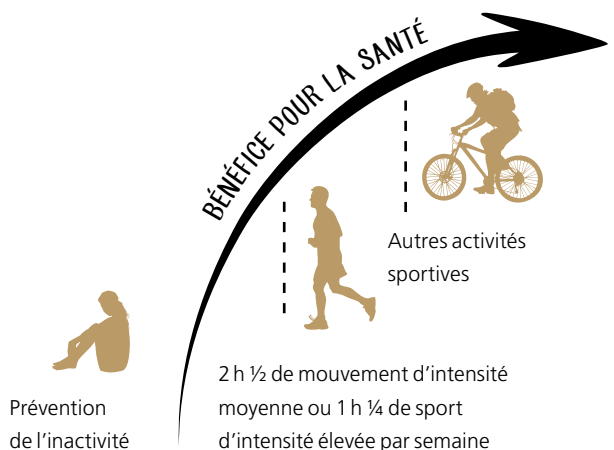
Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE



- Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.
- Il est conseillé aux femmes et aux hommes robustes à l'âge de la retraite de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum à condition qu'il soit d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.
- Chez les aînés, le mouvement a en soi un effet préventif sur les accidents. Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base. Il est important d'adapter ces conseils en cas de fragilité ou de perte d'autonomie.
- Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.
- Les aînés déjà actifs peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur force, leur équilibre, leur souplesse et leur endurance de manière ciblée.
- Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).

Rapport dose-effet





Roger Brunner

*Développement du territoire,
urbanisme et géoinformation
Planteam S AG
Inseliquai 10
6002 Lucerne
Tél. +41 41 469 44 44*

roger.brunner@planteam.ch

www.planteam.ch

Ça bouge dans la région Sursee-Mittelland

**Vers un habitat axé sur la santé grâce
à l'aménagement du territoire**



Une région où le sport tient une grande place, des espaces propices à l'activité physique informelle Le projet «Raum für Gesundheit, Bewegung, Freizeit und Sport» (2015–2017) porte sur les espaces propices à une pratique sportive informelle dans la région de Sursee-Mittelland. Objectifs: élaborer, d'ici à 2017, une stratégie de développement de ces espaces à l'échelle régionale, prendre des mesures encourageant le public à bouger pour sa santé et renforcer ainsi l'attrait de la région pour ses habitants. Le projet-modèle est élaboré de manière interdisciplinaire.

Ce projet repose sur l'analyse complète de quatre aspects: l'aménagement du territoire, l'espace social, les espaces dans lesquels l'activité physique peut se pratiquer de manière informelle, et la promotion de la santé. La vision d'avenir qui en découle: une région dotée d'un réseau de circulation attrayant pour la mobilité douce, d'espaces urbains propices au mouvement et d'une bonne desserte des zones de loisirs qui se trouvent à proximité et dans la campagne. Au surplus, il s'agit de faire en sorte qu'à terme, les enjeux liés à l'activité physique, à la santé, aux loisirs et au sport soient pris en compte dans les processus de décision portant sur les espaces et les structures.

Dans la stratégie élaborée, efficacité et pérennité sont deux maîtres-mots. Elles peuvent être assurées qu'à travers des projets de suivi concrets, des changements structurels durables et un ancrage de la thématique dans l'aménagement du territoire. Une collaboration étroite avec la région garantit en outre qu'une fois le projet terminé, les idées clés continueront à vivre.

Les espaces propices à une pratique informelle de l'activité physique et l'encouragement de celle-ci par le biais des structures sont des thèmes transversaux. En collaborant, on se donne des perspectives de mise en œuvre variées en synergies. Le territoire et son aménagement influent de manière décisive sur la façon dont les gens bougent. Modifiez l'environnement, et les gens changeront d'habitudes!

L'agence Planteam S AG Luzern, spécialisée dans l'aménagement du territoire, conduit la mise en œuvre du projet-modèle. Elle travaille pour ce faire dans l'optique d'un aménagement du territoire intégral ayant pour buts la qualité de vie et la promotion de l'activité physique. Son objectif: faire de ces thèmes une constante de l'aménagement du territoire.



Environnement et activité physique des enfants et des jeunes

L'environnement dans lequel les enfants évoluent peut avoir une influence sur leur activité physique. En Suisse, plusieurs petites études régionales en attestent déjà. Mais ce rapport entre environnement et activité physique des enfants et des jeunes peut maintenant être analysé pour la première fois à l'échelle suisse grâce à l'étude SOPHYA (Swiss children's Objectively assessed PHYSical Activity).

Les experts s'accordent à dire que l'environnement exerce une grande influence sur l'activité physique des enfants et des jeunes, et que des conditions favorables sur le plan environnemental se répercutent positivement sur l'exercice physique. Un environnement propice au mouvement est d'ailleurs bénéfique à de nombreuses personnes, ce qui lui confère une réelle pertinence sociale.

Le lien entre l'environnement et l'activité physique des enfants a fait l'objet, en Suisse, de quelques petites études. Celles-ci ont montré que l'environnement social et l'habitat peuvent influencer sur la manière de bouger des enfants – les rapports de cause à effet varient toutefois selon les sous-groupes (âge, sexe, milieu socio-économique). Elles ont montré aussi que l'environnement objectif ne correspond pas toujours à la perception subjective des enfants, mais que l'un et l'autre peuvent influencer sur leur comportement en matière d'activité physique.

L'étude SOPHYA est la première qui ait permis de réaliser une analyse de grande ampleur à l'échelle du pays. Dans ce cadre, on a mesuré au moyen d'un accéléromètre l'activité physique de 1 320 élèves âgés de 6 à 16 ans. Les premières analyses révèlent un rapport certain avec l'environnement social et régional:

- Les enfants issus des familles ayant le plus faible niveau de formation font moins de sport que leurs camarades dans un cadre organisé mais, dans l'ensemble, ils ne bougent pas moins souvent.
- Les parents actifs physiquement ont en général des enfants qui bougent.
- Les enfants de Suisse alémanique ont une activité physique plus importante que les enfants de Suisse romande. Les moins actifs sont les enfants du Tessin.

Les données de l'étude SOPHYA sur l'environnement objectif et l'environnement subjectif des enfants sont en cours de compilation et d'analyse.

Lien: www.swisstph.ch/fr/sophya.html:
Description et résumé de l'étude



Bettina Bringolf-Isler
Collaboratrice scientifique
Swiss TPH – Institut Tropical et de Santé
Publique Suisse
Socinstrasse 57
4051 Bâle
Tél. +41 61 284 83 46

bettina.bringolf@unibas.ch

www.swisstph.ch

Ateliers



Introduction

La prévention des chutes chez les personnes âgées est depuis des années une préoccupation majeure du Bureau de prévention des accidents (bpa). De nombreuses publications et brochures ont d'ailleurs été éditées sur le sujet, en partenariat avec différentes organisations. Depuis mars 2016, le bpa et Pro Senectute, alliés à la Ligue suisse contre le rhumatisme, physioswiss et Promotion Santé Suisse, mènent campagne via le site www.equilibre-en-marche.ch pour motiver les aînés à effectuer régulièrement des exercices de force et d'équilibre.

Ce site propose une vidéo de démonstration comportant 9 exercices et répertorie plus de 500 cours pour débutants ou avancés aux quatre coins de la Suisse.

L'entraînement de la coordination est le fil rouge des cinq ateliers proposés cette année dans le cadre de la rencontre du réseau hepa.ch. Choisissez-en trois (sur place) et découvrez des méthodes novatrices d'entraînement de la coordination fondées sur les preuves et adaptées à votre niveau individuel.



Kaspar Schmocker

SensoPro Trainer

Gutenbergstrasse 14, 3011 Berne

Tél. +41 31 382 52 10

info@sensoprotrainer.ch

www.sensoprotrainer.ch

Atelier 1 – SensoPro Trainer

Your Story – Your Training

Le SensoPro Trainer permet de combiner, sous une forme inédite, entraînement de la coordination et entraînement de l'endurance, de la force et de la réaction. Cette combinaison est extrêmement efficace et constitue à la fois un divertissement, un défi et une nouveauté. Que vous soyez un sportif de haut niveau, un sportif amateur ou que vous récupérez d'une blessure, le SensoPro Trainer vous aide à atteindre votre objectif personnel. Les surfaces d'appui instables et oscillant librement ainsi que l'engagement permanent de chaînes musculaires complètes assurent une activation maximale des muscles pendant chaque séance d'entraînement.

Cet atelier vous offre la possibilité, après démonstration par un professionnel, de tester le SensoPro Trainer. L'animateur vous montrera aussi comment cet appareil peut être utilisé pour s'entraîner à prévenir les blessures.



Barbara Pfenninger

*bpa – Bureau de prévention
des accidents*

Hodlerstrasse 5a, 3011 Berne

Tél. +41 31 390 22 22

b.pfenninger@bluewin.ch

www.bpa.ch

Atelier 2 – On y va!

Une chorégraphie anti-chutes

La campagne «L'équilibre en marche» est menée par le bpa et Pro Senectute, avec le concours de la Ligue suisse contre le rhumatisme, de physioswiss et de Promotion Santé Suisse. L'équipe de démonstration comprend 5 personnes qui participent activement à la campagne de prévention. Elles ont toutes un âge différent et proviennent de différentes régions.

Trois des protagonistes seront présents à cet atelier pour vous enseigner la chorégraphie anti-chutes et vous faire découvrir une nouvelle forme d'entraînement de la force et de l'équilibre sur la chanson «On y va!». La difficulté des exercices augmente de strophe en strophe. Ready?

Lien: www.equilibre-en-marche.ch

Atelier 3 – Evaluation du risque de chute

4 tests simples pour déterminer le risque de chute

L'évaluation du risque de chute est à la base de toute mesure de prévention des chutes. Elle permet d'identifier les aînés exposés aux chutes et de formuler des recommandations pour l'entraînement. La réalisation régulière des 4 tests proposés permet par ailleurs de vérifier et de documenter les effets de l'entraînement, ce qui a pour avantage d'améliorer la motivation des participants.

Ces 4 tests, faciles à réaliser, seront présentés dans le cadre de cet atelier de manière à ce que vous puissiez ensuite les mettre en œuvre vous-mêmes.

Test 1: test de Romberg modifié (équilibre statique)

Test 2: timed-up-and-go (équilibre pro-actif)

Test 3: vitesse de marche (équilibre dynamique)

Test 4: chair stand test (force des jambes)

Lien: www.bpa.ch > Commander > Tout > Prévention des chutes



Olivier Genzoni

Sport Safety Coach bpa

*bpa – Bureau de prévention
des accidents*

Route de Neuchâtel 86

2505 Bienne

Tél. +41 79 416 83 53

olivier.genzoni@sportseducation.ch

www.bpa.ch

Atelier 4 – Rythmique Jaques-Dalcroze

Accompagnement au piano et rythme contre les chutes

Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) est considéré comme le fondateur de l'éducation musicale et rythmique. La méthode Musique et mouvement (rythmique), basée sur l'interaction entre les processus musicaux et les processus physiques, est enseignée aujourd'hui dans le monde entier. L'écoute de la musique, associée au mouvement, optimise les facultés mentales telles que la concentration, la mémoire et l'attention. La pratique régulière de la rythmique Dalcroze augmente, chez les personnes âgées, la sûreté de la marche et l'équilibre, ce qui contribue à réduire les risques de chute et à améliorer l'aptitude à exécuter plusieurs tâches simultanément (multitasking). Cette méthode sollicite la perception et la créativité et favorise l'interaction avec le groupe ou avec les partenaires.

Différentes études (voir lien ci-après) ont montré que les facteurs de risque de chutes chez les personnes âgées peuvent être réduits de manière considérable par l'exercice régulier de la rythmique Jaques Dalcroze.

Magdalena von Känel vous donnera un aperçu de son activité. Dans une première partie, un groupe présentera, sous sa direction, un exercice de rythmique. Puis, dans la deuxième partie, vous aurez l'occasion de participer à l'exercice et de faire vos propres expériences, même si la complexité de cette méthode ne peut être représentée intégralement en un laps de temps si court. Vous aurez néanmoins un aperçu d'une approche de prévention des chutes qui a fait ses preuves.

Lien: www.seniorenrhythmik.ch

www.senline.ch > Archiv > 2014 > Mehr als eine wirksame Sturzprävention



Magdalena von Känel

Ecole de musique de Bienne

Enseignante de rythmique

Rue de la gare 11

2501 Bienne

mavka@bluewin.ch

www.musikschule-biel.ch



Margreth Bircher
Fondation Lohner Adelboden
Thérapeute
Ausserschwandstrasse 1
3715 Adelboden
Tél. +41 33 673 72 50
info@stiftung-lohner.ch
www.stiftung-lohner.ch

Atelier 5 – Exercices de pas sur la plateforme d'entraînement

Une innovation dans les établissements pour personnes âgées

Cela fait plus de deux ans maintenant que les participants du home pour personnes âgées d'Adelboden s'entraînent sous la houlette de Margreth Bircher. Celle-ci présentera la plateforme d'entraînement dans le cadre de l'atelier et relatara ses expériences. Vous aurez également la possibilité d'essayer vous-même cet engin.

Dividat Senso est une plateforme d'entraînement interactive. Basé sur des données neuphysiologiques et sur l'importance des fonctions d'exécution pour la marche, le concept d'entraînement englobe une optimisation simultanée des performances physiques et cognitives.

Les programmes d'entraînement sont conçus de manière à être combinés avec un plateau sensible à la pression et visent à améliorer la qualité de la marche.

Contexte de recherche

Le contexte de ce concept repose sur des études réalisées à l'Institut des sciences du mouvement de l'EPF de Zurich. Les derniers résultats montrent que les stimuli cognitifs sont déterminants pour améliorer efficacement la qualité de la marche. Pour cela, le programme d'entraînement optimal doit solliciter, en les combinant, les composantes physiques et les composantes cognitives. On a ainsi pu observer, lors d'une étude à grande échelle réalisée avec 182 participants âgés, une amélioration des fonctions exécutives¹. Une part considérable des chutes dont sont victimes les personnes âgées est liée à la diminution des performances de ces fonctions exécutives.

Lien: www.dividat.ch/trainingskonzept/kognitiv-motorisches-training

¹ van het Reve et de Bruin, Strength-balance supplemented with computerized cognitive training to improve dual task gait and divided attention in older adults: a multicenter randomized-controlled trial, BMC Geriatrics 2014, 14:134.

Sitographie

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.bpa.ch

Site du 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.ca-marche.ch

Un programme du canton de Vaud en collaboration avec Promotion Santé Suisse.

www.hefsm.ch

Site de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM, qui assure des formations, pratique la recherche et le développement et propose des prestations dans le domaine du sport.

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/index.html?lang=fr

L'Office fédéral de la santé publique OFSP contribue à la promotion de la santé en encourageant notamment une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante.

www.sportdesadultes.ch

Le programme esa est un programme fédéral visant à encourager le sport populaire et le sport de loisirs.

www.promotionsante.ch

Site de la fondation Promotion Santé Suisse, avec des informations sur la promotion de la santé, le poids corporel sain et la promotion de la santé en entreprise.

www.hepa.ch

Site du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch.

www.planteam.ch

Site de l'agence Planteam S AG, spécialisée dans l'aménagement du territoire, l'urbanisme et la géoinformation.

www.seniorenrhythmik.ch

Site (en allemand) de l'association «Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze» (la rythmique selon Dalcroze pour les adultes et les seniors).

www.sensoprotrainer.ch

Entraînement de coordination, force, endurance et réhabilitation sur 3 m².

www.equilibre-en-marche.ch

Vous aussi, bougez! Force et équilibre pour plus de sécurité au quotidien.

www.sportmedizin.insel.ch

Site (en allemand) du Centre interdisciplinaire de médecine du sport de l'Hôpital universitaire de Berne.

www.stiftung-lohner.ch

Site (en allemand) d'un centre professionnel à Adelboden proposant diverses formes d'habitat convenant aux personnes âgées.

www.swisstph.ch

Site de l'Institut Tropical et de Santé Publique Suisse.

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.

www.unil.ch/issul

Site de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne.

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