

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Semaine de la mobilité : «Ça marche avec mon podomètre!»

L'administration cantonale vaudoise marche pour sa santé

Lausanne, le 10 septembre 2016 – L'action «Ça marche avec mon podomètre!» – organisée du 12 au 25 septembre 2016 dans le cadre de la Semaine de la Mobilité – a pour objectif de sensibiliser les collaborateurs et collaboratrices de l'administration cantonale de manière ludique aux bienfaits de la marche comme source de mouvement régulier. Le Grand Conseil vaudois soutient cette action : une équipe composée par plusieurs député-e-s a été formée.

Rendez-vous désormais incontournable du mois de septembre, la Semaine de la Mobilité – créée en 2002 à l'initiative de la Commission européenne – est l'occasion de réfléchir à la politique de mobilité et de transports urbains des collectivités tout en encourageant la population à se tourner vers des modes de déplacement alternatifs aux véhicules individuels motorisés. Ne produisant ni bruit ni CO₂, la marche permet d'agir contre la pollution atmosphérique et sonore mais ses bénéfices s'estiment également en terme de santé publique.

Afin de combiner développement durable et santé, le programme «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» – en collaboration avec le Service de la santé publique – invite les collaborateurs et collaboratrices de l'administration cantonale vaudoise à participer à l'action «Ça marche avec mon podomètre!» : du 12 au 25 septembre, les participant-e-s accumulent et enregistrent les pas qu'ils effectueront chaque jour à l'aide d'un podomètre. Ces résultats, transformés en mètres, seront additionnés aux distances effectuées par les autres participant-e-s d'un même service et reportés sur une carte géographique, de manière à visualiser le chemin potentiellement parcouru. Le service qui aura fait le plus de pas se verra décerner une récompense fruitée ! Pour cette 8^{ème} édition de l'action, ce ne sont pas moins de 1'000 personnes provenant de 70 services et unités administratives rattachées à l'Etat de Vaud qui participeront.

Pour lancer dignement le début de l'action, une balade accompagnée par Pierre Corajoud a été spécialement prévue et sera suivie – afin de soutenir les participant-e-s dans leurs efforts – par des initiations au Nordic walking et au Nordic propulsing.

À la fois ludique et sérieuse, cette action a ainsi pour objectif de promouvoir le mouvement régulier au travers de l'activité quotidienne et ses effets bénéfiques pour la santé en permettant aussi un renforcement des échanges et de la convivialité au sein des services. Les instances de santé publique recommandent 10'000 pas par jour pour la santé. Au-delà de ce chiffre, il importe surtout de se fixer un objectif personnel en fonction de ses possibilités en se rappelant que tout pas en plus est bénéfique.

Une action similaire est proposée aux employé-e-s communaux dans le cadre de la semaine cantonale de la mobilité. Cette année, les communes ayant adhéré à l'initiative sont au nombre de 4 : Epalinges, La Tour-de-Peilz, Lausanne et Orbe.

L'acquisition d'aptitudes personnelles favorables à la santé doit être encouragée tout au long de l'année et c'est pourquoi le programme «Ça marche» propose un site internet www.ca-marche.ch offrant informations, conseils et outils pratiques invitant à «bouger plus» et «manger mieux». Parmi ceux-ci, une carte interactive des activités à faire dans le canton, une plateforme pour rencontrer un partenaire de sport, un planificateur de menus pour les camps ou encore une recette «santé» chaque semaine.

Contact médias

Oriana Villa – Responsable de projet, programme cantonal «Ça marche!», 021 623 37 53, oriana.villa@fvls.vd.ch

Alexia Fournier Fall – Responsable du programme cantonal «Ça marche!», 021 623 37 90, alexia.fournier@fvls.vd.ch

Annexe : [Recommandations en activité physique](#)

Le programme «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 et du sport (DECS) et le Département des infrastructures et des ressources humaines (DIRH). Il est cofinancé par le Canton de Vaud et la Fondation Promotion Santé Suisse et mis en œuvre par les Ligues de la santé.