

Lausanne, le 8 juin 2023

COMMUNIQUÉ

***Active challenge* : une application pour encourager l'activité physique auprès des entreprises romandes**

Unisanté propose aux entreprises un programme ludique et efficace pour promouvoir l'activité physique, la mobilité douce et l'esprit d'équipe. Plusieurs sociétés romandes ont déjà répondu à l'appel.

Comme le révèlent de nombreuses études scientifiques, les modes de travail actuels peuvent engendrer un impact négatif sur la santé physique des employé·es. En cause, les mouvements répétitifs, l'absence d'activité physique et la position assise prolongée. La pratique d'une activité sportive, même modérée, est le meilleur moyen pour combattre ce phénomène, mais le manque de temps, de connaissances ou d'infrastructures adaptées constitue un frein important.

C'est à partir de ce constat qu'Unisanté a développé *active challenge*, une application qui encourage les collaboratrices et collaborateurs des entreprises à relever chaque jour de petits challenges en lien avec l'activité physique. En effet, le monde de l'entreprise est un terrain idéal pour acquérir de bonnes habitudes sans avoir à modifier son mode de vie ou aménager son temps libre.

Les entreprises qui participent à l'opération s'engagent pour une durée d'un mois. Leurs collaboratrices et collaborateurs sont invités à installer l'application *active challenge* et à créer ou rejoindre une équipe. Ils se voient ensuite proposer chaque jour des défis qui les encouragent à se déplacer à pied ou en vélo, à répondre à des quiz thématiques ou à prendre part à toutes sortes d'activités pour engranger des points.

Plusieurs entreprises de la région, dont la Loterie Romande, sont déjà adeptes d'*active challenge* et renouvellent l'opération chaque année. Elles constatent un taux de participation élevé, une évolution positive des comportements et apprécient les effets de cette compétition amicale sur la cohésion de leurs équipes. La mise en place d'*active challenge* requiert une participation financière et est possible dans toutes les entreprises de plus de 50 personnes.

Lien : [active challenge](#)

Contact :

Anouck Luini Macchi, spécialiste en promotion de la santé, anouck.luini@unisante.ch, 079 556 98 06
Philippe Bystranowski, chargé de communication, philippe.bystranowski@unisante.ch, 079 556 98 41