



Rencontre du Réseau suisse Santé et activité physique

«Le changement, une chance»

Le 8 septembre 2021, de 9 à 13 h, en ligne

STARK



Informations générales

Lieu

Office fédéral du sport OFSPO
Rencontre en ligne

Contact et administration

Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
Secrétariat
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin
Tél.: 058 467 64 48
Courriel: info@hepa.ch
Internet: 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.

Langue

Allemand et/ou français. Chaque exposé sera traduit simultanément dans l'autre langue.

Informations sur la rencontre et inscription

Informations détaillées sur la rencontre et inscription:
www.hepa.ch. Délai d'inscription: 23 août 2021. Les personnes inscrites seront directement informées par courriel des modifications qui pourraient être apportées au programme en raison de la situation liée au COVID-19.

Informations techniques

Il est possible de participer à la rencontre par ordinateur, smartphone ou tablette. Nous vous recommandons néanmoins de privilégier l'ordinateur, qui facilite les interactions avec les autres participants et une participation active à l'atelier.

Avant la manifestation, vous recevrez un courriel contenant un lien qui vous permettra d'accéder à la rencontre en ligne. Nous vous remercions d'utiliser votre nom complet ainsi que le nom de votre organisation pour participer. Afin que le réseautage fonctionne malgré la distance, nous vous conseillons d'activer les fonctions vidéo et chat à l'occasion des pauses et de l'atelier. Vous pourrez envoyer vos questions et commentaires aussi bien à l'ensemble des participants qu'à certaines personnes en particulier.

Avant la rencontre, vous recevrez également un tutoriel qui vous présentera les principales fonctions de l'application. Si vous rencontrez des problèmes techniques malgré tout, vous pourrez contacter notre permanence en ligne tout au long de la rencontre.

Avec le soutien de



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Promotion Santé
Suisse

bfa
bpa
upi

Editorial

Nouvelles recommandations d'activité physique de l'OMS

En 2013, le Réseau Santé et activité physique hepa.ch a publié des recommandations d'activité physique valables pour la Suisse. Ces recommandations sont assorties d'un document de base intitulé «Activité physique et santé», qui réunit les connaissances de référence en la matière, et de divers autres supports d'information tels que des pdf, des dépliants ou encore des séquences vidéo, mis à la disposition des membres du réseau hepa.ch mais aussi du public.

En novembre 2020, sur la base de nouvelles avancées scientifiques, l'OMS a adapté ses recommandations d'activité physique¹, l'occasion pour hepa.ch de s'interroger, en collaboration avec des partenaires externes, sur l'opportunité de revoir les recommandations suisses en 2021. Nous vous présenterons le résultat de nos réflexions lors de la rencontre.

Pertinence pour la Suisse

En Suisse, le nombre de personnes qui s'activent physiquement a augmenté au cours des 20 dernières années tout comme, malheureusement, celui des personnes atteintes de maladies chroniques. Les nouvelles recommandations de l'OMS visent notamment ces dernières et pointent du doigt les effets d'un mode de vie sédentaire. Qu'est-ce que cela implique pour la Suisse? Au cours de la rencontre, nous vous donnerons un aperçu des nouvelles connaissances acquises sur le thème de l'activité physique et de la santé, sur la base desquelles les recommandations d'activité physique pour la Suisse seront mises à jour. Le document de base actualisé sera publié en 2022, offrant à l'encouragement de l'activité physique de nouvelles perspectives pour les dix années à venir.

Dans notre travail au quotidien

C'est là que vous avez un rôle à jouer! En groupe, nous chercherons à recueillir vos avis et expériences en lien avec les différents supports hepa.ch cités plus haut et à rassembler vos suggestions et idées quant à leur actualisation. Dites-nous quels supports restent utiles et faites-nous des propositions d'amélioration afin qu'ils répondent à vos besoins. Nous sommes convaincus que la mise à jour des recommandations d'activité physique nationales, qui se fondent sur les travaux scientifiques de l'OMS, constitue une chance de cibler encore davantage nos actions à l'avenir.

Prochaines étapes

La rencontre en ligne sera suivie, l'après-midi, d'un atelier auquel participeront certaines organisations spécialisées. Il s'agira de modifier concrètement les recommandations d'activité physique pour la Suisse, dont la nouvelle version sera ensuite mise en consultation auprès des membres du réseau hepa.ch. Les supports d'information et le document de base «Activité physique et santé» feront l'objet d'une nouvelle édition en 2022.

Si vous souhaitez être des nôtres, nous vous remercions de vous inscrire à la rencontre d'ici au 23 août 2021. En cas de modification du programme due à la crise du COVID-19, nous vous informerons directement par courriel après réception de votre inscription.

Natascha Wyss
Responsable du réseau hepa.ch

La rencontre s'adresse à tous les milieux intéressés, en particulier:

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

¹WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, publiées le 25 novembre 2020.

Programme de la rencontre en ligne

Dès 8 h 30	Accueil des participants sur la plateforme en ligne		
9 h	Message de bienvenue et informations sur le déroulement de la rencontre	Natascha Wyss, responsable du réseau hepa.ch/ Ueli Anken	D/F*
9 h 10	Nouvelles du réseau OFSP: informations sur l'analyse GAPPY et sur le COMO Promotion Santé Suisse: rapports de base bpa: équilibre-en-marche.ch	Gisèle Jungo, OFSP Florian Koch, Promotion Santé Suisse Barbara Pfenninger, bpa	D/F*
9 h 30	Les nouvelles recommandations d'activité physique de l'OMS	Université de Zurich	D/F*
10 h	Pause active proposée par un membre du réseau	Laura Beauverd-Teuscher, Unisanté	F/D*
10 h 10	Les bases des recommandations d'activité physique suisses	Sonja Kahlmeier, Fernfachhochschule Schweiz	D/F*
10 h 40	Pause-café et possibilité de discussions en ligne avec les intervenants		
11 h 10	Introduction aux travaux de groupe	Ecoplan	D/F*
11 h 20	Travaux de groupe à propos des différents supports d'information sur les recommandations d'activité physique	Responsables de groupe	D/F
12 h 50	Conclusion et évaluation	Natascha Wyss/Ueli Anken	D/F*
13 h	Fin de la rencontre		D/F*

*Traduction simultanée

A partir de 14 h, atelier avec certaines organisations spécialisées à Macolin.