



# FEUILLE D'AVIS ET Journal de Vallorbe ET ENVIRONS

Feuille d'avis et Journal de Vallorbe et Environs  
1337 Vallorbe  
021/ 843 95 00  
www.imprimerievallorbe.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 1'400  
Parution: 47x/année



Page: 6  
Surface: 15'991 mm<sup>2</sup>



Promotion  
Santé Vaud

Ordre: 3002022  
N° de thème: 525.010

Référence: 71292834  
Coupure Page: 1/1

## SEMAINE « JE ME BOUGE POUR MA SANTÉ »

**Nous sommes tous des athlètes du quotidien**

Le Programme cantonal Diabète sous l'égide de diabètevaud ainsi que les associations Ligue pulmonaire vaudoise et Promotion Santé Vaud organisent ensemble une semaine d'action du 14 au 21 novembre 2018. Au programme: des activités physiques, des conseils et des tests offerts à la population vaudoise ([www.sebouger.ch](http://www.sebouger.ch)).

A l'occasion des journées mondiales du diabète et de la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), la semaine « Je me bouge pour ma santé » propose des activités dans tout le canton de Vaud. Le programme détaillé est disponible sur [www.sebouger.ch](http://www.sebouger.ch). Cette semaine est non seulement l'occasion de rencontrer des professionnels de la santé ou du mouvement, mais également une opportunité pour la population vaudoise de se renseigner, échanger et de se lancer.

Le manque de temps, d'énergie ou la sensation de ne pas pouvoir atteindre un certain niveau de performance sont des obstacles importants à la pratique d'un sport. Les organisateurs de cette semaine d'action ont créé un spot humoristique pour encourager les personnes sédentaires/déconditionnées à faire le pas. Il s'agit de les aider à lever les freins que suscite la pratique sportive et

de les soutenir dans l'acquisition de comportements simples et réalisables au quotidien ([www.sebouger.ch/spot](http://www.sebouger.ch/spot)).

En effet, l'activité physique est bénéfique, quel que soit l'état de santé. Elle diminue le risque de développer des maladies chroniques et, chez les personnes qui en sont atteintes, elle constitue un des éléments majeurs du traitement. Elle est une façon naturelle de maintenir sa santé physique, psychique et d'améliorer sa qualité de vie. L'Office fédéral du sport recommande au moins deux heures et demie d'activité physique modérée réparties sur la semaine.

### L'activité physique intégrée à la vie quotidienne

Il n'est pas nécessaire d'être sportif pour bénéficier des bienfaits du mouvement, l'activité physique pouvant être facilement intégrée à la vie quotidienne. Tout effort physique adapté, aussi minime soit-il, est un progrès et offre un bénéfice durable pour la santé. Marcher d'un bon pas, monter les escaliers, descendre du bus un arrêt avant, etc. sont autant d'exercices qui procurent déjà des bienfaits notables sur sa santé.

Nous remercions tous les partenaires qui ont présenté des activités dans le cadre de cette semaine de portes ouvertes. N'hésitez pas à les contacter pour davantage d'informations.

*\*Activité physique et santé. Document de base : [www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html](http://www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html)*