

Rencontre du Réseau suisse Santé et activité physique

# «Prescrire de l'activité physique?»

Synergies entre soins de santé et promotion de l'activité physique



18 septembre 2024, 8 h 45-16 h 10, Macolin

# Informations générales

## Lieu

Office fédéral du sport OFSPO  
Bâtiment principal / Aula  
Macolin

## 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](mailto:info@hepa.ch)  
Site Internet: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

## Coûts

La participation est gratuite pour les membres du réseau hepa.ch (ainsi que pour une personne accompagnante par membre) dans le cadre de l'abonnement de services. Un montant de 50 CHF sera perçu pour toute personne supplémentaire. Pour les non-membres, le coût s'élève à 180 CHF par personne, frais de repas inclus.

## Langue

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

## Informations sur la rencontre et inscription

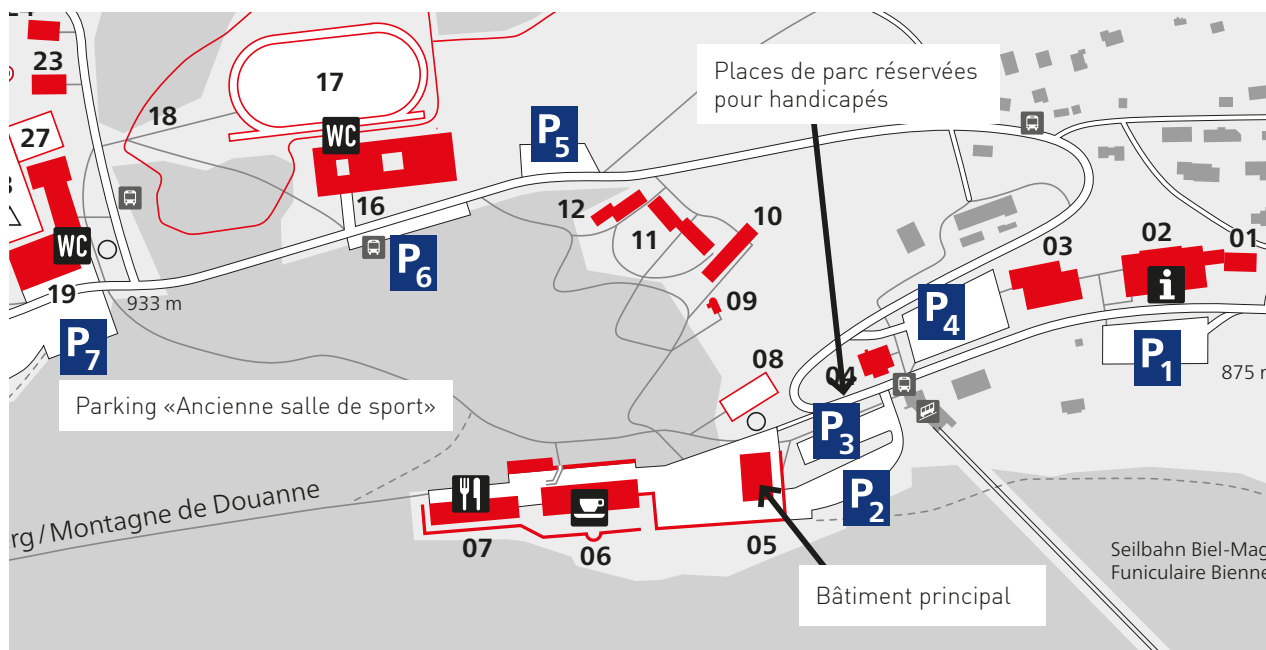
Informations détaillées sur la rencontre et inscription:  
[www.hepa.admin.ch/fr/rencontre-hepa-2024](http://www.hepa.admin.ch/fr/rencontre-hepa-2024).  
Délai d'inscription: **3 septembre 2024**.

## Accès

Nous vous recommandons d'emprunter les transports publics pour vous rendre à la rencontre. 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 le lien suivant: [www.ofsपो.ch](http://www.ofsपो.ch).

Les personnes arrivant en voiture à Macolin sont priées de consulter l'écran d'affichage à l'entrée du site pour savoir quel parking utiliser. Veuillez noter que le nombre de places de parc à l'OFSPPO est limité et que le stationnement y est payant.

Les hôtes disposant d'une carte de stationnement pour personnes handicapées peuvent réserver des places de parc situées à proximité immédiate du bâtiment principal de la Haute école. Veuillez en faire la demande lors de votre inscription.



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

# Éditorial

## Bouger pour préserver sa santé ou la retrouver!

Les faits parlent d'eux-mêmes: les maladies non transmissibles (MNT) pèsent lourdement sur notre système de soins et sont responsables d'une grande partie des coûts directs de la santé. L'activité physique, dont les bienfaits sont attestés dans la prévention de ces maladies, pourrait constituer un moyen d'infléchir cette tendance. Elle est aujourd'hui déjà de plus en plus souvent employée de manière ciblée dans le traitement des personnes malades et le suivi des personnes à risque.

En Suisse, nous n'en sommes encore qu'aux prémices du recours à l'activité physique dans une perspective médicale. La rencontre hepa.ch de cette année sera l'occasion de nous pencher sur cette thématique de manière approfondie et de mettre en lumière l'importance croissante de l'activité physique dans la prévention et le traitement des maladies. Nous dresserons un état des lieux des réflexions actuelles à l'échelle nationale, que nous approfondirons et prolongerons dans le cadre d'ateliers participatifs avec les différents acteurs et actrices de ce domaine.

Comment renforcer la place de l'activité physique dans le conseil et le traitement? Comment assurer une transition fluide entre soins de santé et offres d'activité physique? Comment faire pour que les personnes concernées puissent trouver une offre adaptée à proximité de leur domicile une fois leur thérapie terminée? Quelle contribution les acteurs et actrices des domaines de la santé, les prestataires d'offres de sport et d'activité physique, les assureurs maladie, les ONG, les ligues de santé, l'administration, etc. peuvent-ils apporter? Les spécialistes de la santé et de la promotion de l'activité physique seront invités à traiter ensemble ces questions lors de la rencontre afin de faire œuvre de pionniers et pionnières sur le thème de l'activité physique sur prescription médicale en Suisse.

Dans son exposé d'ouverture, le professeur Arno Schmidt-Trucksäss (Dr méd., Université de Bâle) mettra en évidence l'importance de la collaboration interdisciplinaire en matière d'activité physique dans une optique préventive et thérapeutique. Deux exemples de bonnes pratiques («Pas à Pas+» et «Parachutes») viendront par ailleurs illustrer les points de jonction entre soins de santé et offres d'activité physique.

La présentation du projet «Exercise is medicine» (EIM) par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) servira de base aux échanges concernant les possibles passerelles entre soins de santé et promotion de l'activité physique. Les responsables du projet EIM en Suisse donneront un aperçu de ses objectifs, de son contenu et de la démarche adoptée. Des ateliers permettront ensuite de faire ressortir ensemble les points critiques, les potentiels de cette approche ainsi que les interfaces qui peuvent être mises en place.

Comme vous le constatez, un programme riche vous attend! Nous nous réjouissons de recevoir votre inscription d'ici au **3 septembre 2024**.



Sarah Uwer  
Responsable  
du réseau hepa.ch



Barbara Pfenninger  
Organisatrice  
de la rencontre

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

- responsables d'offres d'activité physique
- spécialistes de la formation dans les domaines de l'activité physique et de la santé
- professionnel-le-s de la santé
- responsables de ligues de santé et de centres de consultation
- membres des associations, fondations et organisations professionnelles intéressées
- collaborateurs et collaboratrices des services des sports et services de santé cantonaux et municipaux

# Programme

Dès 8 h 45	<b>Arrivée des participants et participantes</b>		
9 h 15	<b>Accueil</b> Informations sur le déroulement de la rencontre	<b>Barbara Pfenninger</b> Organisatrice de la rencontre	D/f*
		<b>Sarah Uwer</b> Responsable du réseau hepa.ch	
9 h 30	<b>C'est le prochain pas qui compte!</b> Comment développer efficacement le recours à l'activité physique dans une perspective médicale?	<b>Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss</b> Université de Bâle	D/f*
10 h	<b>«Exercise is medicine Suisse»:</b> contexte stratégique	<b>Antoine Bonvin</b> Office fédéral de la santé publique (OFSP)	F/d*
10 h 15	<b>Exemples de bonnes pratiques –projets existants</b> 1. «Pas à Pas+» – Conseil et suivi en activité physique sur délégation  2. «Parachutes» – Entraînement de prévention des chutes sur prescription médicale	<b>Jérôme Spring</b> UniSanté	F/d*
		<b>Ursula Meier Köhler</b> Bureau de prévention des accidents (bpa)	D/f*
10 h 40	<b>Pause active</b>	<b>Susanne Mueller Nelson</b> Danseuse et médiatrice de la danse	D/f*
10 h 50	<b>Cadre de référence EIM</b> Présentation du cadre de référence et état d'avancement en Suisse	<b>Dr. sc. med. Simon Endes</b> Ecoplan AG	D/f*
11 h 10	<b>Introduction aux ateliers</b>	<b>Barbara Pfenninger</b>	D/f*
11 h 20	<b>Pause</b>		
11 h 50	<b>1<sup>re</sup> série d'ateliers</b> 1. EIM chez les personnes présentant des facteurs de risque en matière de santé 2. EIM chez les personnes souffrant de maladies chroniques (non transmissibles) 3. EIM chez les personnes ayant connu un événement médical aigu 4. EIM et assurance-qualité 5. Besoins en termes de connaissances et de recherche et opportunités/menaces liées aux nouvelles technologies dans le contexte de l'EIM	<b>Responsables de l'animation des ateliers</b>	D/f* F/d*
12 h 50	<b>Repas commun au Bellavista et pause-café/place du marché dans le foyer</b>	Bellavista et foyer de l'aula	
14 h 20	<b>2<sup>e</sup> série d'ateliers</b> Mêmes ateliers que le matin	<b>Responsables de l'animation des ateliers</b>	D/f* F/d*
15 h 30	<b>Bilan des ateliers</b> Impressions des experts et expertes suite aux ateliers	Barbara Pfenninger en discussion avec: – Alberto Marcacci, Chef de Section Prévention dans la thérapie et le conseil, Chef suppléant Division Prévention des maladies non transmissibles, OFSP – Nadja Mahler König, Chef Education, mouvement, recherche, OFSPO – Stéphanie Pin, Cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté, Lausanne – Arno Schmidt-Trucksäss, Professeur ordinaire en médecine du sport et médecin-chef du service ambulatoire de médecine du sport Université de Bâle – Département du sport, de l'activité physique et de la santé, Médecine du sport	D/f*
15 h 50	<b>Prochaines étapes du projet EIM</b>	<b>Antoine Bonvin</b>	F/d*
16 h	<b>Conclusion et évaluation</b>	<b>Barbara Pfenninger</b> <b>Sarah Uwer</b>	D/f*
16 h 10	<b>Fin de la rencontre</b>		

\*traduction simultanée

# Accueil et informations sur le déroulement de la rencontre

**Barbara Pfenninger**, animations dans le domaine de la santé et de l'activité physique, pfenningerkonzepte@gmail.com

## C'est le prochain pas qui compte!

Comment développer efficacement le recours à l'activité physique dans une perspective médicale?

Promouvoir l'activité physique comme outil de prévention ou de thérapie est une tâche qui incombe à l'ensemble de la société et qui doit être encadrée par les spécialistes de la santé et de l'activité physique. Sa mise en œuvre nécessite une solide coordination entre les secteurs de la santé et du social et la collectivité.

L'efficacité d'offres d'activité physique adaptées, généralement structurées, et d'un environnement propice à l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles (MNT) n'est plus à prouver. Pour pouvoir faire entrer l'activité physique dans le champ médical, plusieurs fondements importants doivent d'abord être posés, parmi lesquels: 1. Déterminer le niveau de compétences à atteindre par les professionnel-le-s de la santé et de l'activité physique, 2. Définir avec précision le cadre formel et les interfaces entre les secteurs de la santé et du social, la collectivité et la promotion de l'activité physique, 3. Rassembler les expériences et les connaissances de toutes les personnes qui peuvent contribuer de manière substantielle à faire avancer le concept d'activité physique comme outil de prévention ou de thérapie et la mettre en œuvre.

À l'échelle internationale, l'activité physique sur ordonnance fait déjà partie du quotidien de certains pays. En Suisse, nous n'en sommes qu'aux débuts de cette démarche et il reste encore beaucoup à faire. La rencontre hepa.ch constitue à ce titre une plateforme idéale: elle permet aux représentants et représentantes des groupes qui pourront être actifs dans la mise en œuvre d'aborder des thèmes essentiels dans le cadre d'ateliers et d'élaborer des bases de travail. Ce sera le prochain pas qui compte pour notre santé!

### Arno Schmidt-Trucksäss

Professeur ordinaire en médecine du sport et médecin-chef du service ambulatoire de médecine du sport  
Université de Bâle – Département du sport, de l'activité physique et de la santé,  
Médecine du sport

[www.dsbg.unibas.ch/de/personen/arno-schmidt-trucksass/](http://www.dsbg.unibas.ch/de/personen/arno-schmidt-trucksass/)



## «Exercise is medicine Suisse»

### Contexte stratégique

Présentation du contexte stratégique national pour intégrer l'activité physique à la prise en charge des personnes identifiées à risque et/ou atteintes de pathologies chroniques

En Suisse, 2,3 millions de personnes âgées de 15 ans et plus ont été touchées en 2017 par l'une des cinq principales maladies non transmissibles (MNT). Celles-ci sont à l'origine de près de 80% des coûts de la santé. La mise en place d'un système de santé qui met l'accent sur la prévention, la détection précoce et la mobilisation des ressources personnelles est un défi et un enjeu de santé publique fondamental.

L'activité physique a un rôle majeur et nécessite d'être davantage prise en compte dans ce contexte. Elle permet non seulement de réduire le risque de développer des MNT mais elle a aussi une influence positive sur la gestion et la prise en charge de la maladie ainsi que sur l'évolution des comorbidités.

En ce sens, l'OFSP entend renforcer la place de l'activité physique dans la prévention, le conseil et la prise en charge des MNT. Une activité spécifique a été définie à cet effet dans le plan de mesures 2021-2024 de la stratégie nationale MNT [activité 2.1.3].

### Antoine Bonvin

Chef-suppléant de la section Prévention dans la thérapie et le conseil

Office fédéral de la santé publique OFSP

[www.bag.admin.ch/mnt](http://www.bag.admin.ch/mnt)



## Exemples de bonnes pratiques – projets existants

---

### «Pas à Pas+»

#### Conseil et suivi en activité physique sur délégation

En s'appuyant sur les techniques issues de l'entretien motivationnel, Pas à Pas+ (PAP+) propose un accompagnement personnalisé aux personnes inactives atteintes ou à risque de maladie chronique afin de les aider à adopter un mode de vie plus actif.

En 2019, PAP+ a été lancé dans le cadre de la mesure de soutien à la prévention dans le domaine des soins de Promotion Santé Suisse en accord avec la stratégie nationale MNT, dont l'objectif est de prévenir les maladies non transmissibles.

Les bénéficiaires sont adressés à PAP+ par un-e professionnel-le de la santé ou de l'action sociale à l'aide d'un formulaire sécurisé en ligne. Les spécialistes en activité physique de PAP+ proposent ensuite un accompagnement motivationnel qui prend la forme

d'échanges d'informations lors d'entretiens individuels ou en groupe. L'objectif est d'intégrer une activité physique régulière de façon durable dans la vie quotidienne des bénéficiaires, qu'elle soit supervisée ou assimilable aux activités de la vie quotidienne.

Au-delà d'une approche thérapeutique conventionnelle, PAP+ s'inscrit dans une démarche de santé publique en établissant un lien entre le domaine des soins et la communauté.

#### Jérôme Spring

Chef de projet  
Unisanté – Département  
Promotion de la santé  
et préventions, VD  
[www.pas-a-pas.ch](http://www.pas-a-pas.ch)



### «Parachutes»

#### Entraînement de prévention des chutes sur prescription médicale

«Parachutes» propose aux fournisseurs de soins une approche standardisée de la prévention des chutes. L'entraînement de prévention des chutes est une mesure à l'efficacité attestée qui vise à réduire le risque de chute. Le site [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) présente des programmes d'exercices de différents niveaux.

Le projet «Parachutes», soutenu par Promotion Santé Suisse, avait pour objectif de développer une prévention efficace et standardisée des chutes dans le secteur des soins. Il a été mis en œuvre avec succès dans cinq cantons pilotes (SG, BE, GR, JU et ZH) entre 2019 et 2022. Depuis 2022, un portail rassemblant des connaissances et des outils sur ce thème est mis à la disposition de l'ensemble des spécialistes des soins: [www.bpa.ch/parachutes](http://www.bpa.ch/parachutes). Il fournit aux différents groupes de professions une offre complète en matière de prévention des chutes à destination de leur clientèle et patientèle de plus de 65 ans. Des documents, des outils en e-learning ainsi que des tests permettent d'identifier le risque de chute, d'évaluer son degré et de le réduire. L'une des mesures centrales pour réduire ce risque consiste en un entraînement de mobilité. Les cours proposés par [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) après un traitement médical ou thérapeutique comprennent des exercices ciblés qui ont fait leurs preuves dans la prévention des chutes.

#### Ursula Meier Köhler

Spécialiste en prévention  
des chutes  
M.A. de l'Université de Zurich,  
M.Sc. de l'EPFZ, thérapeute  
du mouvement diplômée  
Bureau de prévention  
des accidents (bpa)  
[www.bfu.ch/parachutes](http://www.bfu.ch/parachutes)



# Cadre de référence national EIM

## Présentation du cadre de référence et état d'avancement en Suisse

Afin de rendre plus systématique à l'avenir le recours à l'activité physique dans la prise en charge des personnes à risque et/ou atteintes de pathologies chroniques et de les accompagner vers une pratique autonome et pérenne, un cadre de référence «Exercise is medicine (EIM)» doit être élaboré pour la Suisse avec les objectifs suivants:

- permettre de délimiter la notion d'EIM en Suisse afin d'en établir une compréhension commune,
- contribuer à identifier les besoins et les lacunes et déterminer les champs d'action permettant de développer l'EIM à l'échelle nationale.

Simon Endes, d'Ecoplan AG, présentera le contexte dans lequel s'inscrit cette démarche, les premières pistes de réflexion et les prochaines étapes qui permettront de consolider ce cadre de référence EIM.

### Dr. sc. med. Simon Endes

Chef du secteur Promotion de la santé

Ecoplan AG

[www.ecoplan.ch/fr/ecoplan](http://www.ecoplan.ch/fr/ecoplan)



## Ateliers

Ensemble, faisons œuvre de pionniers et de pionnières! Afin de poursuivre le développement du **projet EIM (Exercise is medicine)** de l'OFSP sur le plan du contenu, des ateliers seront organisés le matin et l'après-midi. Ils seront l'occasion de discuter et d'approfondir cinq thématiques abordées au cours des interventions.

Il s'agira de mettre en évidence, de manière la plus nuancée possible, les interfaces envisageables entre promotion de l'activité physique et soins de santé selon que les personnes présentent un risque de maladie accru ou qu'elles soient déjà malades. Dans quelles phases de leur vie, à quelle étape de leur parcours de soins ces groupes de personnes sont-ils en contact avec les professionnel-le-s de la santé et quelles sont les offres de promotion de l'activité physique qui peuvent leur être proposées dans ce cadre?

Lors de ces ateliers, vous aurez la possibilité de faire valoir vos points de vue et intérêts en tant que spécialistes de la promotion de la santé et de l'activité physique ou professionnel-le-s de la santé et ainsi d'influer sur la suite du projet EIM.

À votre avis, à quels niveaux se situent les points critiques, les points de jonction importants entre promotion de l'activité physique et soins de santé, les potentiels?

Contribuez à renforcer la place de l'activité physique dans la prévention et le traitement des maladies en Suisse et faites connaître les idées et besoins de votre organisation, de votre association ou de votre profession lors de la rencontre hepa.ch!

Veuillez sélectionner un atelier le matin et un atelier l'après-midi en fonction de vos intérêts et de votre langue de prédilection.

### Atelier 1

#### EIM chez les personnes présentant des facteurs de risque en matière de santé

- Quels sont les acteurs/fournisseurs de prestations/groupes de professions pertinents pour ce groupe-cible tout au long de son parcours de soins et dans son environnement?
- Comment les offres actuelles peuvent-elles être adaptées? Quelles nouvelles offres doivent être mises en place pour ce groupe en particulier?
- Quelles sont les difficultés et les lacunes qui existent actuellement dans le parcours de soins de ce groupe-cible et dans son environnement (actions nécessaires)?
- Quelles mesures pourraient être mises en place pour résoudre ces difficultés et combler ces lacunes?

### Atelier 2

#### EIM chez les personnes souffrant de maladies chroniques (non transmissibles)

- Quels sont les acteurs/fournisseurs de prestations/groupes de professions pertinents pour ce groupe-cible tout au long de son parcours de soins et dans son environnement?
- Comment les offres actuelles peuvent-elles être adaptées? Quelles nouvelles offres doivent être mises en place pour ce groupe en particulier?
- Quelles sont les difficultés et les lacunes qui existent actuellement dans le parcours de soins de ce groupe-cible et dans son environnement (actions nécessaires)?
- Quelles mesures pourraient être mises en place pour résoudre ces difficultés et combler ces lacunes?

## Atelier 3

### EIM chez les personnes ayant connu un événement médical aigu

- Quels sont les acteurs/fournisseurs de prestations/groupes de professions pertinents pour ce groupe-cible tout au long de son parcours de soins et dans son environnement?
- Comment les offres actuelles peuvent-elles être adaptées? Quelles nouvelles offres doivent être mises en place pour ce groupe en particulier?
- Quelles sont les difficultés et les lacunes qui existent actuellement dans le parcours de soins de ce groupe-cible et dans son environnement (actions nécessaires)?
- Quelles mesures pourraient être mises en place pour résoudre ces difficultés et combler ces lacunes?

## Atelier 4

### EIM et assurance-qualité

- Quelles sont les mesures envisageables pour assurer la qualité en matière d'EIM en Suisse (p. ex. certification, formation, formation continue)? Quelles sont celles à prioriser?
- Quels avantages et inconvénients ces mesures présentent-elles?
- Quelles sont les étapes à prévoir pour leur mise en œuvre et à qui la responsabilité de cette mise en œuvre devrait-elle incomber?

## Atelier 5

### Besoins en termes de connaissances et de recherche et opportunités/menaces liées aux nouvelles technologies dans le contexte de l'EIM

- Quelles connaissances et preuves font encore défaut pour assurer le développement de l'EIM en Suisse?
- Quels sont les besoins prioritaires dans ce domaine?
- Quelles opportunités et menaces les nouvelles technologies, la santé mobile (mHealth, p. ex. applications de santé pour smartphones, montres connectées) et la transition numérique présentent-elles pour l'EIM en Suisse? Quelles sont les technologies pour lesquelles les opportunités l'emportent sur les menaces?

---

## Prochaines étapes du projet EIM

[Découvrez les prochaines étapes des activités EIM de l'OFSP](#)

L'OFSP aspire à renforcer le rôle de l'EIM en Suisse. Le cadre de référence EIM constitue une première étape significative. Quelle suite sera donnée à cette journée? Quelles seront les prochaines étapes? Antoine Bonvin vous exposera les grandes lignes de l'engagement de l'OFSP dans ce domaine pour les mois et années à venir.

**Antoine Bonvin**, chef-suppléant de la section Prévention dans la thérapie et le conseil  
Office fédéral de la santé publique OFSP