

La durabilité et la place de l'activité physique

*Mathilde Hyvärinen – Chargée de projet en Activité Physique
Unité Activité Physique - Département de la Promotion de la Santé et Préventions*

Activité pour patienter

En attendant que la conférence commence, vous pouvez aller sur www.menti.com, entrer le code ci-dessous et répondre à la question.

Code : **4041 2731**



Pourquoi être en bonne santé est en lien avec la durabilité ?

La santé durable (OMS)

1. «un état complet de bien-être physique, mental et social qui est atteint et maintenu tout au long de la vie
2. grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes et
3. grâce à l'accès à des ressources appropriées, de qualité, utilisées de façon responsable et efficiente,
4. au bénéfice des générations actuelles et futures »

Les enjeux environnementaux et la santé



Schéma de l'Institut de Gouvernance Numérique du Québec (2021), création du programme de santé durable par le FRQS – Définition et concepts

L'activité physique c'est quoi ?

L'activité physique (AP)

- Définition de l'OMS
 - Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique
- Différence avec le sport
 - Compétition / Effort / Sacrifices
- Exemples d'AP
 - Maison / Loisir / Travail/ Déplacement



Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Plus de

300
minutes

d'activité physique
aérobie
d'intensité
modérée



ou

plus de

150
minutes

d'activité physique
aérobie d'intensité
soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine



Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

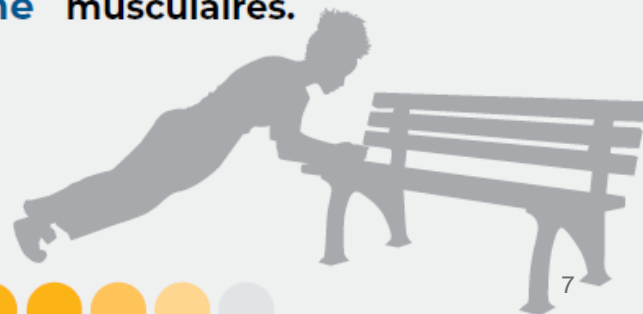
Au moins



2

fois par
semaine

des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



LIMITER

le temps
de sédentarité



REEMPLACER

par davantage d'activité
physique de n'importe
quel niveau d'intensité
(y compris de faible intensité).



Comment transformer notre société pour qu'elle soit active pour la vie ?

Ecublens – Développement durable / santé

- Labellisé Cité de l'énergie en 2015
- Plan climat (en réalisation)
- Label « VilleVerte »
- Subventions communales
- Semaine du développement durable

Renseignements : Service des bâtiments, évacuation des eaux et durabilité (SBED),
Ch. des Esserts 5, 021 695 60 10

- Ecublens en santé
- Mobilité
- Vie Sportive

Ecublens – Mobilité

- Vélos en libre-service (PubliBike)
- Vélos-cargos
- Carte Vélo (ouest)
- Journée Cap sur l'Ouest (25 sep. 2022)
- Balades à pied et à vélo de la Stratégie et développement de l'Ouest lausannois (SDOL)

<https://ouest-lausannois.ch/strategie/balades-a-pied-et-a-velo/>

- Abris à vélos
- Bikeable
- Vaudloisirs
- Semaine de la mobilité

Renseignements : Service de l'urbanisme, Ch. des Esserts 5,
021 695 60 80

Ecublens – Vie sportive et associative

- **Liste des sociétés / associations** : gym (hommes, femmes, enfants et séniors), billard, capoeira, plongée, badminton, yoga, football, hockey, arts martiaux, triathlon, pétanque, tir, tai chi, qi gong, tennis, volley
- **Fitness** en plein air : route du Bois 27
- **Terrains de sport** du Croset, Terrains multisports du Pontet, Skate Park du Pontet, zone sportive des Esserts (beachvolley et basketball), terrains de sport synthétiques de la Coquerellaz, terrains multisports d'Epenex
- **Station BoxUp** : objets de sport et de loisir en libre accès au stade du Croset
- **Ecublens bouge** : programme estival d'activités sportives en plein air (zumba, yoga, méditation, urban training), chaque année du mois de juin au mois de septembre
- **Opensunday** : activités sportives et diverses le dimanche encadrées par des coaches pour les enfants de la 3P à la 8P. Du mois d'octobre au mois de mai
- **55+ d'Ecublens** : association d'aînés dynamiques et jeunes d'esprit

Objectif 3 Santé et développement durable (OMS)

- Permettre à tou·te·s de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être à tout âge

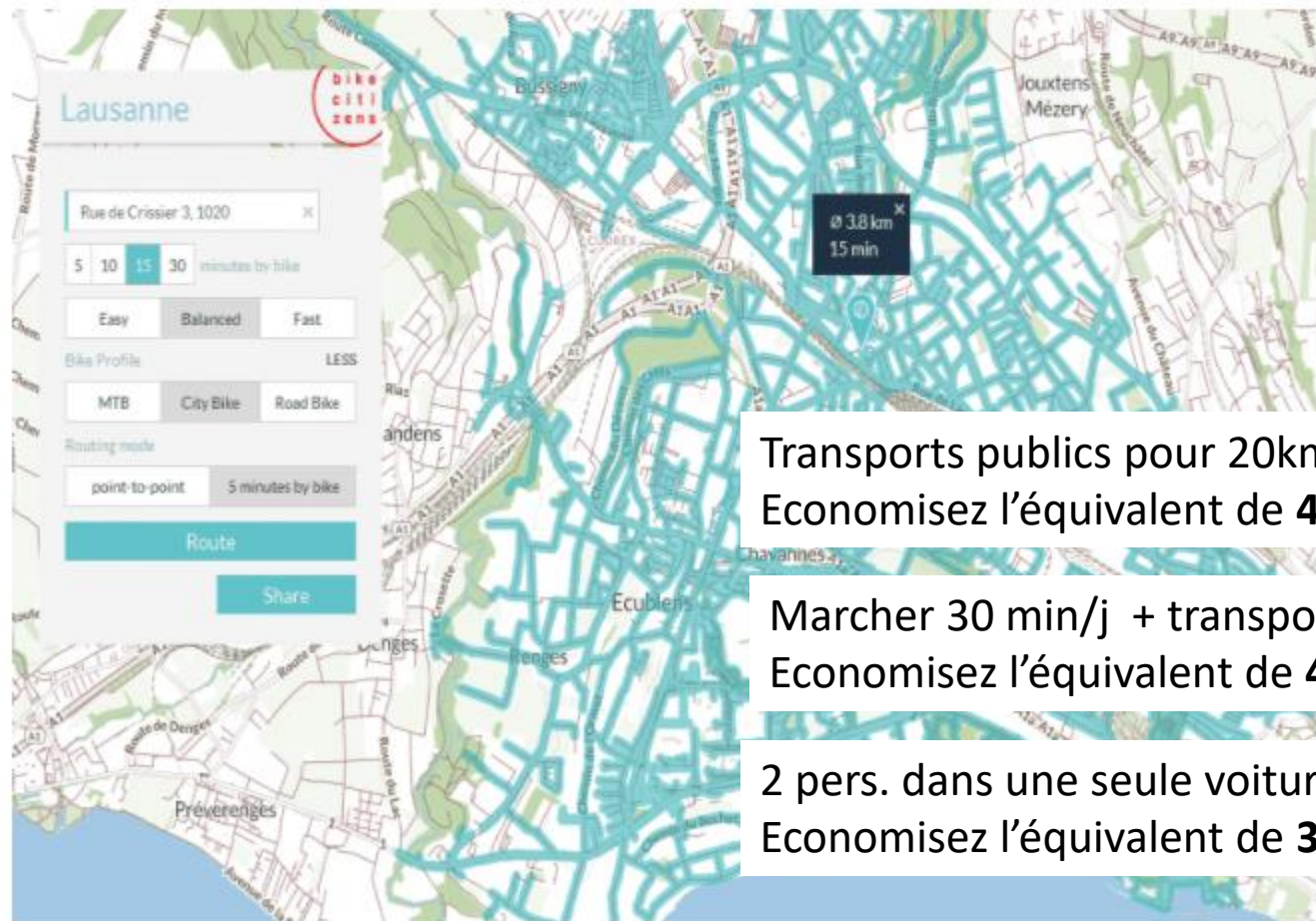
Que puis-je faire selon l'OMS:

- Interpeller les dirigeant·e·s
- Passer à l'action dans les communautés
- Sensibiliser la communauté
- Promouvoir et protéger sa propre santé

A VÉLO DANS L'OUEST EN 15 MINUTES CHRONO

Se déplacer à vélo est plus rapide qu'on ne le pense.

Pour en savoir plus



Transports publics pour 20km/j → travail
Economisez l'équivalent de **460 kg** de pétrole/an

Marcher 30 min/j + transport public → travail
Economisez l'équivalent de **475 kg** de pétrole/an

2 pers. dans une seule voiture pour 20km/j → travail
Economisez l'équivalent de **310 kg** de pétrole par a

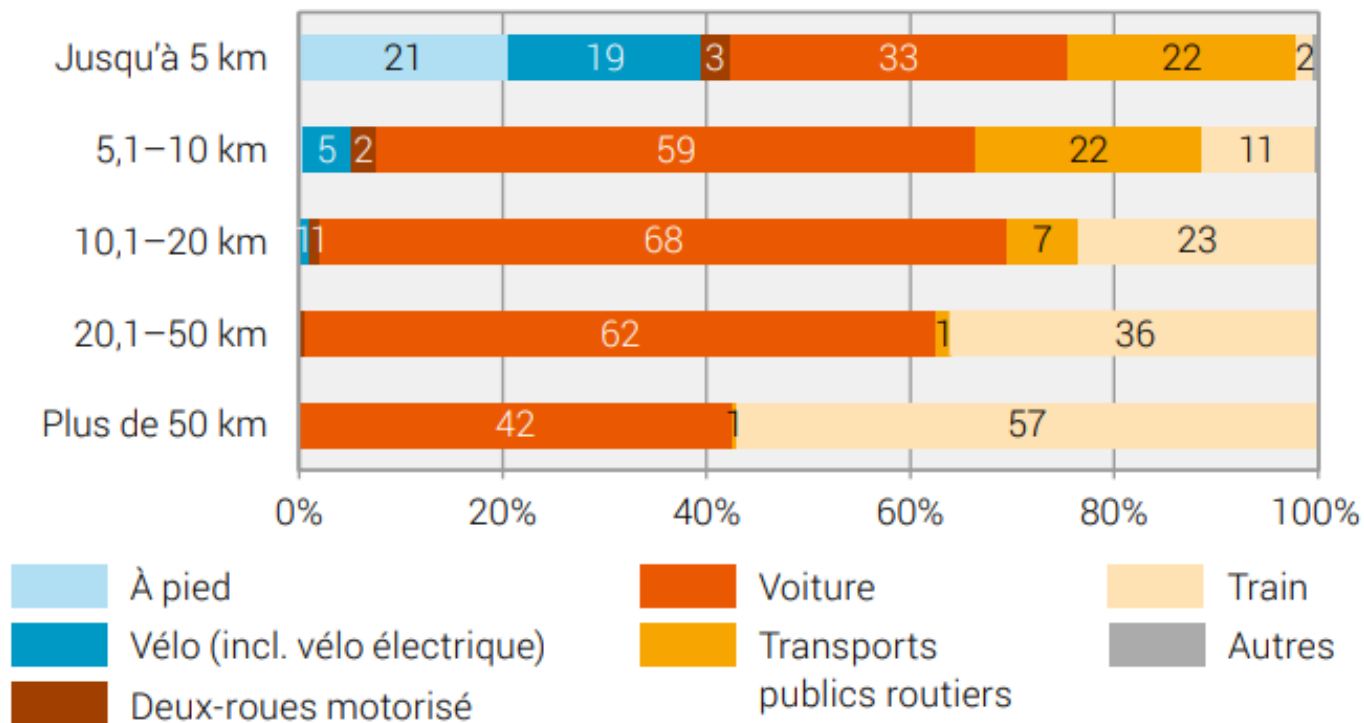
<https://ouest-lausannois.ch/strategie/mobilite-douce/>

Principal moyen de transport selon la longueur du trajet pour se rendre au travail, en 2016

Part des pendulaires utilisant un certain moyen de transport comme principal moyen de transport pour se rendre au travail

G7

Longueur du trajet



Sources: OFS – Pendularité (PEND), relevé structurel (RS)

© OFS 2018

ATE <https://www.ate.ch/themes/voiture/vitesse/duree-de-trajet>

Les bons réflexes (Etat de Vaud)

- Transports collectifs
- Co-voiturage (diminution embouteillage)
 - <http://www.e-covoiturage.ch> et <http://www.covoiturage.ch>
- CarSharing
 - Mobilis
- Ecomobile (marche, vélo, transport public)
- Combiner les moyens de transport

https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/environnement/developpement_durable/D_D_au_travail/fichiers_pdf/Fiches_Mobilite.pdf

Références

- OMS (2016), La santé dans le Programme de développement durable à l'horizon 2030, soixante-neuvième assemblée mondiale de la santé. Rapport du Secrétariat
- OMS (2020), lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité, ISBN 978-92-4-001486-2
- OMS (2019), plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030. ISBN 978-92-4-251418-6
- <https://ouest-lausannois.ch/>
- <https://www.ecublens.ch/>

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Merci pour votre attention.

**Avez-vous des questions et/ou des
remarques ?**

