

Activité physique et alimentation des seniors

Yverdon-les-Bains s'engage pour la santé de ses retraités

Une « Journée découverte » sur les thèmes de l'activité physique et de l'alimentation, dédiée aux seniors de la ville d'Yverdon-les-Bains, aura lieu au Restaurant de la Plage le vendredi 6 octobre. Elle est organisée dans le cadre du projet « Pas de retraite pour ma santé » proposé par le programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux ». Au programme : deux conférences sur les thèmes précités, un repas conciliant plaisir et santé, des stands d'information et des activités physiques à tester. Cette journée vise à promouvoir les bienfaits du mouvement et d'une alimentation équilibrée, et à informer les seniors des différentes possibilités de rester en mouvement dans leur région.

Depuis 2014, la ville d'Yverdon-les-Bains s'engage pour le projet « Pas de retraite pour ma santé » et souhaite encourager, notamment les seniors sédentaires, à pratiquer une activité physique régulière en coordonnant et en rendant visibles les offres d'activités physiques proposées au sein de la commune. Une « journée découverte », à laquelle tous les seniors de la ville d'Yverdon-les-Bains sont conviés, est donc organisée le vendredi 6 octobre au Restaurant de la Plage.

Un accompagnement pour la reprise d'une activité physique

En plus de cette journée, le projet propose un encadrement personnalisé et spécialisé pour aider les personnes en âge de la retraite qui le souhaitent à reprendre une activité physique. Des « rencontres actives » hebdomadaires sont proposées tous les mercredis pour se remettre en mouvement de manière progressive et adaptée, dans une ambiance de partage et de plaisir. Les participant-e-s ont également la possibilité de bénéficier d'entretiens individuels et de tester de nouvelles activités physiques proposées à Yverdon-les-Bains. Cet accompagnement personnalisé se destine en priorité aux personnes sédentaires et vise à leur redonner le goût de bouger au quotidien. Cette prestation est proposée au prix de CHF 50.- pour six mois.

Presque la moitié des seniors vaudois insuffisamment actifs

Selon les chiffres de l'Enquête suisse sur la santé 2012, la proportion des personnes de 65 ans et plus inactives (moins de 30 min. d'activité physique modérée et pas d'activité physique intense par semaine) et partiellement actives (30 à 149 minutes d'activité physique modérée ou 1 fois par semaine une activité physique intense) atteint 45% dans le canton de VD (moyenne CH 33%), ce qui représente quelque 55'500 personnes. Promouvoir une activité physique régulière auprès de cette classe d'âge est essentiel pour la prévention et le traitement de nombreuses maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, dépression), la prévention des chutes, le maintien de l'autonomie, des fonctions cognitives et de la qualité de vie.

La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi, « [...] débuter une activité physique modérée, même à un âge avancé apporte de nombreux bénéfices pour sa santé et sa qualité de vie » confirme Christophe Büla, chef du Service de gériatrie du CHUV.

Le projet « Pas de retraite pour ma santé »

Le programme cantonal vaudois « Ça marche! Bouger plus, manger mieux » déployé par les Ligues de la santé a développé ce projet en collaboration avec Pro Senectute Vaud et le Service de gériatrie du CHUV. Il vise à promouvoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, favorables à la santé, auprès des personnes retraitées. Il est mis en œuvre en collaboration avec les communes vaudoises intéressées. Au cours de cette année, le projet a été en place dans six d'entre elles.

Renseignements :

www.ca-marche.ch/senior
senior@ca-marche.ch
021 623 37 54

Contact média

- **Marie Zollinger**, Spécialiste en Activités Physiques Adaptées, Programme cantonal « Ça marche ! », Ligues de la santé
021 623 37 61 - 079 930 28 01 - marie.zollinger@fvls.vd.ch
- **Ophélie Dysli-Jeanneret**, Cheffe de Service, Service des Sports de la Ville d'Yverdon-les-Bains
024 423 60 88

Annexes

- Programme journée découverte
- Flyer rencontres actives