



Le 5 avril, Genève bouge!

10h00 OMS (av. Appia 20)

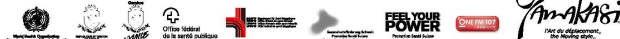
12h00 OMS (av. Appia 20)

13h00 Rotonde, quai Wilson

13h30 quai Wilson - pl. Fusterie

14h30 promenade de la Treille

accueil du public par l'OMS: **exposés, projections, démonstrations**
coup d'envoi de la marche par **Adolf Ogi**
ravitaillement et **démonstrations**
 les **YAMAKASI** en action le long du parcours
arrivée de la marche, **démonstrations,**
animations, ateliers, stands



Editorial

Une vie active... jour après jour

Chacun et chacune d'entre nous possède un appareil locomoteur très performant. Ce précieux système doit être utilisé et entretenu. Pour cela, rien de tel que la pratique d'une activité physique! Mais l'être humain est plus qu'un simple organisme. On sait que l'activité physique exerce une influence à plusieurs niveaux: au niveau physique, évidemment, mais aussi au niveau psychique. En favorisant notre équilibre et notre détente, elle augmente notre bien-être et nous apporte des avantages du point de vue social. Elle est donc synonyme de qualité de vie et de santé au sens large du terme. Promotion Santé Suisse est une institution nationale qui s'engage notamment pour promouvoir l'activité physique. Nous mettons l'accent sur des projets qui encouragent les personnes sédentaires à prendre de bonnes habitudes. Notre travail se fonde sur les recommandations de l'OMS. Nous nous réjouissons tout particulièrement du fait que cette année, le thème de la Journée mondiale de la santé est "Pour votre santé, bougez!". Nous sommes certains que le 7 avril sera une journée... mouvementée!

Monter les escaliers à pied plutôt que prendre l'ascenseur. Enfourcher son vélo au lieu de s'asseoir dans une voiture. Se déplacer à pied plutôt qu'en bus. Toutes les occasions sont bonnes! L'important, c'est que l'activité physique devienne un élément essentiel de notre vie quotidienne. Tous les jours, nous avons de nombreuses occasions de ne pas nous rouiller et de faire quelque chose pour rester en forme. Inutile de s'encombrer d'accessoires et d'engins! Pas besoin d'y passer des heures! Il suffit d'un peu d'attention et de bonne volonté.

Pour nous, la promotion de la santé résulte de la combinaison de plusieurs facteurs (activité physique, alimentation, détente et insertion sociale). Au nom de la Confédération, des cantons et des caisses d'assurance-maladie, nous apportons notre soutien à des projets très divers. Nous aimerions remercier les organisations, les groupements et les personnes qui œuvrent pour la promotion de l'activité physique. Nous espérons que cette Journée mondiale de la santé portera ses fruits et qu'elle fera de nombreux adeptes, jour après jour!

Dr. Bertino Somaini
 Promotion Santé Suisse

Table des matières

	page
• Editorial	1
• Activités nationales	2
ODT	2
OFSPPO	2
OFSP	3
OFEN	3
OFROU	4
Promotion Santé Suisse	4
• Concours de projets	6
• Genève s'active	6
«Allez Hop!»	6
Bus Santé	6
Carrefour Prevention	7
Bougez...sans votre voiture!	8
Les HUG bougent !	8
Le Sport a Genève	9
Plan Pietons	9
Santé-Jeunesse	9
"Sport sans tabac"	9
Velo-cité	10
• Soutien pour les projets en Suisse romande	11
• Santé, activité physique et sport: 10 principes fondamentaux pour la Suisse	12

Activités nationales

Déplacements de loisirs: que fait l'Office fédéral du développement territorial?

En matière de politique des transports, le DETEC mise sur la durabilité. Il a créé l'Office fédéral du développement territorial (ODT) en été 2000. De cette manière, il souhaitait renforcer au niveau fédéral sa politique d'aménagement du territoire et la coordination des transports, mais aussi faire un geste en faveur du développement durable. Les déplacements accomplis au cours des loisirs sont l'une des principales tâches de l'ODT. La moitié de tous les kilomètres parcourus par des particuliers le sont dans le cadre des loisirs. La tendance est à la hausse. Jusqu'il y a peu, les stratégies de politique et de planification des transports s'articulaient principalement autour des trajets pendulaires (domicile-lieu de travail) et des déplacements à longue distance. Il est donc temps que, en tenant compte des conditions légales actuelles, l'ODT mette en place une nouvelle stratégie impliquant les acteurs concernés à tous les niveaux politiques ainsi que les milieux économiques. Il s'agit d'imaginer de nouvelles manières d'agir et de montrer comment elles pourraient être réalisées. L'objectif est de rendre les déplacements accomplis pendant les loisirs aussi durables que possible et d'encourager un maximum de personnes à passer au trafic non motorisé. La première étape consistera à développer et à mettre en œuvre un programme d'action et un train de mesures. On s'inspirera des expériences faites dans le cadre des projets en cours (par exemple SchweizMobil, campagne du Club alpin suisse) et de la recherche sur les déplacements. Pour ce qui est de ses activités liées aux déplacements de loisirs, l'ODT collabore avec plusieurs autres offices fédéraux, dont l'Office fédéral du sport et l'Office fédéral de la santé publique. Leur objectif commun est de créer un lien étroit entre l'activité physique et les déplacements accomplis pendant les loisirs.

Office fédéral du développement territorial (ODT)
Ulrich Seewer
Palais fédéral Nord
3003 Berne
tél. 031 322 55 66
fax 031 322 78 06
ulrich.seewer@are.admin.ch
www.aren.admin.ch



Les activités de l'Office fédéral du sport et de son secteur Promotion de la santé

Depuis toujours, l'Office fédéral du sport (OFSP) s'attache à promouvoir le sport pour tous (Jeunesse + Sport, sport dans les écoles professionnelles, etc.). Parallèlement à ces tâches traditionnelles, il

s'associe depuis quelques années à des organisations partenaires pour encourager la pratique d'une activité physique chez les personnes sédentaires. Les résultats obtenus et les expériences faites dans ce domaine ont trouvé un écho dans le "Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse". Rappelons que le principal objectif de ce document est d'augmenter continuellement la part de la population active sur le plan physique.

Aujourd'hui, l'OFSP se considère comme un centre national de compétence dans le domaine du sport, de l'activité physique et de la santé. Par ses "Recommandations pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé", il poursuit les objectifs suivants (pour toutes les classes d'âge et pour toutes les cibles, mais en particulier pour les jeunes):

- encourager les personnes sédentaires à pratiquer tous les jours au moins une demi-heure d'activité physique sous forme d'activités quotidiennes ou sportives d'intensité moyenne
- encourager les personnes qui sont déjà actives à augmenter leur taux d'activité physique de manière à bénéficier d'avantages durables pour leur santé
- encourager l'utilisation du sport pour faciliter l'insertion ou la réinsertion sociale (groupes particuliers) et dans le cadre de thérapies.

Au secteur Promotion de la santé de l'OFSP, nous sommes actifs dans ces trois domaines. Notre première priorité est d'encourager la pratique quotidienne d'une activité physique ou sportive chez les personnes sédentaires. Notre seconde priorité est de stimuler la pratique d'un entraînement de l'endurance, de la force musculaire et de la souplesse chez les personnes déjà actives. Nos activités s'articulent autour de trois axes: travail en réseau, recherche scientifique et projets d'intervention. Le pilier de nos activités en réseau (encouragement de la collaboration entre partenaires pour promouvoir la santé par l'activité physique et le sport) est le Réseau santé et activité physique Suisse (www.hepa.ch), dont le secrétariat est assuré en commun avec Promotion Santé Suisse.

Actuellement, toute une série d'organisations suisses se préoccupent de la promotion de la santé par le sport et l'activité physique. On constate néanmoins que de gros efforts seront encore nécessaires pour diminuer la part des personnes sédentaires au sein de la population suisse. L'OFSP apportera sa pierre à l'édifice en participant aux mesures qui seront lancées à partir de 2003 dans la foulée du "Concept pour une politique du sport en Suisse".

OFSP: www.baspo.ch
Promotion de la santé: www.hepa.ch/gf
Réseau Santé et activité physique Suisse: www.hepa.ch

Encourager les projets qui favorisent la mobilité non motorisée

Ces dernières années, le service Santé et environnement a participé à plusieurs projets liés à la mobilité. En voici quelques exemples:

Brochure "Rouler à vélo – vivement recommandé": en pratiquant régulièrement une activité physique régulière, vous vous sentirez mieux, vous supporterez plus facilement les petits soucis quotidiens et vous serez plus performant. Une demi-heure d'activité physique par jour suffit pour rester en bonne santé. Notre conseil-santé: faites du vélo!

Vie en mouvement: ce programme est destiné aux médecins et aux physiothérapeutes. Il les encourage à favoriser l'activité physique de leurs patients. L'objectif est d'expliquer comment les déplacements quotidiens peuvent ménager l'environnement et être synonymes d'activité physique régulière.

Xunderwäx: ces journées d'action avaient pour objectif d'encourager la population à pratiquer une activité physique. Les organismes de santé et les cabinets médicaux ont distribué des informations à leurs patients. Ce projet a été réalisé en l'an 2000 à Thoun.

A pied c'est mieux: ce projet avait pour but d'encourager les parents et les enfants (école enfantine, 1^e et 2^e primaire) à modifier leur comportement en matière de déplacements. L'un des objectifs était de réduire le trafic motorisé à proximité des établissements scolaires. Ce projet a été réalisé en 1999 et 2000 à Neuchâtel, à la Chaux-de-Fonds et au Locle.

Service Santé et environnement
Office fédéral de la santé publique (OFSP)
3003 Berne
tél. 031 323 06 01
www.apug.ch

SuisseEnergie de l'OFEN

SuisseEnergie est un programme de la Confédération visant à encourager les économies d'énergie dans l'industrie et chez les particuliers. Cet outil va donc dans le sens des accords de Kyoto, où notre pays s'est engagé à réduire les émissions de CO₂ de 8% par rapport à 1990.

Le trafic motorisé génère près d'un tiers de la consommation d'énergie en Suisse. Il engendre même près de 50% des émissions de CO₂ (diesel: 9,3%; essence: 28,1% et kérosène: 11,2%). Il serait donc possible de faire d'importantes économies dans ce domaine, et notamment par rapport aux déplacements réalisés pendant les loisirs. Rappelons qu'environ 50% des kilomètres parcourus sont dus à ce type de trafic. SuisseEnergie salue les projets menés dans le domaine du sport et de l'activité

physique, et en particulier ceux qui encouragent nos concitoyens à considérer le chemin à parcourir comme une partie de l'objectif à atteindre. La santé publique a tout à y gagner. Premièrement, au niveau individuel, parce que la personne pratique une activité physique. Et deuxièmement, au niveau collectif, parce que notre environnement est un peu moins pollué. SuisseEnergie dispose de ressources financières pour soutenir les bonnes idées et les projets qui le méritent.



Pour en savoir plus, tapez www.energieschweiz.ch/bfe/fr/energieschweiz



OFROU
Office fédéral des routes

Favoriser le trafic non motorisé pour améliorer notre qualité de vie

Le trafic non motorisé, ou trafic "lent" (en allemand: *Langsamverkehr*), englobe bien sûr tous les moyens de transport qui ne font pas appel à un moteur. Il s'inscrit aussi dans la tendance actuelle qui prône un retour à une certaine lenteur, volontiers associée à une meilleure qualité de vie.

Le trafic non motorisé, ce sont donc tous les moyens de se déplacer en utilisant la force musculaire. Aujourd'hui, la moitié des kilomètres parcourus au quotidien ou pendant les loisirs sont accomplis (complètement ou en partie) de façon non motorisée. On observe que les gens se déplacent volontiers de cette manière pendant leurs loisirs, mais que les déplacements de tous les jours sont encore difficilement réalisables sans véhicule à moteur. Or, le trafic non motorisé économise l'énergie, ménage l'environnement et favorise la santé: autant d'excellentes raisons de le promouvoir pour toutes les distances réduites.

Depuis 1999, le secteur "Trafic non motorisé" de l'Office fédéral des routes (OFROU) travaille pour créer des conditions favorables au trafic non motorisé. Véritable centre de compétence, il encourage les projets globaux et les organisations qui œuvrent dans le domaine des déplacements à pied et à vélo. Il se charge également d'inventorier et de mettre en valeur les chemins et sentiers historiques.

Le Département fédéral de l'environnement, des transports, de l'énergie et de la communication (DETEC) développe actuellement un projet visant à favoriser le trafic non motorisé. Ce projet servira de base aux activités qui permettront de mettre en place une politique des transports cohérente, moderne et capable de relever les défis de l'avenir. La Confédération a décidé d'améliorer les conditions structurelles et économiques du trafic non motorisé. Son objectif est de favoriser une politique durable de la mobilité, et donc de contribuer à la création d'une nouvelle culture suisse des déplacements. Le trafic non motorisé doit trouver sa place aux côtés des deux autres formes de mobilité que sont les transports en commun et les véhicules particuliers.

Site web: www.astra.admin.ch



Promotion Santé Programme prioritaire Activité physique, ali- mentation et détente

Promotion Santé Suisse agit aux niveaux les plus divers: grand public, projets d'importance régionale ou nationale, réseaux de santé internationaux.

Nous développons des programmes prioritaires, nous soutenons des projets auxquels nous apportons une contribution financière et des conseils, nous lançons aussi nos propres campagnes et actions. En outre, nous coordonnons les différentes initiatives en faveur de la promotion de la santé en Suisse et mettons en place des réseaux regroupant les divers acteurs. Nous élaborons une politique de la promotion de la santé et nous nous engageons pour la communication et la formation en matière de promotion de la santé.

Programme prioritaire „Activité physique, alimentation et détente“

Le contenu du premier programme prioritaire associe trois secteurs classiques de la promotion de la santé: activité physique, alimentation et détente.

Objectif :

- les gens s'investissent pour leur propre qualité de vie (joie de vivre, bien-être, santé) et pour celle de leur entourage.
- Ils privilégient un mode de vie sain et profitent des nombreuses possibilités de pratiquer une activité physique suffisante au quotidien comme pendant leurs loisirs.
- Ils connaissent l'interaction entre activité physique, alimentation et détente, ils sont capables d'en tirer profit tous les jours.

Les projets:

- **Allez hop!:** Campagne d'activité physique pour tout le monde qui aimerait devenir active.
- **Hepa.ch:** Un réseau d'organisation consacré à l'activité physique et la santé.
- **Nutrinet.ch:** Réseau pour la santé et l'alimentation
- **Fourchette Verte:** Projet intercantonal pour la promotion de repas sain dans les restaurants et dans les mensas.

Promotion Santé Suisse
Av. de la Gare 52
Case postale 670
CH-1001 Lausanne
tél 021 345 15 15
fax 021 345 15 45
office@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

Concours de projets

Le réseau "Santé et activité physique Suisse" HEPA (Health-Enhancing Physical Activity) s'engage, en collaboration avec l'Office fédéral du sport et Promotion Santé Suisse en faveur d'une augmentation de l'exercice physique au sein de la population suisse. Sont membres de l'HEPA des organisations qui oeuvrent en faveur de la promotion de la santé par l'activité physique, donc aussi CONCORDIA.

Le concours de projets de l'HEPA a été réalisé en 2001 sous le patronage de CONCORDIA. Les gagnants de ce concours étaient la campagne SlowUp de la Fondation La Suisse à vélo et Menel Rachdi avec ses films sur asphalt. Les deux projets montrent comment on peut mettre des gens en mouvement en leur procurant du plaisir et de la joie.

Vainqueur 2001 dans la catégorie nationale : SlowUp

Les SlowUps sont des manifestations pour 10'000 à 50'000 personnes dans une région intéressante

où il est aisé de se rendre en transports publics. Pour réussir un SlowUp, il faut 20 à 50 kilomètres de routes cantonales et communales, fermées à la circulation automobile et le plus possible à plat. Un SlowUp offre aussi un programme attrayant d'animations combinant la gastronomie, la culture et le sport.

20'000 à 30'000 personnes se sont retrouvées pour le premier SlowUp autour du lac de Morat à l'automne 2000. Lors de la deuxième édition en septembre 2001, 40'000 à 50'000 personnes ont circulé librement et participé aux diverses animations. Le SlowUp est en passe de devenir

Fondation «La Suisse à vélo»,
Direction du projet SlowUp,
Case postale 8275, 3001 Berne,
tél. 031 307 47 40,
fax 031 307 47 48
info@suisse-a-velo.ch
www.slowUp.ch

une des principales manifestations de Suisse.

Les premiers SlowUps ont été lancés par la fondation «La Suisse à vélo» sous l'égide du projet «Human Powered Mobility» d'Expo.02. Depuis lors, d'autres manifestations analogues se déroulent dans toute la Suisse ou sont en préparation.

Vainqueur de la catégorie « innovation » : Filme d'Asphalt de Menel Rachdi

Menel Rachdi, est un peintre qui réalise ses tableaux, d'une manière toute conventionnelle, sur des toiles. Mais parfois il "peint" aussi des films - sur l'asphalte. Il délaisse alors son atelier et sa famille et s'en va sur la route. Et de nombreux enfants avec lui.

Pour regarder un film sur l'asphalte, on doit se déplacer dessus. Ce faisant, si on regarde le sol aussi

fixement que possible, les modèles semblent se déplacer d'eux-mêmes et c'est comme si un film se déroulait sous nos pieds. Il est très important de se déplacer au bon rythme: l'idéal est une vitesse de 5 à 7 km/h. Menel Rachdi souhaite que le déplacement, effectué à un rythme tranquille, soit un événement en soi, et qu'il attire les personnes qui se déplacent d'une manière ou d'une autre par la force de leurs muscles: piétons, joggeurs, cyclistes, rollers, skaters et adeptes de la trottinette.

Menel Rachdi
Maler / Gestalter
Lochmühle
4950 Huttwil
tél./fax: 062 962 24 40

Concours de projets 2002

organisé par le Réseau santé et activité physique Suisse
et la CONCORDIA



Objectif: Récompenser les meilleurs et les plus originaux projets de promotion de l'activité physique

Catégories:

Nationale: activités de portée nationale ou suprarégionale (au moins 4 cantons)

Régionale: activités de portée locale ou régionale

Délai: Les projets seront remis du 01.05. au 30.06.2002 au secrétariat du Réseau santé et activité physique Suisse.

Les données suivantes devront être mentionnées:

- objectifs du projet
- groupe-cible
- mesures mises en œuvre
- organisations impliquées
- financement
- résultats de l'évaluation
- personne à contacter pour obtenir de plus amples renseignements

Critères: Le jury évaluera les projets en fonction des critères suivants:

- originalité de la démarche
- efficacité
- portée
- reproductibilité
- taux de succès auprès de groupes
- cibles spécifiques

Jury:

Antoine Casabianca (Dipartimento delle opere sociali del cantone Ticino)

Prof. Dr. med. Bernard Marti (Office fédéral du sport - OFSPO, Macolin)

Dr. med. Brian Martin (OFSPO)

Dr. med. Jean-Charles Rielle (CIPRET Genève)

Dr. med. Bertino Somaini (Promotion Santé Suisse)

Ursula Ulrich (Office fédéral de la santé publique)

Ursula Zybach (CONCORDIA, promotion de la santé)

Récompense:

Les meilleurs projets de chaque catégorie seront présentés le 12.09.2002 lors de la réunion annuelle du Réseau santé et activité physique Suisse. Ils seront aussi mentionnés dans le bulletin d'information, sur le site web du réseau et dans les publications de la CONCORDIA. Par ailleurs, les projets gagnants recevront une somme d'argent (catégorie nationale CHF 5000.-, catégorie

Informations:

Réseau Santé et activité physique Suisse
Secrétariat
OFSPO
2532 Macolin
tél. 032 327 61 23
hepa@baspo.admin.ch

Genève s'active



«Allez Hop!»

«Allez Hop!» est une campagne nationale de promotion du mouvement qui s'adresse en priorité aux sédentaires. Depuis 1996, le programme s'est développé en Suisse à l'aide des partenaires suivants: Promotion Santé Suisse, Helsana, Concordia et Swiss Olympic Association. Plus de 20'000 sédentaires se remettent en mouvement chaque année avec l'une des cinq offres de cours suivantes:

- Walking et Nordic Walking: Le walking est une méthode d'entraînement nouvelle construite autour de la marche rapide; cet entraînement, très efficace pour améliorer l'endurance, convient parfaitement aux sédentaires de tout âge.
- Aqua: Le plaisir d'un entraînement sans sueur ni courbatures alliant natation et gymnastique aquatique. Parfaitement adapté aux nageurs comme aux non nageurs.
- Découvertes: Un cours qui s'adapte à chaque endroit et à chaque saison, centré sur la pratique des jeux et d'activités diverses à l'extérieur.
- Fitgym: Les infrastructures à disposition dans une salle de gym forment la base idéale pour un entraînement varié et équilibré de la condition physique.
- Danse: N'oublions pas la danse, activité physique qui, tout en privilégiant la convivialité d'un groupe, permet de fournir les bases d'un entraînement physique complet touchant aussi bien à l'endurance que la coordination et la souplesse.

Chaque cours comprend entre 10 et 12 séances hebdomadaires de 60 à 90 minutes et coûte au maximum Frs 6.-

Pour la journée mondiale de la santé, des moniteurs «Allez Hop!» de Genève seront présents pour encadrer la marche officielle qui partira à 12h00 de l'OMS pour rejoindre l'Hotel de ville à 14h30. Devant l'Hotel de ville se trouvera un stand d'information «Allez Hop!» devant lequel il y aura des animations et des démonstrations des différentes activités.

Site web: www.allez-hop.ch



Le Bus Santé mène la recherche sur l'activité physique des genevois

Le Bus Santé est l'*observatoire épidémiologique* du canton de Genève. Chaque année un échantillon représentatif de la population générale, âgée de 35 à 74 ans, est tiré au sort et invité à participer aux études du Bus Santé. Environ 1000 personnes par an remplissent ainsi des questionnaires à leur domicile (concernant l'activité physique, l'alimentation, la santé en générale) et poids, taille, cholestérol total et tension artérielle sont mesurés. Une prise de sang veineuse est effectuée pour la mesure d'un bilan lipidique total et de certains gènes en relation avec les maladies cardio-vasculaires.

En 10 ans, ce sont ainsi plus de 10'000 personnes qui ont participé aux études du Bus Santé. Cet observatoire épidémiologique unique au monde permet ainsi de suivre l'évolution, mois après mois, des principaux facteurs de risque pour les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Les résultats ainsi recueillis ont deux buts principaux. Ils permettent aux services de la santé publique de connaître l'évolution des facteurs de risque dans la population. Des mesures de prévention peuvent ainsi être mises en place par les pouvoirs publics au moment où ces facteurs de risque se modifient et avant même que cela ne retentissent par des états de santé péjorés dans la population.

Le deuxième but est la recherche scientifique. Conscients de l'importance de l'activité physique comme déterminant de la santé, l'équipe du Bus Santé a développé un questionnaire spécifique sur ce sujet. Depuis 1997, les participants répondent à ce questionnaire permettant l'observation détaillée de l'activité physique des Genevois. Grâce aux informations recueillies, non seulement l'activité physique des Genevois et son évolution peut être décrite en détails, mais le Bus Santé est aussi à la pointe de la recherche scientifique sur les effets de l'activité physique. Il a ainsi été montré qu'une large majorité des Genevois (35 à 74 ans) ont une activité physique insuffisante (57% des hommes et 70% des femmes). En ce moment, une étude porte spécifiquement sur les relations entre activité physique et lipides sanguins, en fonction de certains déterminants génétiques. Les premiers résultats ont fait l'objet de publications dans la presse scientifique internationale.

Le Bus Santé, c'est une équipe multidisciplinaire regroupée au sein de la Division d'épidémiologie clinique. Elle est composée, entre autres, de techniciens de santé publique. Formés de façon spécifique, ils sont amenés à faire des mesures précises et standardisées des différents facteurs de risque. Le recrutement des participants nécessite une organisation rigoureuse: échantillonnage

stratifié par sexe et par âge, contact par courrier et par téléphone selon un planning défini des personnes sélectionnées, envoi des questionnaires, vérification de leur bon remplissage, codage et saisie des données. Une fois les informations récoltées, les fichiers passent entre les mains du gestionnaires des données, puis des statisticiens et analystes qui travaillent en collaboration avec les épidémiologues pour l'interprétation des résultats.

Où trouver les données du Bus ?

Les données récoltées dans le cadre des enquêtes du Bus sont publiées dans des revues scientifiques et par l'Office Cantonal de la Statistique.

La santé en chiffres. Recueil de statistiques socio-sanitaires pour le canton de Genève. Office cantonal de la statistique, 2001. Ce volume contient les données récoltées par le Bus Santé entre 1996 et 1999.

Les informations sur le Bus Santé et une bibliographie exhaustive des publications scientifiques sont disponibles sur www.bus-sante.ch

Un zoom sur Carrefour Prevention

En octobre 1994, la FEGPA (Fédération genevoise pour la prévention de l'alcoolisme), le CIPRET-Genève (Centre d'Information de l'association pour la Prévention du Tabagisme) et l'AdiGE (Antenne des Diététiciens genevois) créent CARREFOUR PREVENTION auquel se sont joints l'Association Fourchette Verte, le Centre d'Information pour la Maîtrise du Stress (CIMS) et plus récemment Rien ne va Plus (Centre de Prévention des Problèmes de Jeu excessif).

CARREFOUR PREVENTION se définit comme un « cercle de promotion » des activités de prévention et de promotion de la santé. Il offre au public un large éventail d'information, de documentation et une orientation sur les problèmes liés aux dépendances, à la nutrition et au stress. Ces informations sont également disponibles sur le site internet www.prevention.ch. En outre, l'Opération Nez rouge et le secrétariat du service alco-line (0848 800 808) ont élu domicile dans les locaux de Carrefour Prévention.

La mise en place de cette structure garantit à la population genevoise une meilleure accessibilité aux différents réseaux de prévention, d'aide et de soins dans ces différents domaines. De nombreux professionnels des milieux éducatifs, sociaux, médicaux, d'entreprises ainsi que des milieux sportifs et culturels font appel à ses services, soit pour de la documentation, soit pour mettre en place des projets de prévention. Les préoccupations liées à la promotion de la santé sont ainsi plus largement relayées, en particulier auprès des jeunes.

Depuis 10 ans, le CIPRET-Genève et la FEGPA mènent une politique de parrainages sportifs et culturels dont le but est d'associer les messages de prévention au plaisir et de s'inscrire dans la vie

genevoise en créant un environnement favorable à une meilleure qualité de vie. Le partenariat instauré lors d'événements sportifs et culturels permet à ces associations de pénétrer d'autres milieux que celui des « convaincus de la santé » et de donner une image positive de la prévention qui a longtemps véhiculé des interdits et des messages moralisateurs. De plus, ces messages sont rendus plus crédibles quand ils sont portés par des sportifs qui se transforment ainsi en ambassadeurs de la promotion de la santé. Il s'agit aussi pour ces associations d'être présents sur un terrain naguère largement occupé par les marques de cigarettes et d'alcool.

C'est par le Festival de Vernier-sur-Rock qu'a débuté cette politique de parrainage : Celui-ci est particulièrement représentatif du lien existant entre prévention au sens global et amélioration de la qualité de vie puisqu'il fournit à plus d'une centaine de jeunes la possibilité de faire valoir ou d'acquérir des compétences et contribue à soustraire de la marginalisation un certain nombre d'entre eux. L'éventail de ces parrainages est large : sans pouvoir être exhaustif, on peut citer le soutien à la multiple championne suisse de badminton Santi WIBOWO, l'athlète Kevin WIDMER, l'espoir de motocross Julien BILL, la cycliste Stéphanie FISCHER, sans oublier les navigateurs Dominique WAVRE et Michèle PARET et les jeunes du CER (Centre d'entraînement à la régate) avec à leur tête, Etienne DAVID et Jean-Marc MONNARD, qui s'illustrent année après année dans le Tour de France à la voile avec le voilier Ville de Genève-Carrefour Prévention. Un certain nombre de manifestations sportives figurent aussi au nombre de ces parrainages et, sur le plan culturel, des soirées aux genres musicaux très éclectiques ainsi que le Festival de la Bâtie, l'Undertown, etc.

Initiateur, avec le soutien du Département de l'action sociale et de la santé et de la Ville de Genève, du Village Prévention 2000 à la Foire de Genève, Carrefour Prévention a récidivé en 2001, doté d'un concept élargi, grâce à la participation du Département de l'intérieur, de l'agriculture, de l'environnement et de l'énergie) : le Village Prévention et Environnement 2001 auquel ont participé plus de 100 associations du monde de la prévention au sens large, de la consommation et du sport, avec une maison de l'environnement et de l'énergie et une maison de l'agriculture. Un restaurant Fourchette Verte permettant de déguster des mets du bassin méditerranéen, de l'Afrique, de l'Asie, de l'Amérique du sud et de Genève, jouxtait la place du Village où se sont déroulés de très nombreuses activités à l'initiative des associations.

CARREFOUR PREVENTION

Rue Henri-Christiné 5
CP 567 – 1211 Genève 4
Tél. 321 00 11 – Fax 329 11 27
carprev@iprolink.ch
www.prevention.ch

Bougez...sans votre voiture!

Traditionnellement célébrée le 22 septembre dans des centaines de villes européennes, la journée "En ville, sans ma voiture!" tombera cette année un dimanche. La Ville de Genève renouvelle sa participation et prépare déjà de nombreux événements. Une attention toute particulière sera portée à la sensibilisation sur le lien étroit entre écomobilité et santé.

Pourquoi ne pas mettre à profit ses déplacements quotidiens pour bouger et se dépenser? Aller au travail à vélo, accompagner ses enfants à l'école à pied, aller faire ses courses en transports en commun plutôt qu'en voiture, permet souvent d'effectuer cette demi-heure d'activité physique quotidienne bénéfique pour la santé.

Chaque fois que cela est possible, choisissez de vous déplacer à pied, en bicyclette, en transports publics ou en rollers...c'est bon pour votre santé et pour la qualité de l'environnement.

Rendez-vous dimanche 22 septembre au centre ville pour découvrir et tester de nombreux modes de déplacement écomobiles dans une ambiance festive.

Pour en savoir plus:

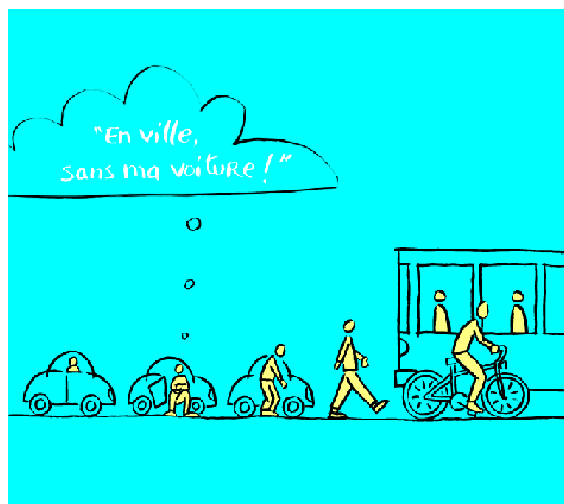
www.ville-ge.ch/sansmavoiture



Les HUG bougent !

Projet de campagne de promotion de l'activité physique et de l'écomobilité dans le cadre de l'hôpital cantonal de Genève.

L'hôpital cantonal de Genève véhicule déjà depuis de nombreuses années l'image d'un lieu promoteur de santé avec notamment l'installation permanente de la campagne antitabac «hôpital sans fumée, pas sans fumeurs». Or, ces dernières années, les recherches scientifiques ont démontré que la sédentarité est un facteur de risque cardio-vasculaire qui se place au deuxième rang après le tabac. De plus, l'activité physique a un effet positif sur de nombreuses pathologies comme l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose et certains cancers. Dans ce contexte, l'hôpital cantonal a de nouveau un rôle exemplaire à jouer et c'est la raison pour laquelle ce projet de campagne a été élaboré.



Le programme devrait s'étendre dans un premier temps sur une année et serait évalué à deux reprises, avant et après la campagne, de façon à mieux cibler les besoins des individus au départ et à ajuster et améliorer cette démarche en fonction des résultats.

Il consiste en une première phase de sensibilisation aux problèmes liés à la sédentarité (prise de conscience avec entre autres une auto-évaluation du niveau d'activité). Dans un deuxième temps, une information sera donnée sur les moyens d'activité existants (mettre à profit de toutes les occasions de marcher, d'utiliser les escaliers au quotidien, valoriser les infrastructures en place comme les pistes piétonnes et cyclables, les terrains de sport...) associée à des propositions d'actions dynamiques, ludiques, renouvelées et répétées, d'ateliers, de tests et de conférences.

Cette intervention s'inscrit dans un quartier (Cluse-Roseraie), dans lequel est situé l'hôpital, qui bénéficie actuellement d'un réaménagement urbain important, mené depuis deux ans par le service d'urbanisme de la ville de Genève. Cette approche a favorisé la mise en place d'espaces publics permettant les déplacements doux (marche, vélo), en toute sécurité. Une démarche de sensibilisation à ces modes de déplacements est prévue dans le courant de cette année, auprès de la population du quartier (et plus spécifiquement celle qui fréquente l'hôpital), par les responsables de cet autre projet.

Ces deux approches vont parfaitement se rejoindre à ce niveau, car elles associent à la fois santé et environnement. En effet, le mouvement est stimulé par un cadre favorable, adapté aux modes de déplacement comme la marche et le vélo. Ainsi, la phase d'information et de sensibilisation à une mobilité saine aura des supports de communication communs aux deux projets, s'appuyant d'un côté sur des notions scientifiques sur la santé et de l'autre sur les moyens environnementaux et structurels concrets à disposition. La multiplicité et la synergie de ces messages est riche et pourra intéresser un plus large public, touché à des niveaux différents.

Plan des objectifs du projet :

1. Evaluation du personnel des HUG, avant et après intervention
2. Sensibilisation à la problématique de la sédentarité et de la nécessité d'une bonne hygiène de vie
3. Information sur les moyens à disposition pour pratiquer l'activité physique
4. Proposition d'actions de pratique de l'activité physique
5. Evaluation des possibilités de création d'un lieu de pratique de l'activité physique sur place (salle de cours de gym, salle de fitness...)
6. Sensibilisation et information sur l'écomobilité, les modes et les mesures urbaines la favorisant

Site web: www.hug-ge.ch

Le Sport à Genève

Sommaire des activités sportives Sport de loisir et sport santé: Le Bureau des sports (BUSPO)

- offre des activités sportives hebdomadaires ou ponctuelles pour les étudiants et la communauté universitaire

Exemples d'activités organisées par le BUSPO :

- Le BUSPO crée et maintient de bons contacts avec diverses institutions sportives régionales, nationales et internationales.

Compétitions sportives

- Le BUSPO organise des compétitions interfacultaires

Le BUSPO favorise la participation à des compétitions universitaires à tous les niveaux

Bureau des sports de l'Université

Secrétariat des Sports
4 rue de Candolle, 2ème étage
1211 Genève
tél. 022 705.77.22
tél. 022 320 24 10
sports@unige.ch
www.unige.ch/dase/sports

Service des Sport ville de Genève:
www.ville-ge.ch/geneve/sports_securite/service_sports.html



Genève, une ville en marche pour la santé de ses citoyens

Depuis 1995, la Ville de Genève (Suisse) s'engage à restituer un véritable droit de cité aux piétons, dicté par la volonté d'assurer au milieu urbain la qualité de l'air, la réduction des nuisances

engendrées par le trafic automobile, aux rues la sécurité, l'attrait, l'animation et la convivialité, aux quartiers la qualité de vie et aux citoyens et visiteurs la santé.

Encourager la promenade, valoriser des lieux, des places par quartier, faciliter les mouvements des piétons et leur éliminer les obstacles, modérer le trafic à l'échelle des quartiers, tels sont les principaux axes du vaste plan d'actions que la Ville de Genève conduit sur son domaine public. Parallèlement, une vaste campagne de sensibilisation auprès de la population locale et étrangère est entreprise depuis 1995.

C'est ainsi que chaque année au mois de juin, la Ville de Genève fait la promotion d'un nouveau parcours urbain, en améliorant ou créant le tracé et en éditant en français et en anglais un dépliant.

Chacun des parcours a sa thématique : en 1996 «de domaine en domaine», il s'agissait de découvrir la transformation des domaines des anciennes familles patriciennes, en 1997 «de site en musée» l'histoire et les musées genevois, en 1998 «de quai en quai» l'évolution des moyens de transports, en 1999 «de ville en ville» la présence de l'eau sous toutes ses formes, en 2000 «d'amont en aval» les alliances entre la technique et l'eau et en 2001 «d'ici et d'ailleurs» la transition entre le travail et les loisirs le long de l'Arve, dont les eaux proviennent de France. Ces dépliants rencontrent un franc succès, puisque 40'000 exemplaires sont demandés chaque année.

Quant à la promenade «de corps en cœur», qui sera dévoilée en juin 2002, elle traitera du thème de la santé à l'échelle de l'être humain, de la ville et de son environnement immédiat. Le chemin à parcourir s'étendra sur sept kilomètres, débutera du bâtiment où siège l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), longera le lac de Genève jusqu'à la Maison des sportifs, située dans le parc des Eaux-Vives. Basé sur le concept «Sli Na Slainte» ou «Chemin de santé» de la Fédération mondiale du Cœur, chaque kilomètre du parcours sera signalé à l'aide d'un banc, sur lequel figurera un texte incitant citoyens ou visiteurs de Genève à marcher et à s'interroger sur les conditions de son bien-être physique, mental et social.

Marcher, n'est-ce pas créer le chemin à la mesure de son corps, de son souffle et de son esprit ?

Pour plus d'information en français ou en anglais : www.ville-ge.ch/plan-pietons

«Les Pyramides»

Campagne de promotion de l'activité Physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles genevoises 2002

Soucieux de la sédentarité et de l'augmentation de l'obésité dans la population scolaire, un groupe multidisciplinaire du Service de Santé de la Jeunesse de Genève composé de professionnels

de la santé (Infirmières en Santé Publique, Diététiciennes, Médecins, Psychologues) en collaboration avec des enseignants scolaires, le service des loisirs et des pédiatres, ont mis au point un poster et un document pédagogique touchant l'activité physique et l'alimentation, par le biais de deux pyramides.

Ce document, qui sera affiché dans toutes les écoles genevoises (4500 posters) la semaine qui suit la journée mondiale de la santé, représente deux pyramides (alimentation et activité physique) et des conseils sous une forme graphique nouvelle, accessible aux écoliers. Les messages importants sont de diminuer la sédentarité, d'augmenter l'activité physique quotidienne, de manger plus de fruits et de légumes et de réduire l'apport de graisse.

Tous les textes ont été élaborés en fonction de notre expérience avec les écoliers genevois puis revus et corrigés par les écoliers. Le graphisme a été conçu par un graphiste genevois (Aloys, Studios Lolo) qui a un style graphique très original et beaucoup d'expérience avec les campagnes de prévention.

Le poster sera en suite publié en format A3 dans la partie centrale du journal « L'école » (51,000 exemplaires) qui pourra être détaché et affiché à la maison. Le thème des pyramides sera en suite repris pour produire un dépliant qui servira de document pédagogique, pour les infirmières, diététiciennes ou médecins.

Nous espérons à travers cette campagne, sensibiliser les enfants d'âge scolaire à un mode de vie promoteur de la santé et nous espérons également pouvoir répéter une action autour du thème de l'activité physique chaque année.

Service de Santé de la jeunesse, Département de l'instruction Publique, Office de la Jeunesse, Genève

Site web: www.sante-jeunesse.ch



"Sport sans tabac"

"Sport sans tabac" est le Slogan de l'Organisation mondiale de la santé pour la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2002

Le 31 mai 2002, se déroulera le jumelage de Genève, Zürich et Fribourg, sous le haut patronage de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), de l'OFSP (Office fédéral de la santé publique) et de l'AT (Association suisse pour la prévention du tabagisme), afin de clairement afficher que la prévention du tabagisme est une lutte au niveau national et mondial.

Des manifestations populaires auront lieu dans les trois villes avec la participation de sportifs-ves connus-es. Une charte sera proposée aux Clubs

sportifs des 3 cantons qui pourront afficher le label de l'OMS en cas d'acceptation de la charte.

Les centre d'information et de prévention du tabagisme des 3 cantons (CIPRET-Genève, Zürich Rauchfrei et CIPRET-Fribourg) sont particulièrement heureux du choix du slogan de l'OMS qui permet d'associer la prévention du tabagisme au plaisir de pratiquer le sport.

Le 31 mai, toutes et tous à vos baskets sans clopes !

Dr Jean-Charles Rielle
Rue Monnier 7
CH-1206 Genève
natel (+41) 0 79 436 80 20
tél.-fax (+41) 0 22 346 26 08
jcrielle@jprolink.ch
www.prevention.ch

La Velo-Cité

La votation du 4 juin 1989

Le programme d'aménagements en faveur du vélo s'appuie notamment sur l'initiative populaire qui a été approuvée le 4 juin 1989 par un score exceptionnel de 82% des votants. Cette initiative demandait la réalisation d'un réseau de 100 km en cinq ans. La longueur totale du réseau de rues à Genève est de 180 km.

L'étendue du réseau

Actuellement, environ 65 km de rues sont aménagés pour les cyclistes. L'expérience montre qu'il est possible de réaliser entre 3 et 7 km de rues par année. Malheureusement, il est de plus en plus difficile d'intervenir là où les besoins de sécurité sont les plus importants, c'est-à-dire sur les grands axes.

Croissance du trafic

Des comptages vélos sont effectués en une trentaine de carrefours, tous les deux ans depuis 1987. On observe une spectaculaire croissance du trafic cycliste sur l'ensemble de la ville. Entre 1991 et 1999 la croissance moyenne a été de 8,5% chaque année. En dix ans, le trafic a fait plus que doubler

Saviez-vous qu'une demi-heure par jour d'exercice, même découpée en plusieurs fois, est suffisante mais indispensable pour entretenir sa forme physique.

Considérant que la pratique du vélo est justement une activité bénéfique, la Ville de Genève a approché plus de 500 médecins, cardiologues, physiothérapeutes, pharmaciens afin qu'ils mettent à disposition de leurs patients et clients la dernière édition de la carte cyclable.

Plus de 160 professionnels de la santé ont répondu positivement.

Ils ont placé des cartes dans leur salle d'attente ou sur leur comptoir. Certains l'ont utilisé comme un

Promoteurs d'activités physiques en Suisse romande : RECEVEZ UNE SOMME D'ENCOURAGEMENT DE 1'000.-

Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral du sport ont mis au point plusieurs stratégies ayant pour objectif commun d'encourager le mouvement dans la population. L'octroi de sommes d'argent aux personnes privées qui par leur action invitent la population inactive au mouvement en est un excellent exemple.

Il est particulièrement intéressant que les initiatives locales émanant de petites structures puissent trouver une visibilité meilleure et que leurs promoteurs voient leurs efforts reconnus. D'autant que l'encouragement au mouvement des personnes inactives passe le plus souvent par des personnes ou associations fonctionnant sur le principe du bénévolat.

La promotion locale de projets d'activités physiques en Suisse Romande consiste en un soutien financier. Celui-ci doit donner aux personnes privées qui mettent en place des activités physiques la possibilité de faire le point et d'améliorer leur fonctionnement. Le mot "seed-money" traduit bien l'idée que la somme octroyée doit permettre à une petite structure bénévole de grandir.

A cet effet, sur la base d'un appel d'offre relayé par un partenaire média, une somme de 10'000.- est prévue pour être distribuée en Suisse Romande, à raison de 1000.- par organisation ou initiative individuelle.

Les 10 projets seront retenus dans la mesure où ils répondent aux exigences suivantes:

- Inviter au mouvement des personnes inactives.
- Mettre en relation le mouvement et les effets bénéfiques pour la santé.
- Fonctionner sur une base de bénévolat.
- Etre innovatif dans la proposition comme dans l'action.

L'Office fédéral du sport et Promotion Santé Suisse tiennent, avec le projet "seedmoney" pour la Suisse Romande, à créer un lien d'entente et d'enrichissement mutuel entre les acteurs locaux de promotion de la santé et les institutions.

Le concours sera lancé lors de la journée mondiale pour la santé du 5 avril 2002 à Genève. Le délai d'inscription est le 31 avril 2002.

Renseignements et dépôts de candidature:
Réseau santé et activité physique suisse
OFSPo Macolin
tél 032 327 61 23
www.hepa.ch (rubrique : projets)



La 5ème édition du plan de Genève vient d'être éditée en collaboration avec le monde de la santé. Ce plan, un des plus détaillés du grand

instrument pour promouvoir l'exercice physique.

Au total, ce sont près de 15'000 cartes qui ont été distribuées par le milieu médical.

L'action s'est déroulée pendant une année dès l'automne 2000 et a reçu un écho favorable.

Cette action pilote de la Ville de Genève a obtenu le soutien de la Fondation suisse pour la promotion de la santé ainsi que de l'Office fédéral de la santé publique.

Présentée au congrès international "Velo-City 2001", qui se tenait cet automne en Ecosse, elle a suscité un intérêt particulier auprès des participants. Il y a de fortes chances qu'elle serve d'exemple et soit reconduite dans d'autres villes d'Europe et d'Outre-mer.

Service entretien du domaine public

Rue François-Dussaud 10

1227 ACACIAS

tél. +41 22 418 42 00

fax +41 22 418 42 01

barbara.pillonel@voi.ville-ge.ch

http://www.ville-ge.ch/geneve/amenagement/prest_piste_cycl.htm

Santé, activité physique et sport: 10 principes fondamentaux pour la Suisse

Principe 1

En Suisse, un tiers de la population pratique une activité physique insuffisante ou nulle. Le nombre des personnes inactives est en progression, notamment chez les femmes, les personnes âgées, les personnes disposant d'un revenu modeste, et particulièrement en Suisse romande et au Tessin.

Principe 2

Dans notre pays, le manque d'activité physique occasionne chaque année au moins 2000 décès prématurés et 1,4 million de cas de maladies. Ces chiffres constituent une charge non négligeable pour l'assurance-maladie et l'économie nationale en général.

Principe 3

Pratiquée régulièrement, l'activité physique permet d'éviter chaque année au moins 3300 décès prématurés et 2,3 millions de cas de maladies, ce qui représente un allègement important pour l'assurance-maladie. De nombreuses études scientifiques démontrent que les personnes physiquement actives sont en meilleure santé, plus performantes et plus longtemps autonomes que les autres. Une activité physique pratiquée régulièrement peut amener une cascade de conséquences positives pour la santé.

Principe 4

Il n'est jamais trop tard pour se lancer dans la pratique d'une activité physique. Les personnes âgées n'ayant jamais eu d'activité physique peuvent, elles aussi, en tirer profit.

Principe 5

Les effets indésirables liés à la pratique d'une activité physique sont bien moins importants que ceux qui découlent du manque d'exercice. Aujourd'hui, la réduction des risques et la prévention des accidents doivent constituer un élément essentiel de la promotion de la santé par l'activité physique.

Principe 6

La pratique d'une activité physique d'intensité moyenne pendant une demi-heure par jour a des effets bénéfiques sur la santé, le bien-être et les performances de chacun et de chacune.

Principe 7

Les personnes pratiquant déjà régulièrement une activité physique peuvent encore améliorer sensiblement leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en commençant un

entraînement spécifique de leur endurance, de leur capacité musculaire et de leur souplesse.

Principe 8

Les personnes qui courent plus de 50 kilomètres ou qui nagent plus de 5 heures par semaine, par exemple, n'en retirent presque aucun bénéfice supplémentaire. Il est recommandé aux personnes qui s'entraînent autant de se faire conseiller par des professionnels.

Principe 9

Les recommandations édictées par l'OFSP, l'OFSP et le Réseau santé et activité physique Suisse s'adressent aux trois grands groupes de population que sont les personnes inactives, les personnes actives et les personnes entraînées. Les recommandations qui s'adresseront à des groupes plus restreints, voire à des individus, tiendront toujours compte – au niveau de la forme et du fond – de leurs besoins particuliers. Il est essentiel qu'elles soient formulées de manière claire et pratique, sans exclure pour autant des aspects aussi importants que la motivation ou les éventuels obstacles

Principe 10

Pour encourager la population à pratiquer une activité physique, il convient d'harmoniser entre elles toutes les mesures concernées. L'activité physique et le sport sont des éléments essentiels pour une politique globale de la santé. En soi, l'activité physique est une composante primordiale de l'existence humaine.

Ces principes fondamentaux sont un sommaire du document de base "Activité physique ayant des effets positifs sur la santé" qui se trouve sous www.hepa.ch. Sur ce site web se trouvent également de nombreux renseignements et diverses publications ainsi que des informations sur les activités du réseau et de ces membres .



Impressum:

Martin Rumo
Réseau santé et activité
physique Suisse
Secrétariat
2532 Macolin
Tél: 032 327 61 23
E-mail: info@hepa.ch
www.hepa.ch