

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique - Lausanne

Unil
UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie
et de médecine



swiss olympic MEDICAL CENTER

Activité physique et santé : quel programme pour quel patient ?

Dr Mathieu Saubade

Centre de médecine du sport, CHUV, Lausanne

Département promotion de la santé et prévention, Unisanté, Lausanne

Jeudi d'Unisanté
Médecine du sport
04.09.2025

Adapter selon la pathologie

Pathologie	Type d'activité recommandé	Points clés
Risque cardio-vasculaire	Endurance modérée (marche rapide, vélo) 5x/semaine	Bilan medical, éviter intensité élevée au départ
Diabète type 2	Endurance + renforcement)	attention aux hypoglycémies
Obésité	AP progressive et plaisante, commencer avec la marche	Ne pas viser la perte de poids initialement
BPCO	Marche nordique, vélo doux, natation	Réhabilitation respiratoire
Dépression légère/modérée	Marche, yoga, sport collectif	Effet antidépresseur comparable aux ISRS
Arthrose	Natation, vélo, renforcement	Mouvement régulier non douloureux essentiel
Cancer (post-traitement)	Reprise progressive : yoga, marche, renforcement	Prévention de la fatigue chronique, récidive

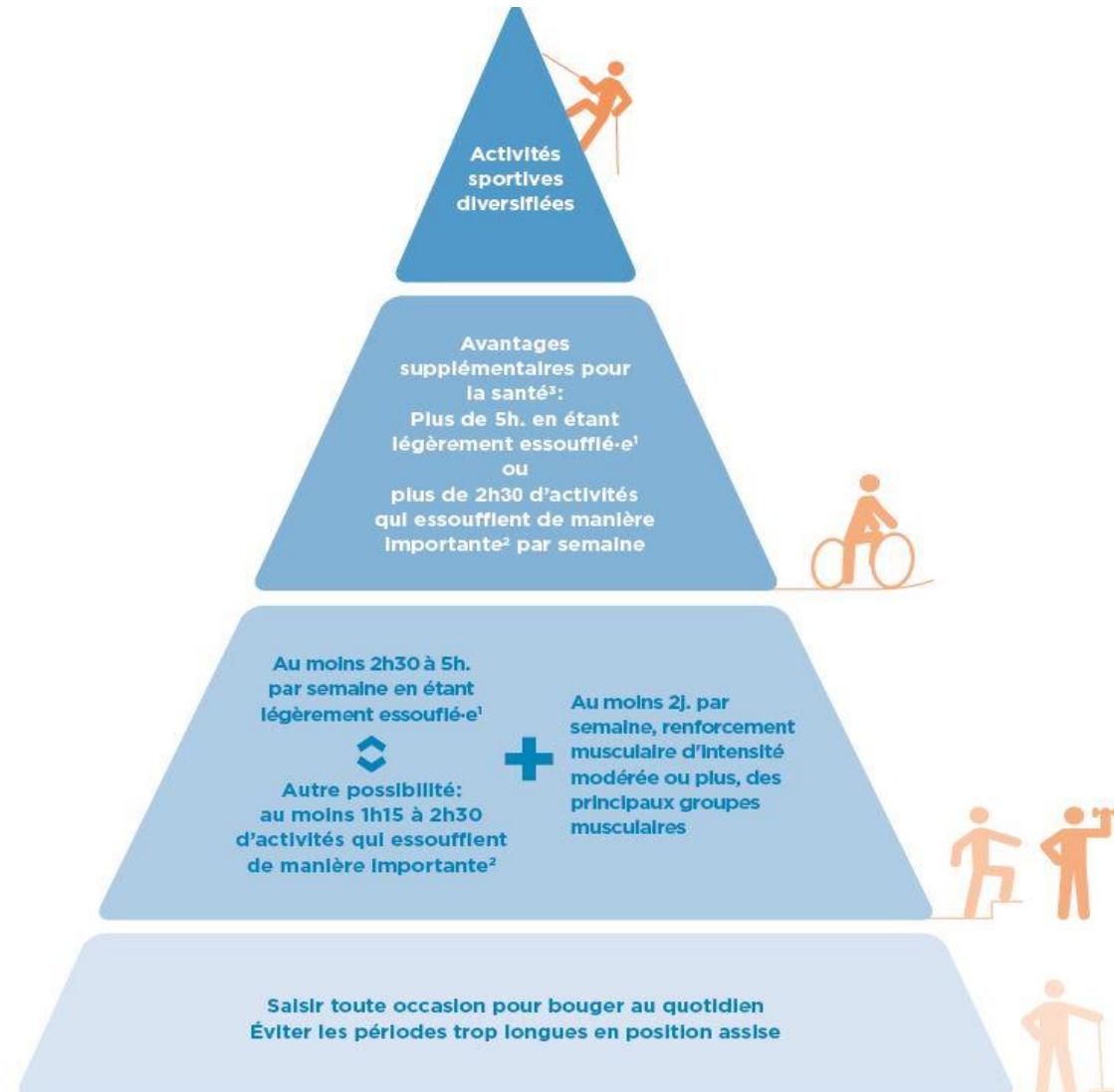
Adapter selon le profil du patient

Profil du patient	Activité physique recommandée	Précautions / conseils pratiques
Sédentaire	Limiter le temps assis, marche lente, déplacements actifs du quotidien	stimuler à passer à l'ACTION, commencer léger
Personne âgée	Renforcement, équilibre, marche, Tai Chi	Surveiller le risque de chute, favoriser le maintien de l'autonomie
Femme enceinte	Marche, natation, Pilates/Yoga prénatal	Éviter sports à risque de chute ou impact, adapter selon trimestre
Enfant / adolescent	Jeux actifs, diversifiés, sports collectifs	Encourager le jeu libre, limiter les écrans, favoriser la variété

Conseils

- Combiner si possible chaque semaine:
 - Endurance (au moins légèrement essoufflé)
 - Renforcement musculaire (MS, MI, tronc)
 - Equilibre, proprioception, coordination (surtout enfants et séniors)
 - Assouplissements (bien-être)
- Stimuler l'envie: plaisir, motivation, objectifs, etc.
- Seul.e ou accompagné.e; gratuit ou payant; proche ou lointain
- Environnements: domicile, déplacements, loisirs, travail
- Passer à l'ACTION, tester, rester ouvert, diversifier

Recommandations



¹ essoufflement léger = conversation possible

² essoufflement important = uniquement des phrases courtes

³ en l'absence de contre-indication chez les personnes avec des pathologies chroniques

www.paprica.ch

TABLEAU 1	Outils spécifiques pour encourager l'activité physique au cabinet médical
Information	
<ul style="list-style-type: none"> • Fiches pratiques selon les pathologies • Brochures et différents supports informatifs • Sites web spécialisés • Réseaux sociaux • Connaissance et partage du réseau local d'activités physiques et sportives • Littérature médicale, conférences • Campagne de prévention 	
Entretien motivationnel	
<ul style="list-style-type: none"> • Interventions brèves • Établissement d'objectifs • Discuter des barrières • Assurer un suivi • Implication personnelle du ou de la médecin (pratique d'une activité physique, sensibilisation à la prévention de la santé) • Implication de l'entourage proche du ou de la patient-e 	
Automesure, responsabilisation	
<ul style="list-style-type: none"> • Podomètres • Carnets de suivi hebdomadaires • Technologies numériques (applications smartphone, rappels par sms ou email, bracelets et montres connectés, actimètres) 	
Prescription médicale	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordonnance d'activité physique • Ordonnance de physiothérapie • Ordonnance pour le remboursement d'un bureau «assis-debout», abonnement de fitness, aquagym, etc. 	
Délégation, interprofessionnalité	
<ul style="list-style-type: none"> • Médecin du sport et de l'exercice • Spécialiste en activité physique adaptée • Physiothérapeute • Coach sportif • Infirmier-e spécialisé-e 	

Informations sur l'activité physique



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE



PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL

HOME

PROFESSIONNELS

PARTICULIERS

MÉDIA

CONTACT

DEUTSCH

PROFESSIONNELS

ADULTE

PAPRICA offre les connaissances et savoir-faire pour promouvoir l'activité physique

- > Quatre heures de formation
- > Un manuel de référence
- > Des outils didactiques

PARTICULIERS

ADULTE

PAPRICA offre des informations pour se remettre en mouvement

- > Une brochure avec des informations pratiques
- > Des exercices de force et de souplesse
- > Les activités de votre région

www.paprica.ch

Trouver une activité qui me convienne

The screenshot shows the homepage of the website. At the top left is a circular logo with the text "JE ME BOUGE POUR MA SANTÉ". The top navigation bar includes links for "NOTRE PROJET", "PROPOSER UNE ACTIVITÉ", "LIENS UTILES", "FAQ", "S'IDENTIFIER OU S'INSCRIRE", and a language selector set to "French". Below the navigation is a search bar with the placeholder "Trouver une activité", followed by "Bouger chez soi" and "Contact" buttons, along with social media icons for Facebook, LinkedIn, and YouTube.

Je recherche une activité physique adaptée

[Découvrir les activités >](#)

J'oriente mon patient vers une activité physique adaptée

[Découvrir les activités >](#)

Below the text blocks is a large orange illustration featuring stylized figures of people engaged in physical activities like running and stretching, surrounded by icons representing health and fitness.

www.jemebouge.ch

The screenshot shows the search results page for finding physical activities. The top navigation bar is identical to the homepage. The search filters at the top include dropdowns for "TYPES D'ACTIVITÉ" (set to "Toutes"), "RÉGION" (set to "Toutes"), "TARIF" (set to "Tous"), and "JOUR DU/DES COUR(S)" (set to "Tous"). An "IMPRIMER" (Print) button is also present.

The main content area displays a grid of activity listings:

Type d'Activité	Nom de l'Activité	Lieu
Gymnastique	Activ'gym	Yverdon
Gymnastique	Activ'gym	1847 Rennaz
Gymnastique	Active Backademy	Montagny-près-Yverdon
Gymnastique	Active Backademy	L'Abbaye
Gymnastique	Active Backademy	Lausanne
Gymnastique	Active Backademy	Morges
Gymnastique	Active Backademy	Préverenges
Gymnastique	Active Backademy	Saint-Prix

To the right of the grid is a map of the Lake Geneva region showing various activity locations marked with blue and red circles containing numbers indicating the number of activities or participants.

Prestation pour aider les patients à bouger



www.pas-a-pas.ch



Lieux des prestations

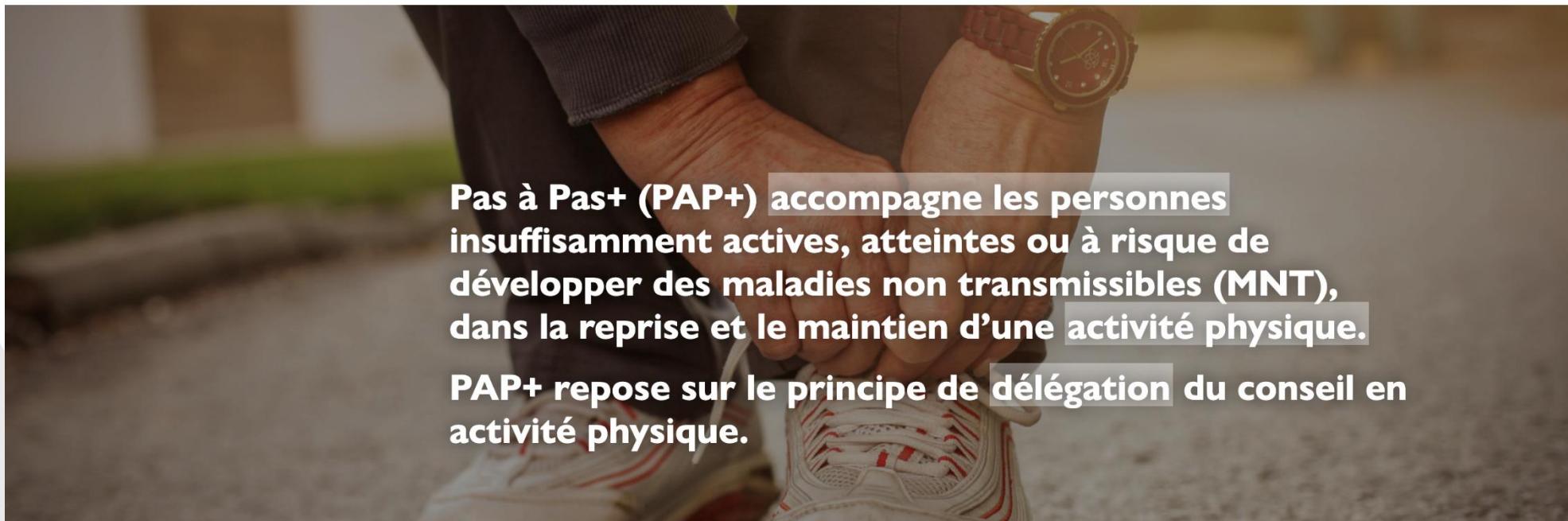
Protection des données

Contact

Projet

Prestation

Prescrivez un suivi



Pas à Pas+ (PAP+) accompagne les personnes insuffisamment actives, atteintes ou à risque de développer des maladies non transmissibles (MNT), dans la reprise et le maintien d'une activité physique.

PAP+ repose sur le principe de délégation du conseil en activité physique.

Cours santé d'unisanté

cours santé

Les cours Les bienfaits Contact

RENDEZ-VOUS EMPLOI BUS SANTÉ MÉDIAS

Se connecter

unisanté

Trouvez le cours qu'il vous faut avec Unisanté

-- Thématique --

-- Ville --

-- Public cible --



<https://cours.unisante.ch>

Cours à la une

Découvrez un cours bénéfique à votre corps et votre esprit parmi la sélection suivante



Activité physique

Aquagym

Vendredi

6 / 8

4 / 11



Activité physique

Pilates 50+

Lundi



Activité physique

Pilates

Vendredi

6 / 8

2 / 8



J'aimerais bouger à la maison !



- 1  01.04.20 - Mathilde - Cardio et méninges
Unisanté • 7,6 k vues • Diffusé il y a 5 ans
- 2  06.04.20 - Fiona - Bas du corps et équilibre
Unisanté • 4,3 k vues • Diffusé il y a 5 ans
- 3  08.04.20 - Mathilde - Coordination avec objets colorés
Unisanté • 2,5 k vues • Diffusé il y a 5 ans
- 4  10.04.20 - Laura - Pâques
Unisanté • 2,1 k vues • Diffusé il y a 5 ans
- 5  13.04.20 - Vincent - Gym douce avec papier toilette
Unisanté • 2,1 k vues • Diffusé il y a 5 ans
- 6  15.04.20 - Mathilde - Circuit training
Unisanté • 2 k vues • Diffusé il y a 5 ans

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuqpfj9nsvqU10mGmySIALTePxIS2dB1P>

Diafit



Pour les personnes diabétiques



| DE |

Bienvenue chez DIAfit

Nouvelles & Manifestations

Le programme DIAfit

Le programme de réadaptation diabète

• Vue d'ensemble

Les groupes de suivi DIAfit

Information expert

Formation

Liens

Login

Contact:

Administration DIAfit

Suisse romande

Nicolas JUNOD

Service d'endocrinologie,

diabétologie et

métabolisme (CHUV)

Tel: +41 79 556 27 68 (le lundi après-midi)

Email:

nicolas.junod@chuv.ch

Adresse pour envoi postaux :

Nicolas JUNOD

Chemin du Pierrier 11
1815 Clarens

Politique de confidentialité

Vue d'ensemble des programmes de réadaptation diabète

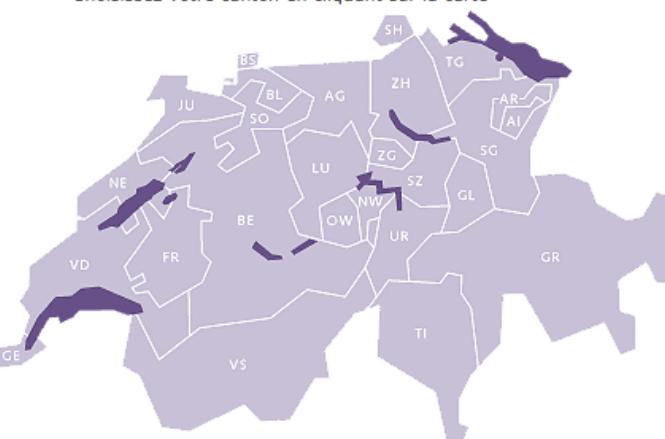


Vous trouverez ici un programme de réadaptation du diabète près de chez vous:

- Choisissez un canton dans la liste suivante ou
- Choisissez votre canton en cliquant sur la carte

Cantons

- Argovie
- Bâle-Ville
- Berne
- Fribourg
- Genève
- Jura
- Neuchâtel
- Nidwald
- Soleure
- Saint-Gall
- Tessin
- Vaud
- Zurich



Download (PDF) des programmes de réadaptation du diabète

Lieu	Nom du groupe
Cully	DIAFIT - Hôpital de Lavaux
Gland	La Lignière
Glion	DIAfit Valmont
Lausanne	DIAfit - CHUV
Morges	EHC Morges
Prilly	Centre DIAfit Prilly ADOBES
Vevey	DIAfit Riviera
Yverdon-les-Bains	Centre thermal Yverdon-les-Bains

www.diafit.ch/fr

Pro Senectute

Conseil Activités Services S'engager Pour les Communes

Toutes les activités

Pro Senectute Vaud propose un large choix d'activités pour égayer votre quotidien. Pour tout complément d'information, s'adresser à la personne de contact ou à notre réception.

Je suis intéressé·e par :

Mouvement et sport

Je recherche une activité :

Saisissez le code postal ou une localité



Rayon de recherche autour du NPA: 5km



Toutes les sous-catégories

Recherche plein texte

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

♥ Faire un don

https://vd.prosenectute.ch/fr/activites/activites.html?section=mouvement_et_sport

Références

PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

6 mars 2024

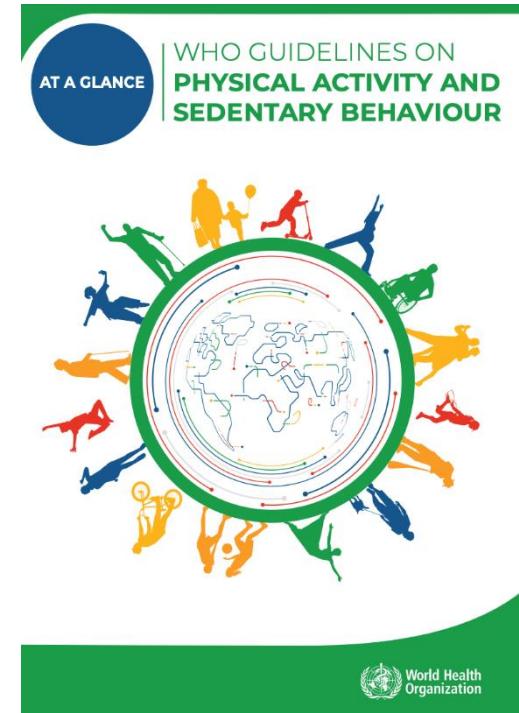
Identifier et accompagner les patient-es sédentaires : un guide pratique

Léonard Thiébaud , David Nanchen  , Raphaël Bize  , Aaron Baggish , Mathieu Saubade 

www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2024/revue-medicale-suisse-864/identifier-et-accompagner-les-patient-es-sedentaires-un-guide-pratique



www.hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique



www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886

Formation au conseil en activité physique



INSCRIPTION

La formation PAPRICA « adultes » s'adresse à tous les professionnels de santé intéressés et/ou concernés par l'activité physique (médecins de premier recours, médecins spécialistes, infirmiers/ères, diététicien/nes, physiothérapeutes, maître d'éducation physique, professionnels de santé publique, etc.). La participation est offerte, avec le soutien du Service de Santé Publique du canton.

Lausanne

5 Février 2026

Unisanté

Rte de la Corniche – 1010 Lausanne

13h15-17h30

Informations : 021 545 10 52

25 septembre 2025

Unisanté

Route de Berne 113 – 1010 Lausanne

Salle Naxos (rez-de-chaussée)

13h15-17h30

Informations : 021 545 10 52

Inscription

Complète

www.paprica.ch



HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

<https://www.mooc-sportsante.com/consultation-prescription-medicale-activite-physique-sportive/>

Sit Less, Get Active

coursera

<https://www.coursera.org/learn/get-active/#about>

Quelles sont vos expériences avec vos patient.e.s?