

## Je me bouge pour ma santé

Vaud z'activités physiques adaptées

[www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch)

diabètevaud, en partenariat avec différentes ligues et associations de santé du canton de Vaud\*, a créé le site internet « Je me bouge pour ma santé : Vaud z'activités physiques adaptées ».



\* Ligue pulmonaire vaudoise, Ligue vaudoise contre le cancer, Ligue vaudoise contre le rhumatisme, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, Groupe d'accueil et d'action psychiatrique – GRAAP Fondation, Unisanté – Département de Promotion de la santé et préventions, Ligue suisse contre le cancer et diabètevaud

### Date de mise en ligne du site internet

Le 13 novembre 2019

### Première présentation officielle du site internet

Conférence pour les 60 ans de diabètevaud, Salle plénière du Parlement Vaudois, le 13.11.19.

### À qui s'adresse ce site internet ?

Ce site s'adresse à toutes les personnes sédentaires qui souhaitent (re)commencer une activité physique adaptée à leur condition physique et leurs besoins. Les activités proposées sont encadrées par un-e professionnel-le.

Une « porte d'entrée » pour les professionnel.le.s qui souhaitent orienter leurs patient.e.s vers une activité physique leur donne accès à des informations détaillées (p.ex. activités adaptées selon les limitations fonctionnelles de leur patient.e).

### Pourquoi créer ce site internet ?

Les ligues et associations de santé ont constaté qu'elles proposaient toutes des prestations destinées aux personnes souhaitant reprendre une activité physique ou étant limitées dans leurs possibilités (maladies chroniques, limitations physiques, mentales ou encore précarité économique). Par contre, chacune diffusait l'information sur ses prestations et auprès des personnes concernées par une maladie en particulier, avec pour résultat une dispersion et une désorganisation de l'information sur les offres d'activité physique adaptée.

Les différents partenaires ont alors décidé d'unir leurs forces et travailler ensemble pour proposer des informations centralisées sur ces prestations (y compris celles proposées par d'autres partenaires).

Le projet « Je me bouge pour ma santé », par la mise à disposition d'un site internet, vise à centraliser l'information sur les activités physiques adaptées disponibles dans le canton de Vaud pour que toute personne sédentaire qui souhaite se mettre à bouger puisse trouver « chaussure à son pied » :

- Pour les personnes sédentaires et/ou atteintes d'une maladie chronique : un accès facilité à des offres d'activités physiques de qualité, adaptées à leurs besoins et capacités, enlèvera un frein à une reprise de l'activité physique.
- Pour les professionnel.le.s de la santé : la centralisation des offres d'activités physiques adaptées vise à aider et faciliter les conseils à leurs patient.e.s ainsi que l'orientation vers une offre adaptée.

### Pourquoi pratiquer une activité physique ?

L'activité physique aide à limiter le risque de maladies chroniques et de douleurs, et améliore également le traitement de certaines maladies chez les personnes qui en sont atteintes. De plus, elle contribue à réduire le risque de complications, qui constituent le principal fardeau en cas de maladie chronique. Enfin, bouger aide aussi à se sentir bien dans sa tête. Par exemple, les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique sont moins sujettes à la dépression.

### Les particularités du site [jemebouge.ch](http://jemebouge.ch)

Par la mise à disposition d'une information claire et la volonté de décloisonner les offres d'activités physiques adaptées qui sont habituellement proposées « par maladie » (diabète, maladies cardiovasculaires, etc...), le projet présente les particularités suivantes :

- Les offres d'activités physiques proposées sur le site sont uniquement des offres **encadrées par un.e professionnel.le**.
- Ce site internet a été conçu pour être utilisé comme **un outil de travail pour les professionnel.le.s de la santé** (médecins, physiothérapeutes, infirmier.ère.s, etc...) qui souhaitent prescrire de l'activité physique à un.e patient.e.

### Comment utiliser ce site internet ?

Deux systèmes de recherche (avec de multiples filtres : lieu, coût, type d'activité physique, etc...) existent au sein même du site internet :

- une entrée pour les professionnel.le.s
- une entrée pour les personnes souhaitant trouver une activité pour elles-mêmes ou un.e proche

### Qu'est-ce qu'une activité physique adaptée et qui peut en proposer une sur le site jemebouge.ch ?

Également appelées « Sport Santé », les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes sédentaires (déconditionnées), atteintes de maladie chronique ou de limitations fonctionnelles. L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patient.e.s, voire de les réinsérer dans des activités sociales. Toute personne proposant une offre d'activité physique adaptée et disposant d'une formation attestant de la qualité de son offre peut proposer une activité physique sur le site jemebouge.ch.

### Prévention dans le domaine des soins

En 2018, différentes ligues et associations de santé ont répondu à un appel à projet de Promotion Santé Suisse, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Les projets déposés devaient viser à renforcer la prévention dans le domaine des soins (PDS) tout au long de la chaîne de prise en charge afin de favoriser la qualité de vie et l'autonomie des individus et réduire ainsi le recours aux soins. Le projet Je me bouge pour ma santé a été retenu et a obtenu un soutien financier pour son déploiement en 2019 et 2020.

### Soutien financier

Ce projet est soutenu par Promotion Santé Suisse et le Canton de Vaud.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



### Contacts Presse

Léonie Chinet, Secrétaire générale de **diabètevaud**, 076 320 85 07 ou

[leonie.chinet@diabetevaud.ch](mailto:leonie.chinet@diabetevaud.ch)

- Céline Kosirnik, Cheffe de projet « Je me bouge pour ma santé », 021 654 20 51 ou [celine.kosirnik@diabete-vaud.ch](mailto:celine.kosirnik@diabete-vaud.ch)