

Réseau suisse Santé et activité physique

# «En mouvement tout au long de la vie»

7 septembre 2022, de 9 h à 15 h 30, à Macolin

©mkrberlin



# Informations générales

## Ort

Office fédéral du sport OFSP  
Bâtiment principal de la Haute école  
Aula  
2532 Macolin

## Contact et administration

Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch  
Secrétariat  
Office fédéral du sport OFSP  
2532 Macolin  
Téléphone 058 467 64 48  
Courriel [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)  
Internet [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

## Coûts

Participation gratuite pour les membres du réseau hepa.ch dans le cadre de l'abonnement de services, ainsi que pour la personne les accompagnant. Un montant de 50 francs sera perçu pour toute personne supplémentaire. Non-membres: 180 francs par personne (restauration comprise).

## Langue

Allemand et/ou français. Tous les exposés seront traduits simultanément dans l'autre langue.

## Informations sur la rencontre et inscription

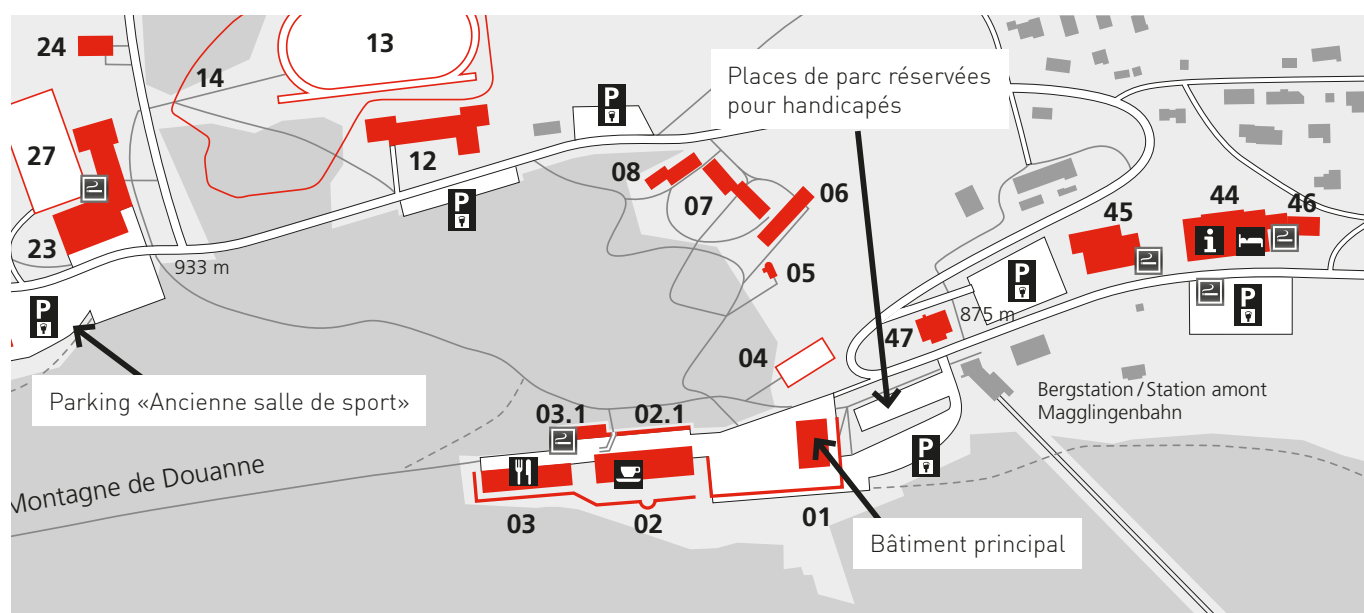
Informations détaillées sur la rencontre et inscription: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch). Délai d'inscription: 19 août 2022. Les personnes inscrites seront directement informées par courriel des modifications qui pourraient être apportées au programme en raison de l'évolution de la situation épidémiologique.

## Transport

Nous vous recommandons d'emprunter les transports publics. Un funiculaire, situé à une quinzaine de minutes de marche de la gare de Bienne, conduit à Macolin (départ toutes les 15 minutes). Vous trouverez les horaires et le plan d'accès sur [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch).

Les personnes arrivant en voiture à Macolin sont priées de consulter l'écran d'affichage à l'entrée du site pour connaître le parking à utiliser. Le stationnement est payant (2 fr./h).

Les hôtes disposant d'une carte de stationnement pour handicapés peuvent réserver des places de parc situées à proximité immédiate du bâtiment principal de la Haute école. Veuillez indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez en bénéficier.



Avec le soutien de



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Promotion Santé  
Suisse

bfu  
bpa  
upi

# Editorial

## De la théorie à la pratique

**«Chaque mouvement compte»,  
«Il n'est jamais trop tard pour faire  
le premier pas».**

L'activité physique a une influence essentielle sur la santé et la qualité de vie à tout âge. Durant cette rencontre, vous aurez une nouvelle fois l'occasion d'échanger avec l'équipe du projet à propos des nouvelles recommandations suisses en matière d'activité physique. Nous vous présenterons par ailleurs le nouveau document de base qui en découle.

Comment faire en sorte que la population suisse pratique une activité physique tout au long de la vie? – Durant la rencontre hepa.ch, vous pourrez poser cette question aux auteurs et autrices des recommandations ainsi qu'à d'autres experts et expertes présents.

## Evolution des habitudes en matière d'activité physique

Bouger tout au long de la vie, cela commence dès l'enfance. Première étude à avoir suivi des enfants et des jeunes pendant plusieurs années pour observer leur activité physique, le projet SOPHYA met en lumière les changements d'habitudes qui s'opèrent dans ce domaine durant l'enfance et jusqu'à l'adolescence, puis durant les premières années de l'âge adulte.

## Tendances en matière de loisirs

Suisse Tourisme a analysé les exigences de la population quant aux offres de loisirs qui lui sont proposées. Des spécialistes du secteur des activités de plein air nous montreront combien il est nécessaire de comprendre son public cible et préciseront les actions à entreprendre pour allier nature, durabilité et activité physique. Cette dimension est particulièrement importante à l'âge adulte, lorsque les offres de sport subventionnées sont moins nombreuses. Il s'agit de faire en sorte qu'à tout âge, loisirs rime avec mouvement et activité physique.

## Planifier sa santé

Rester en bonne santé devrait constituer, pour tout un chacun, l'un des aspects importants à prendre en compte dans la planification de son parcours de vie. En partant de l'exemple de la prévention contre les chutes, notre intervenante nous expliquera pour quelles raisons la santé est un élément à considérer dans la préparation à la retraite. Elle démontrera en outre que s'entraîner de manière régulière et ciblée dès 55 ans peut améliorer la qualité de vie dans le grand âge. Les données d'une étude suisse nous donneront par ailleurs des pistes pour motiver les personnes de plus de 55 ans à effectuer un entraînement régulier pour prévenir les chutes.

## Échanges actifs

Vous aussi, vous êtes des experts et expertes de l'encouragement de l'activité. Notre rendez-vous «Place du marché» vous donnera l'occasion d'échanger avec les autres participants et participantes à propos des projets que vous avez menés et des leçons que vous en avez tirées, et ainsi de partager votre expérience.

Si vous souhaitez être des nôtres, nous vous remercions de vous inscrire à la rencontre d'ici au 19 août prochain. En cas de modification du programme due à l'évolution de la situation épidémiologique, nous vous informerons directement par courriel après réception de votre inscription.



Natascha Wyss  
Responsable du réseau hepa.ch

## La rencontre s'adresse à toutes les personnes intéressées, en particulier:

- aux prestataires d'offres d'activité physique
- aux collaborateurs et collaboratrices des services de consultation
- aux spécialistes et responsables de l'éducation, de la formation et des soins
- aux membres des associations, fondations et fédérations intéressées
- aux collaborateurs et collaboratrices des offices de sport et services de santé cantonaux et municipaux
- aux responsables du secteur des assurances et des milieux politiques

# Programm

## Proposition de programme

Dès 8h30	Arrivée des participants et participantes		
9h	Accueil et informations sur le déroulement de la rencontre	Natascha Wyss, responsable du réseau Ueli Anken, animateur	D/F*
9h10	<b>Résultats de l'étude longitudinale SOPHYA</b> Évolution des habitudes des enfants et des jeunes en matière d'activité physique	<b>Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH)</b> Prof. Nicole Probst-Hensch Bettina Bringolf-Isler Johanna Hänggi	D/F*
9h55	<b>Pause active proposée par un membre du réseau</b>	<b>Sysana, La santé dans la cité, Genève</b> Emmanuelle Dominik	F/D*
10h05	<b>Spectacle de la nature x Diversité d'activités x Activité physique tout au long de la vie = Expérience durable en plein air</b> Façonner durablement un paysage propice à l'activité physique à partir de ce qui existe déjà	<b>IST SA, Ecole supérieure de tourisme &amp; outdoor, Zurich</b> Nicole Diermeier  <b>Bikeplan, Berne</b> Michael Brügger	D/F*
10h40	<b>Pause café</b>		
11h10	<b>Recommandations pour une activité physique tout au long de la vie</b> Nouvelles recommandations suisses en matière d'activité physique et document de base  <b>Questions à l'équipe de projet</b>	<b>Ecoplan AG, Berne</b> Simon Endes  <b>Haute école spécialisée à distance suisse, Zurich</b> Prof. Sonja Kahlmeier  <b>Université de Zurich, EBPI</b> Anja Frei	D/F*
12h	<b>Place du marché, partie 1</b> – Présentation d'affiches Série A – «Meet the expert»	Les intervenants et intervenantes de la série A se tiennent près des affiches/stands et répondent aux questions des participants et participantes.  L'équipe de projet dispense des conseils et continue de répondre aux questions en lien avec les recommandations en matière d'activité physique.	
12h30	<b>Dîner en commun</b>	Bellavista	
13h15	<b>Café et Place du marché, partie 2</b> – Présentation d'affiches Série B – «Meet the expert»	Les intervenants et intervenantes de la série B se tiennent près des affiches/stands et répondent aux questions des participants et participantes.  L'équipe de projet dispense des conseils et continue de répondre aux questions en lien avec les recommandations en matière d'activité physique.	
13h55	<b>Actualités du réseau</b> Promotion Santé Suisse: rapports de base OFSP: actualités BPA: Equilibre-en-marche.ch OFSP0: année anniversaire J+S	Florian Koch, Promotion Santé Suisse Roy Salveter, OFSP Barbara Pfenninger, BPA Matthias Rudin, OFSP0	D/F*
14h25	<b>Pause active avec des bandes de résistance, par Vistawell</b>	<b>Vistawell AG, Bôle</b> Evelyne Sahli	D/F*
14h35	<b>Âge et activité physique: comment mettre en place à large échelle un entraînement permettant de réduire les risques de chute chez les seniors?</b> Étude d'implémentation sur la prévention des chutes chez les personnes âgées	<b>BPA Bureau de prévention des accidents</b> Mirjam Bächli	D/F*
15h05	Retour sur les moments forts de la rencontre et éléments à retenir	Natascha Wyss/Ueli Anken	D/F*
15h20	<b>Fin de la rencontre</b>		
15h30	Départ du funiculaire		

\*Traduction simultanée

# Accueil et informations sur le déroulement de la rencontre

- Réseau hepa.ch – Natascha Wyss, responsable du secrétariat hepa.ch
- Ouverture – Ulrich Anken

## Bouger durant l'enfance

Institut tropical et de santé publique suisse, Allschwil

### Résultats de l'étude longitudinale SOPHYA

#### Évolution des habitudes des enfants et des jeunes en matière d'activité physique

##### Abstract

Le projet SOPHYA est la première étude longitudinale réalisée à l'échelle nationale à analyser objectivement les habitudes en matière d'activité physique des enfants et des jeunes entre 5 et 16 ans ainsi que les divers facteurs ayant une influence sur ces habitudes et sur la santé. Le premier relevé de données a été effectué en 2014 auprès de 1320 participants et participantes, le second en 2019 auprès des mêmes enfants et jeunes. Cette méthodologie de travail a permis d'étudier l'évolution des habitudes de l'enfance à l'adolescence puis durant les premières années de l'âge adulte et d'identifier les facteurs qui influencent ces habitudes. Les trois intervenantes présenteront les résultats de ce projet de recherche.



**Prof. Nicole Probst-Hensch**, responsable  
Epidemiology and Public Health



**Bettina Bringolf-Isler**  
scientifique sénior



**Johanna Hänggi**  
scientifique

## Pause active

Sysana, La santé dans la cité, Genève

### Une pause qui mêle le sport, le ludique et le social

##### Abstract

Venez bouger avec nous!

Une pause mouvement et coordination pour réveiller même les plus rouillés. Allier le sport, le ludique et le social, comme dans les quartiers.



**Emmanuelle Dominik**  
directrice

## Bouger à l'âge adulte

IST SA, École supérieure de tourisme & outdoor, Zurich  
Bikeplan Suisse, Berne

### Spectacle de la nature × Diversité d'activités × Activité physique tout au long de la vie = Expérience plein air

##### Abstract

Les sports de plein air sont largement plébiscités et, en la matière, notre pays offre des expériences uniques à toutes les altitudes et pour tous les niveaux de performance: c'est non sans fierté que nous pouvons affirmer que la Suisse est le pays parfait pour les activités de plein air. Mais comment tirer parti au mieux de ces avantages et les combiner pour créer de la valeur et inciter la population à bouger plus?



**Nicole Diermeier**, experte en tourisme  
et responsable des filières d'études postgrades



**Michael Brügger**  
chef de projet SMP

# Bouger tout au long de la vie: recommandations en matière d'activité physique et document de base

Ecoplan AG, Berne

Haute école spécialisée à distance suisse, Zurich

Université de Zurich, Epidemiology Biostatistics and Prevention Institute (EBPI)

## Recommandations pour une activité physique tout au long de la vie

### Nouvelle version des recommandations suisses en matière d'activité physique

#### Abstract

Les recommandations suisses en matière d'activité physique ont été actualisées. Voici les principales nouveautés:

- Nouveau message-clé: «Chaque mouvement compte».
- Pour les adultes: objectif de 150 à 300 min d'activité physique d'intensité modérée par semaine (75 à 150 min d'activité physique d'intensité soutenue).
- Objectif important: limiter la position assise prolongée et l'interrompre par des exercices physiques.
- Pour les enfants de moins de 5 ans: recommandations spécifiques quant à l'activité physique et au temps passé sur les écrans
- Pour les personnes âgées: mouvements variés pour entraîner en priorité l'équilibre et la force au moins 3 jours par semaine.
- Prise en compte des personnes souffrant de maladies chroniques ou en situation de handicap.

**Simon Endes**, responsable du secteur  
Promotion de la santé



**Prof. Sonja Kahlmeier**, responsable  
du département Santé, directrice Recherche,  
santé et activité physique



**Anja Frei**, chercheuse sénior  
directrice du WHO Collaborating Centre



## Place du marché

### Posters partie 1

- Bewegungsvorschule Bewegigshüsli® & Fachstelle Frühe Kindheit, St. Gallen
- Gesundheitsamt Graubünden, Coire
- insPoweredBy Movement & Sports Activism, Orbe (FR)
- Procap Voyages & Sport, Olten
- ASQT L'Association Suisse pour le Qigong et le Taijiquan, Zurich
- RADIX Fondation suisse pour la santé, Zurich

### Posters partie 2

- «L'école bouge», Swiss Olympic, Berne
- Stiftung Hopp-la, Basel
- Street Racket by MS Sport Solutions, Bäretswil
- Verein ZÄMEGOLAUF, Wallisellen
- Yoga Schweiz Suisse Svizzera, Berne (FR)

### Recommandations en matière d'activité physique

L'équipe de projet dispense des conseils et continue de répondre aux questions en lien avec les recommandations en matière d'activité physique.

# Actualités du réseau

**Promotion Santé Suisse, Berne** – Florian Koch, responsable de projets Activité physique

**Office fédéral de la santé publique, Berne** – Roy Salveter, responsable de la Division Prévention des maladies non transmissibles

**BPA, Bureau de prévention des accidents, Berne** – Barbara Pfenninger, collaboratrice scientifique

**Office fédéral du sport OFSPO, Macolin** – Année anniversaire J+S, Matthias Rudin

---

## Pause active

Vistawell SA, Bôle

### Pause active avec des bandes de résistance

#### Abstract

Durant cette pause active, nous effectuerons, à l'aide d'une bande de résistance, des exercices qui permettront de détendre la musculature des épaules et de la nuque et de renforcer celle du tronc. Ces bénéfices valent bien que l'on raccourcisse quelque peu la pause-café, non?

---



## Âge et activité physique

BPA, Bureau de prévention des accidents

### Âge et activité physique: comment mettre en place à large échelle un entraînement permettant de réduire les risques de chute chez les seniors?

#### Abstract

Chaque année en Suisse, plus de 1600 personnes âgées décèdent à la suite d'une chute. Or, le risque de chutes peut être sensiblement réduit grâce à un entraînement adapté. Il apparaît toutefois que, même lorsqu'un entraînement de la force et de l'équilibre pour prévenir les chutes est proposé, les personnes âgées ne le pratiquent pas assez régulièrement ni sur une assez longue durée. C'est pourquoi le BPA mène sur ce thème un projet de recherche en trois phases à travers toute la Suisse. L'objectif est d'amener davantage de personnes de plus de 55 ans à pratiquer un entraînement préventif contre les chutes. L'intervenante présentera les conclusions pratiques des deux premières phases du projet et donnera un aperçu des principaux enjeux de la troisième phase.

