



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Fondation Promotion Santé Suisse

Engagements Promotion de l'activité physique chez les personnes âgées

Fondation, mission et objectif



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Fondation

- Fondation de droit privé, active à l'échelle nationale
- Organes responsables: essentiellement les cantons et les assurances
- Financement grâce à la contribution pour la prévention générale des maladies (LAMal, art. 20)

Mission légale

Initier, coordonner et évaluer des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies (LAMal, art. 19).

Objectif

Nous aspirons à améliorer durablement la santé de la population suisse. Nous voulons informer les personnes et les inciter à adopter un mode de vie sain en les sensibilisant. Nous souhaitons en outre créer les conditions sociétales favorables à la mise en place de ce processus.

Objectifs stratégiques 2019-2024



		DOMAINES D'INTERVENTION		
		PROGRAMMES D'ACTION CANTONAUX (PAC)	GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE (GSE)	PRÉVENTION DANS LE DOMAINE DES SOINS (PDS)
MANDAT LÉGAL	STIMULER	01: les cantons s'engagent efficacement en faveur de la santé psychique, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique suffisante chez les enfants, les jeunes et les personnes âgées.	02: les employeurs et employeuses s'engagent efficacement en faveur de la santé psychique de leurs collaborateurs et collaboratrices ainsi qu'en faveur d'une gestion de la santé en entreprise systématique.	03: le potentiel de prévention dans le domaine des soins pour lutter contre les MNT, les maladies psychiques et les addictions est démontré et des projets efficaces sont prêts à être diffusés par les acteurs du domaine des soins.
	COORDONNER	04: les campagnes sélectionnées visant à renforcer la santé psychique sont développées et coordonnées.		
		05: les acteurs dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention travaillent en réseau, apprennent les uns des autres et collaborent de façon efficace et efficiente.		
ÉVALUER	06: l'efficacité des mesures de Promotion Santé Suisse est examinée et démontrée vis-à-vis de la politique, du public et des acteurs du domaine de la promotion de la santé et de la prévention.			

3

Domaines d'intervention

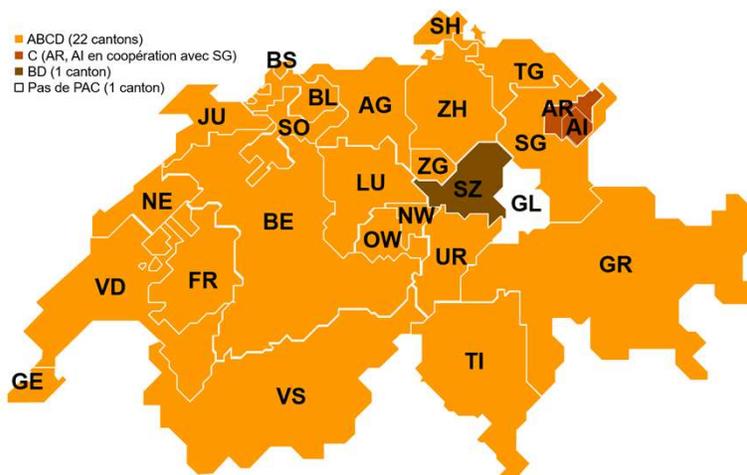


	Alimentation et activité physique	Santé psychique	Maladies non transmissibles (MNT), maladie psychique, addiction
Enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes	PAC Programmes d'action cantonaux		PDS Prévention dans le domaine des soins
Personnes actives		GSE Gestion de la santé en entreprise	
Personnes âgées	PAC Programmes d'action cantonaux		

4

Modules mis en oeuvre par canton

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



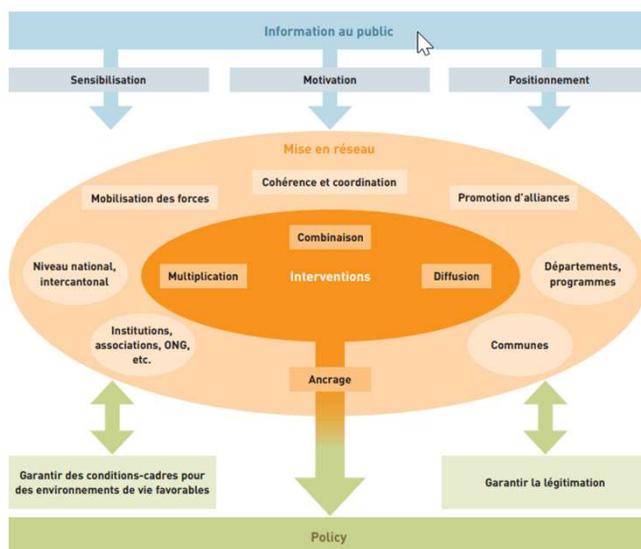
Source: PSCH: Représentation PAC modules dans les cantons

Stand: Janvier 2022

5

Programmes d'action cantonaux – 4 Niveaux

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

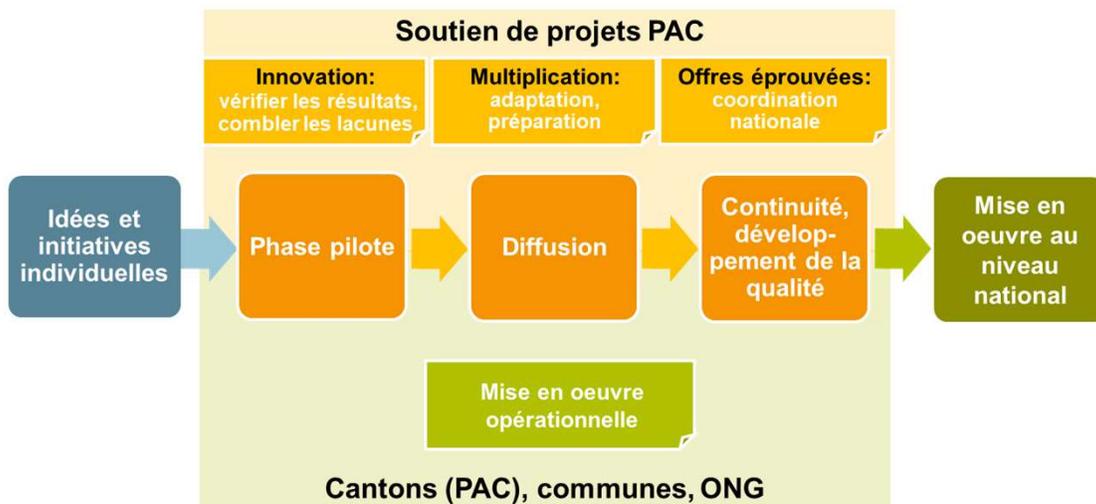


6

Soutien de projets PAC



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



<https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/soutien-de-projets>

7

Soutien de projets PAC



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Les mêmes conditions s'appliquent aux projets de tous les volets de soutien:

- **Durée maximale du contrat: 3 ans.¹**
- Le montant maximal octroyé par contrat s'élève à **CHF 100 000** (y compris les contributions pour d'autres langues).
- Promotion Santé Suisse finance au maximum **½ du coût total du projet**.
- Multiplication & Soutien d'offres éprouvées: Promotion Santé Suisse participe uniquement aux **coûts stratégiques** (p. ex. coordination supracantonale, assurance qualité, mise en réseau, communication uniforme, etc). Elle ne participe pas aux coûts relatifs à la mise en œuvre des projets.

8

Programmes d'action cantonaux PAC Projets – Promotion de l'activité physique chez les personnes âgées



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Innovation

- Mir wird's zviel!

Soutien d'offres éprouvées

- Hopp-La
- Domigym

Multiplication

- Active City 65+
- ZÄMEGOLAUFE
- FriActiv
- Plan de mobilité seniors
- (être et rester mobile)

<https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux-pac/soutien-de-projets/projets-soutenus>

Liste d'orientation



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Description	Groupes cibles	Modules	Portrait
Active City Active City crée une offre gratuite de sport et d'activités physiques dans l'espace public, qui s'adresse à l'ensemble de la population.	Troisième âge en santé	B	Page 57
Caring Communities Le réseau Caring Communities Suisse soutient et renforce le développement des communautés d'entraide à bas seuil.	<ul style="list-style-type: none"> • Griseuse • Adolécen-e-s • Adolécen-e-s et jeunes adultes • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge • Dépendance fonctionnelle au quatrième âge 	B C D	Page 59
seus - Premiers secours en santé mentale Les cours pratiques et les entretiens de premiers secours aident à acquérir des connaissances de base sur les maladies psychiques et les crises les plus courantes chez les jeunes.	<ul style="list-style-type: none"> • Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence • Adolécen-e-s • Adolécen-e-s et jeunes adultes • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge • Dépendance fonctionnelle au quatrième âge 	C D	Page 63
Entre Proches Vivrier Espace de parole pour les proches aidant-e-s Espace de rencontre et de partage ouvert aux proches aidant-e-s, mais aussi à toute personne intéressée par cette thématique.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge • Dépendance fonctionnelle au quatrième âge 	D	Page 65
maîtres Le projet maîtres offre aux personnes âgées une opportunité à bas seuil d'entrer en contact avec d'autres personnes via un service téléphonique et de réduire ainsi le sentiment de solitude afin d'améliorer le bien-être.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge • Dépendance fonctionnelle au quatrième âge 	D	Page 71
Cours de mobilité -être et rester mobile- Les participant-e-s aux cours reçoivent des informations actualisées et des conseils pratiques pour organiser leur mobilité au quotidien.	Premières limitations aux troisième/quatrième âge	B	Page 73
Réseau Café-révis suisse Le Réseau Café-révis suisse promeut la création et la mise en place de cafés-révis soigneusement modérés, dans lesquels les histoires de vie de base de les participant-e-s sont entendues.	<ul style="list-style-type: none"> • Adolécen-e-s et jeunes adultes • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge 	C D	Page 75
Plan de mobilité seniors Les Plans de mobilité seniors visent à aider les communes à adapter l'espace public afin de faciliter une mobilité plus douce et active auprès des aîné-e-s, et contribuer ainsi à leur santé, leur intégration sociale, leur autonomie et à une meilleure qualité de vie.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge 	B	Page 78
Plateforme Commune consultative pour les personnes âgées La plateforme s'adresse aux responsables de la commune qui souhaitent évaluer eux-mêmes la consultabilité de leur commune ou la faire évoluer par des personnes âgées.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge en santé • Premières limitations aux troisième/quatrième âge • Dépendance fonctionnelle au quatrième âge 	B D	Page 79

[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2023-03/Liste_d orientation PSCH 2022-11 - Interventions et mesures pour les PAC.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2023-03/Liste_d_orientation_PSCH_2022-11 - Interventions_et_mesures_pour_les_PAC.pdf)

Liste d'orientation



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

183 Liste d'orientation PDS 2022

ZÄMEGOLAUFE (ZGL) (Marchons ensemble)

Mediaviz Langue/s Niveau

Le projet «Marchons ensemble» souhaite inciter les personnes âgées (60+) à aller régulièrement marcher ensemble dans leur environnement et leur donner les moyens de s'organiser elles-mêmes durablement pour le faire. La participation ne nécessite pas d'inscription, elle est facultative. Chacun·e peut obtenir les informations, communiquées au format numérique ou papier. Les activités gratuites ont lieu dans la localité de domicile. Dans dix communes, une communauté d'entraide (caring community) a vu le jour grâce à «Marchons ensemble» et six autres communautés sont actuellement en cours de création. Compte tenu de l'isolement croissant dans notre société et des conséquences néfastes pour la santé que celui-ci entraîne, «Marchons ensemble» est une mesure largement acceptée et très appréciée des participant·es. Ce projet comporte en outre des effets bénéfiques en matière de promotion des relations sociales, mais aussi en matière d'affranchissement et d'empowerment favorisant l'épanouissement de son potentiel. Comme «Marchons ensemble» se déroule en extérieur, les activités peuvent avoir lieu en respectant les mesures de protection. www.zaemegolaufe.ch

Organisme responsable:
Association ZÄMEGOLAUFE

Pays:
Toute la Suisse

Thèmes:
Activité physique

Groupes cibles:
• Troisième âge en santé
• Premières limitations aux troisième/quatrième âges

Groupes particulièrement vulnérables:
Prise en charge / soins à des proches

Multiplicateur·trice·s:
Bénévoles engagé·e·s

Statut:
Communauté / quartier / environnement résidentiel

Personnes participantes:
Les seniors volontaires sont formé·e·s localement (empowerment, participation) à l'organisation régulière d'activités de marche collective. Les parcours tiennent compte des différents niveaux de performance (prise en compte spécifique de l'égalité des chances, potentiel d'impact). Des réunions courrielles régulières favorisent la cohésion et l'échange entre les seniors et conduisent à un degré élevé d'identification à l'offre (potentiel de diffusion).

Impact:
Voir [Evaluations](#)

Principaux engagements visés de la mise en œuvre:
Chaque personne possède des ressources propres. C'est dans cet esprit et dans l'esprit et le respect de l'autonomie des citoyens que les seniors sont encouragés et soutenus durablement dans leur motivation et leur aptitude à mener un mode de vie favorisant la santé et dans la valeur qu'ils/elles accordent aux bonnes relations sociales, notamment le voisinage.

Les budgets sont couverts par des bénévoles issu·e·s du groupe cible. Au fil du temps, l'offre est évaluée, adaptée et enrichie d'idées émanant du groupe cible, lors des rencontres informelles mensuelles ainsi qu'à l'occasion de la ZGL Academy (assemblée annuelle des personnes cibles engagées bénévolement).

Critères de suivi:
• peu voire aucune offre comparable
• plus de 1000 personnes de 60+ dans une localité
• administration communale avec bureaux «Seniors» ou personne responsable du domaine.

11

Soutien de projets PDS



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



<https://promotionsante.ch/prevention-dans-le-domaine-des-soins/soutien-de-projets>

Objectif principal

La Prévention dans le domaine des soins PDS doit être renforcée tout au long de la chaîne de prise en charge, pour améliorer la qualité de vie et l'autonomie des patients ainsi que pour diminuer le recours aux soins.

12

Soutien de projets PDS



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Domaines de soutien:

<p>I Projets de grande envergure (Seulement jusqu'au quatrième cycle de soutien en 2022) -Durée de 4 ans -Montant par contrat: 1 à 1,5 mio. CHF</p>	<p>Collaborations directes Contrats directs avec un ou plusieurs stakeholders PDS -Durée de 4 ans -Montant par contrat: 1 à 1,5 mio. CHF</p>
<p>II Petits projets pilotes (Seulement jusqu'au quatrième cycle de soutien en 2022) -Durée de 2 à 4 ans -Montant par contrat: 100'000 CHF par année de soutien</p>	<p>Mandats complémentaires de consolidation Contrats de suivi pour les projets PDS terminés avec un potentiel d'impact élevé -Durée de 4 ans -Montant par contrat: 50'000 à 100'000 CHF</p>
<p>III Appels d'offre (dès 2020) -Durée de 4 ans -Montant par contrat: 1 à 1,5 mio. CHF</p>	

➔ Le soutien financier de Promotion Santé Suisse peut couvrir jusqu'à 100 % des coûts du projet.

13

Soutien de projets PDS – Projets Promotion de l'activité physique



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Prévention interprofessionnelle des chutes à domicile (Tessin)
- Recul et rémission du Diabète de type 2
- PEPra – Prévention basée sur des preuves dans le cabinet
- CareMENS
- BeFit – Fitness pour les personnes atteintes de spondylarthrite
- Parachutes
- Famille forte (enfants en surpoids)
- Pas à pas
- Je me bouge pour ma santé
- GLA:D Suisse – Bien vivre avec de l'arthrose
- Ça bouge dans les EMS!

14

Gestion des savoirs – Rapport de base

L'objectif est de faire en sorte que les personnes âgées puissent vivre les années de vie gagnées **le plus longtemps possible en bonne santé et en bénéficiant d'une qualité de vie élevée.**

7 Promotion de l'activité physique régulière

- 7.1 Bases 51
- 7.2 Pourquoi promouvoir l'activité physique auprès des personnes âgées vaut-il la peine? 51
- 7.3 Recommandations et comportement en matière d'activité physique chez les personnes âgées 53
 - 7.3.1 Recommandations en matière d'activité physique chez les personnes âgées 53
 - 7.3.2 Comportement en matière d'activité physique des personnes âgées en Suisse 55
- 7.4 Promotion de l'activité physique chez les personnes âgées 57
 - 7.4.1 Promotion générale d'un mode de vie actif 58
 - 7.4.2 Programmes d'activité physique 59
 - 7.4.3 Prévention des chutes 60
 - 7.4.4 Promotion de l'activité physique avec égalité des chances 62
- 7.5 Facteurs de réussite 63



Gestion des impacts



Portée des offres efficaces d'activité physique intergénérationnelles visant à promouvoir l'intégration sociale des personnes âgées [2]



Photo: Norbert Rostocki/moveart.swiss

Gestion des impacts



<https://promotionsante.ch/publications>

Communication

- Newsletter de Promotion Santé Suisse
<https://promotionsante.ch/actualites/news>
- LinkedIn
<https://www.linkedin.com/company/gesundheitsfoerderung-schweiz>



Activité physique quotidienne recommandée pour les personnes âgées



<https://www.hepa.admin.ch/fr/personnes-agees>

Votre contact



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Florian Koch
Responsable de projets Activité physique
Tel. +41 31 350 04 03
florian.koch@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch