

Dans le Canton de Vaud, «Ça marche» part pour un nouveau tour «Ça marche dans ma pharmacie», action du printemps 2012

«Ça marche! Bouger plus, manger mieux» est un programme de promotion du mouvement et de l'alimentation favorables à la santé, lancé en 2008 par le Canton de Vaud, avec le soutien de *Promotion Santé Suisse*. Prévu initialement pour une période de quatre ans, le programme vient d'être renouvelé jusqu'en 2015. Son site internet regorge d'informations sur le pourquoi et le comment du «bouger plus, manger mieux». Mais il ne s'arrête pas en si bon chemin: il répertorie également toutes les actions menées dans le cadre du programme pour inspirer d'autres acteurs publics et propose des outils concrets pour faciliter au grand public le passage à l'action. Ainsi, un calendrier propose de nombreuses activités permanentes ou ponctuelles et un outil de mise en relation permet de trouver un partenaire pour faire du sport dans sa région. La rubrique *Ecoles* se réfère au guide «Bouger, manger à l'école», initiative commune de cinq cantons romands. Dernière action en date du programme, «Ça marche dans ma pharmacie» a réuni près de 8'000 Vaudois dans des ateliers ludiques, proposés tous les mercredis du mois de mai dans plus de 100 officines du canton. (Langue: français)

Pour plus d'informations

Ça marche (VD)

Bouger, manger à l'école (Romandie)

Gsund und zwäg i de Schuel (AG)

Centre alimentation et mouvement (VS)

www.ca-marche.ch

www.guide-ecole.ch

www.gesundeschule-ag.ch/gf_bewegung.cfm?id=9

www.alimentationmouvementvs.ch/

Das Waadtländer Programm „Ça marche“ läuft weiter Apotheken sensibilisieren zum Thema Ernährung und Bewegung

Ziel des vom Kanton Waadt lancierten und von der *Gesundheitsförderung Schweiz* unterstützte Aktionsprogramm „Ça marche! Bouger plus, manger mieux“ ist die Förderung von gesunder Ernährung und mehr Bewegung. Das ursprünglich auf vier Jahre begrenzte Programm wurde kürzlich bis 2015 erneuert. Auf der Internetseite kommen neben vielseitigen Informationen zum Thema auch konkrete Anregungen nicht zu kurz: Die detailliert dokumentierten Aktionen bieten Inspiration für Öffentlichkeitsarbeit, ein Kalender liefert Vorschläge für Freizeitaktivitäten und ein Vermittlungstool motiviert auch den Sportmuffel gemeinsam aktiv zu werden. Die Rubrik *Schulen* verweist auf den Leitfaden «Bouger, manger à l'école», eine gemeinsame Initiative fünf Westschweizer Kantone zur Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung speziell für Kinder. Im Rahmen der diesjährigen Aktion «Ça marche dans ma pharmacie» boten über 100 Apotheken jeden Mittwoch des Monats Mai Workshops zu den Themen Bewegung und Ernährung an. Tausende nutzten die Gelegenheit, sich von Profis persönlich beraten zu lassen. (Sprache: fr)

Weitere Informationen:

Ça marche (VD)

Bouger, manger à l'école (Romandie)

Gsund und zwäg i de Schuel (AG)

Centre alimentation et mouvement (VS)

www.ca-marche.ch

www.guide-ecole.ch

www.gesundeschule-ag.ch/gf_bewegung.cfm?id=9

www.alimentationmouvementvs.ch/

03.07.2012

Communiqué de presse

Lausanne, le 01.05.12

Campagne de promotion du mouvement et d'une alimentation équilibrée

Ça marche dans ma pharmacie !

Durant le mois de mai, 105 pharmacies du canton prendront part à la campagne « Ça marche dans ma pharmacie ! », organisée par le programme cantonal « Ça marche ! » et la Société Vaudoise de Pharmacie (SVPh). Chaque mercredi, un atelier ludique « bouger » et « manger » sera ainsi proposé au public dans les officines participantes. L'occasion de s'informer auprès de professionnel-le-s et de repartir avec documentation, conseils et astuces afin de faire les meilleurs choix pour sa santé et celle de ses proches. Premier atelier mercredi 2 mai sur le thème de l'eau et des boissons sucrées.

Une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique sont aujourd'hui deux des principaux facteurs de risque de nombreuses maladies chroniques comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers (voir annexes). Des habitudes de vie non sans conséquences : l'OMS estime que globalement 4,6 millions de décès peuvent être attribués à une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique. La bonne nouvelle est que ces facteurs de risque ne sont pas une fatalité et peuvent être modifiés, notamment par une sensibilisation du public et le déploiement d'actions de prévention et de promotion de la santé.

5 ateliers = 5 messages santé

C'est dans ce contexte que le programme cantonal (VD) « Ça marche ! » lance durant le mois de mai une campagne de promotion du mouvement et d'une alimentation équilibrée avec le concours de la SVPh. Chaque mercredi, un atelier ludique « manger » et « bouger » sera proposé à la clientèle des 105 officines participantes (liste dans le dossier de presse). Au programme, des animations, des prix, de la documentation et des conseils prodigués par des professionnel-le-s. Les noms des ateliers laissent présager des thèmes abordés : *Eau secours, j'ai soif !, Où se cachent les graisses ?, Maigrir fait grossir, 5 par jour - c'est simple comme bonjour, Ça marche avec mon podomètre.* Au-delà des messages, connus de toutes et tous, l'idée est de proposer au public des moyens concrets pour les mettre en pratique tout en répondant à ses questions : *5 fruits et légumes par jour ? Oui, mais une portion, c'est combien ? Et les jus de fruit, ça compte ?* Des exemples de demandes auxquelles pourra répondre le personnel des pharmacies participantes.

Les pharmacies comme partenaires de santé publique

Avec l'action « Ça marche dans ma pharmacie ! », la SVPh entend réaffirmer le rôle de conseil en matière de prévention et promotion de la santé des pharmaciens-ne-s comme l'explique Frédéric Emery, responsable du projet à la SVPh : « A travers une action de ce type, les pharmaciens réaffirment leur rôle de « Care Point ». A la clé, un vrai retour sur investissement en termes d'image ! Les réactions positives de la population nous encouragent d'ailleurs à persister dans cette voie ». La SVPh avait déjà pris part à une vaste campagne de sensibilisation et de dépistage en novembre 2010 en collaboration avec le Programme cantonal Diabète. Plus de 4'000 dépistages avaient alors été effectués en deux semaines dans 190 pharmacies vaudoises. Pour le programme « Ça marche ! », cette collaboration s'inscrit à la fois dans sa mission d'information à la population, mais également dans celle de travail en réseau avec les acteurs du canton. Plus d'informations www.ca-marche.ch/pharmacie.

Le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » est le fruit d'une collaboration entre le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS), le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC), le Département de l'économie (DEC) et le Département des infrastructures (DINF). Renouvelé cette année pour une période de quatre ans (2012-2015), le programme est cofinancé par le Canton de Vaud et la Fondation Promotion Santé Suisse.

Contacts: « Ça marche ! », Jessica De Bernardini, Chargée de projet, 021 623 37 96, jessica.debernardini@fvls.vd.ch
SVPh, Frédéric Emery, Membre du comité de la SVPh, responsable du projet, 024 423 00 23, f.emery@pharmacentrale.ch
DSAS, Vlasta Mercier, Responsable cantonale pour la promotion de la santé, 021 316 44 65

Ça marche avec mon podomètre!

MODE D'EMPLOI ABRÉGÉ DU PODOMÈTRE «DIGI-WALKER SW-200»

Idéalement, le podomètre **devrait être porté du matin après le réveil jusqu'au soir avant le coucher**. Pour avoir un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé, il est recommandé d'effectuer **10 000 pas par jour**. Ces 10 000 pas devraient comprendre l'équivalent de 30 minutes de marche entraînant un essoufflement léger.



Le podomètre doit être **porté à la taille**, si possible sur une ceinture ou un support fixe (p.ex. rebord du pantalon, ou rebord horizontal d'une poche).

Le podomètre se place à **mi-distance entre le nombril et le flanc**, de préférence toujours du même côté (à droite par exemple).

Pour bien fonctionner, le podomètre **doit rester en position verticale** (perpendiculaire au sol). Il ne fonctionne pas correctement lorsque le rebord du pantalon ou la ceinture ont tendance à s'incliner vers l'avant, ou lorsque le couvercle du podomètre est ouvert.

Une fois correctement positionné, le podomètre peut être mis à zéro:

- Ouvrez le couvercle en soulevant le fermoir situé sur le dessus du podomètre
- Appuyez sur la touche «reset»: le chiffre zéro doit apparaître
- Refermez le couvercle du podomètre
- Le podomètre est prêt à comptabiliser chacun de vos pas!



Le podomètre est sensible aux secousses qui peuvent se produire lorsqu'on se déplace en véhicule. Pour garantir la précision du décompte de pas, il faudrait donc idéalement relever le nombre de pas avant de se déplacer en véhicule, et déduire les pas «faussement» comptabilisés durant le trajet.

Il est normal que le podomètre fasse un bruit dédoublé à chaque pas.

Pour estimer la distance parcourue à l'aide du podomètre, il faut multiplier le nombre de pas effectués par la longueur moyenne d'un pas. Cette longueur dépend du gabarit de la personne, des caractéristiques du terrain et de la vitesse de marche. Un ordre de grandeur moyen pour la longueur d'un pas lors de la marche à plat est de 70 à 80 cm. Pour connaître votre propre longueur de pas: parcourez une distance connue à votre rythme habituel (par exemple piste de 100 m dans un stade d'athlétisme) en comptant le nombre de pas. La longueur de votre pas correspond à la distance parcourue divisée par le nombre de pas.

QUELQUES ÉQUIVALENCES CALORIQUES

Besoins caloriques journaliers (activité et corpulence moyennes)

2000 kcal (femmes)
2500 kcal (hommes)

Contenus énergétiques des aliments (exemples)

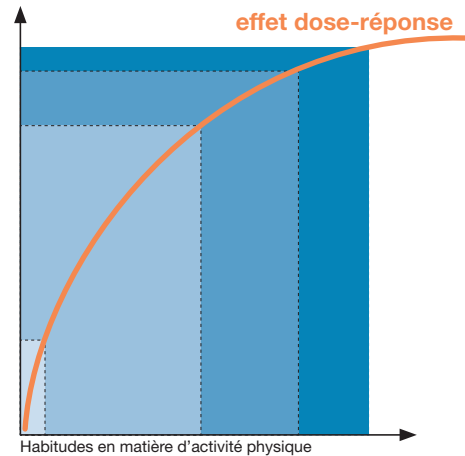
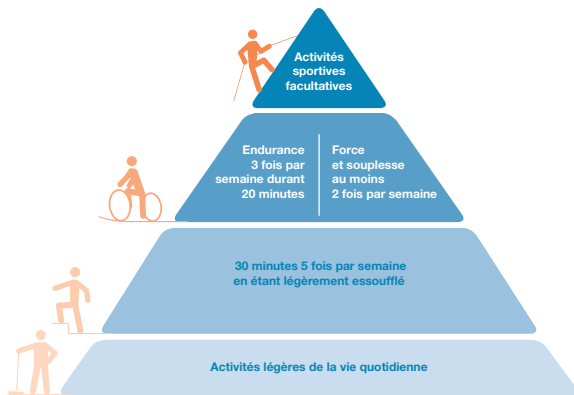
1 croissant (45g): 150 kcal
1 pomme (140 g): 70 kcal
1 bière (3.3 dl): 150 kcal

Dépenses énergétiques liées à l'activité physique (corpulence moyenne)

Marche, rythme naturel (4 km/h): 200 kcal/h
Marche rapide à plat (5.6 km/h): 250 kcal/h
Marche rapide en montée (5.6 km/h): 400 kcal/h
Course à pied (10.8 km/h): 720 kcal/h
Vélo, rythme rapide (21 km/h): 520 kcal/h

un effort modéré et régulier suffit pour profiter des bienfaits de l'activité physique

En augmentant légèrement son activité physique, une personne peu active obtiendra déjà des effets importants



A votre rythme au gré de vos sensations!
Des moyens simples permettent d'estimer l'intensité de son effort

Effort (Intensité)	Activités	Respiration	Capacité de parole	Battements cardiaques
Très léger	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Léger	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation phrases longues	Deviennent perceptibles
Modéré	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modéré à intense	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Intense	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très intense	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

Consultez votre médecin avant de débiter la pratique d'une activité physique si:

- on vous a dit que souffriez d'un «problème de coeur»
- vous avez ressenti des douleurs dans la poitrine en faisant de l'exercice physique ou au repos
- vous vous êtes déjà évanoui ou si vous avez chuté à cause d'un vertige
- vous avez des problèmes d'os ou d'articulation qui semblent s'aggraver lorsque vous êtes physiquement actifs
- vous prenez un ou des médicaments contre l'hypertension artérielle ou pour un problème cardiaque
- vous avez fait des expériences négatives du point de vue médical, en relation avec le sport
- vous avez de la fièvre ou une diminution de l'état général

ZONE «SANTÉ POUR TOUS»

A votre rythme pour ceux qui aiment le calcul! Fréquence cardiaque (FC)

FC de repos

Mesurée sur 60 secondes, le matin au réveil alors que vous êtes toujours couché et complètement détendu

FC max. approximative = $207 - (0,7 \times \text{âge})$

FC de réserve = FC maximum - FC de repos

FC d'entraînement = (FC de réserve x % d'effort choisi) + FC de repos

Exemple de calcul

Sujet de 60 ans avec FC repos mesurée = 70 batt/min

FC maximum = $207 - (0,7 \times 60) = 165$

FC de réserve = $165 - 70 = 95$

FC d'entraînement:

40% à 60% de l'effort maximal

Calcul pour 40% >> FC 40% = $(95 \times 40\%) + 70 = 108$

Calcul pour 60% >> FC 60% = 127

Zone cible = 108 - 127 batt/min

