

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

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



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, récidence |

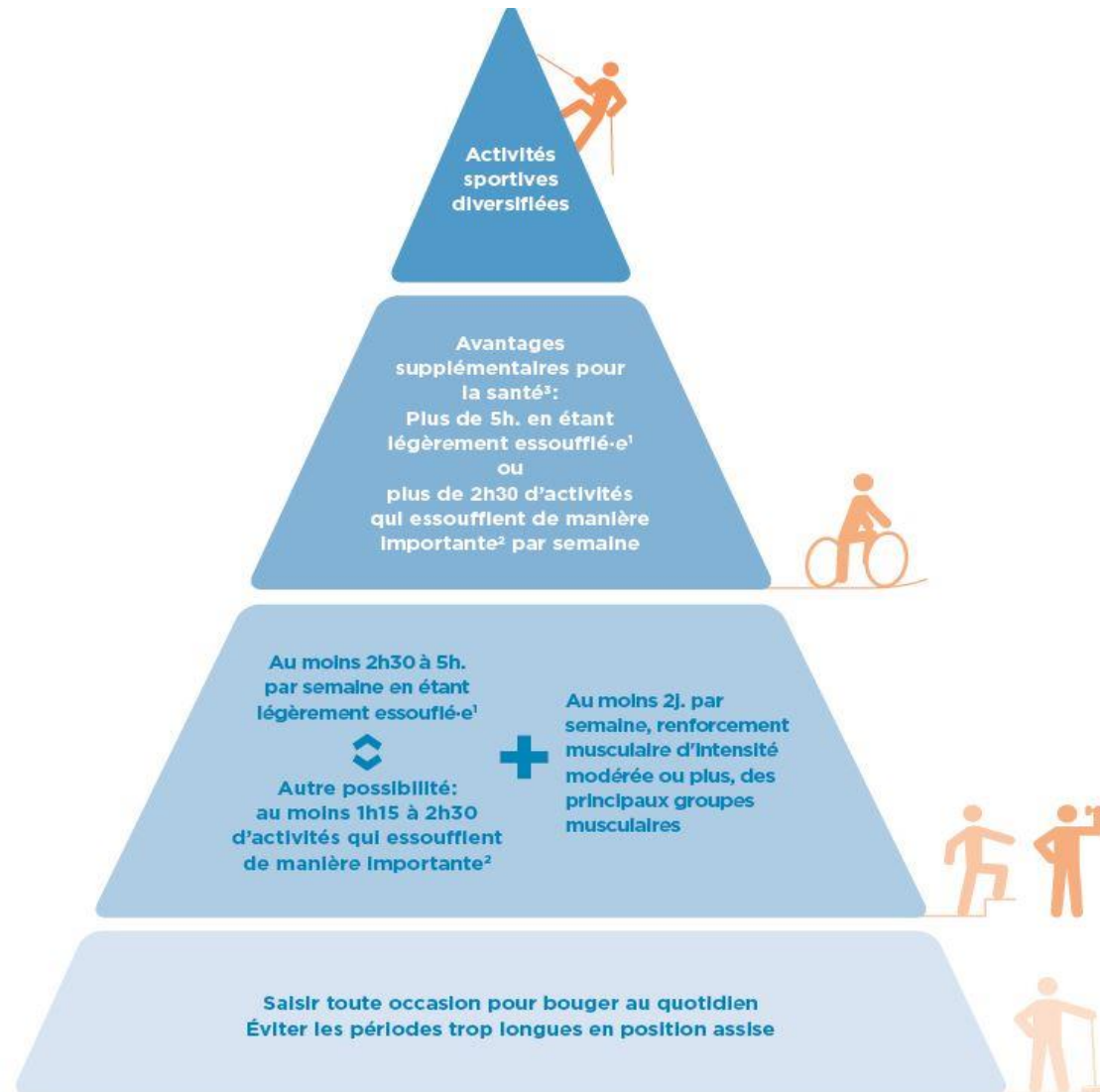
Adapter selon le profil du patient

| 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 seniors)
 - 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

| | | | |
|---|------------------|--|--|
| | 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-ère spécialisé-e | | | |

Informations sur l'activité physique



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

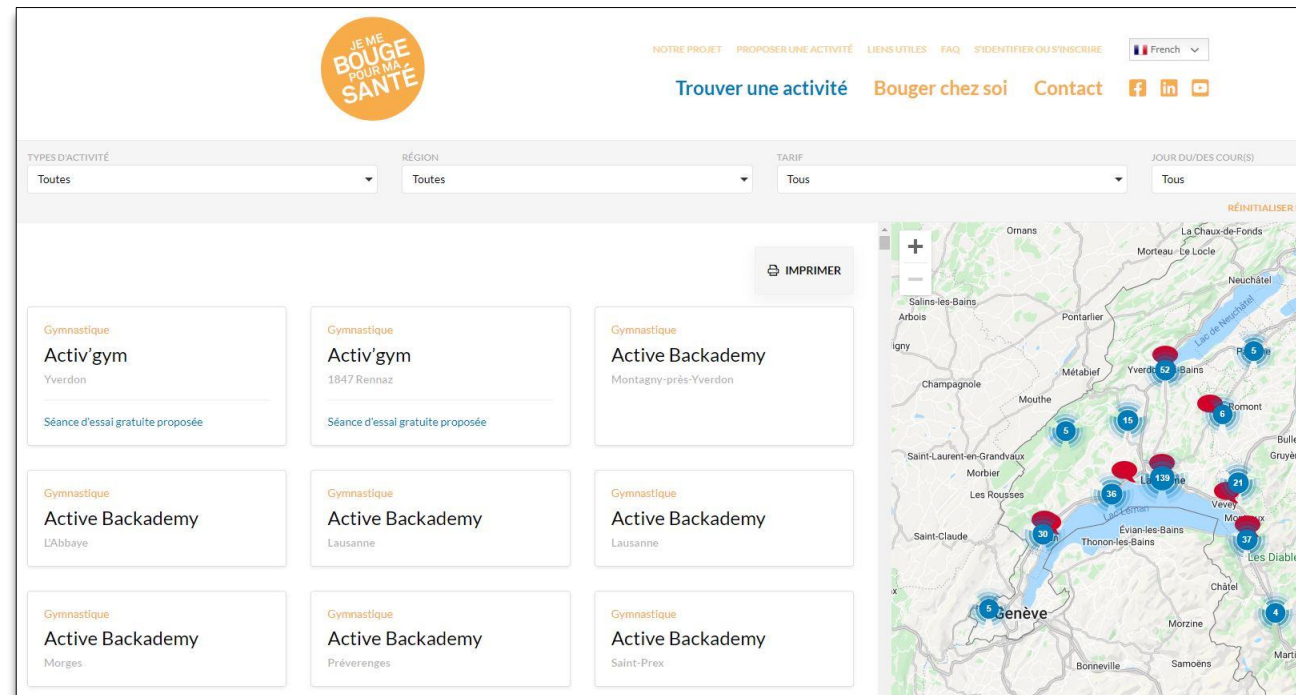
- > Une brochure avec des informations pratiques
- > Des exercices de force et de souplesse
- > Les activités de votre région

www.paprica.ch

Trouver une activité qui me convienne



www.jemebouge.ch



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



RENDEZ-VOUS EMPLOI BUS SANTÉ MÉDIAS

cours santé

Les cours Les bienfaits ▾ Contact

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



Depuis le
22 août 2025



Activité physique

Aquagym

Vendredi

6 / 8

4 / 11



Depuis le
25 août 2025



Activité physique

Pilates 50+

Lundi

4 / 7

8 / 12



Depuis le
29 août 2025



Activité physique


Pilates

Vendredi

6 / 8

2 / 8

J'aimerais bouger à la maison !



Bouger avec Unisanté
Des activités physiques en direct pour seniors



unisanté

Bouger avec Unisanté
de Unisanté

Playlist • 83 vidéos • 8414 vues

Les spécialistes en activités physiques adaptées (APA) d'Unisanté vous proposent des séances d'exercices [...plus](#)

Tout lire

- 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=PLuqpj9nsvqU10mGmySlALTePxIS2dB1P>

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 envois
postaux :
Nicolas JUNOD
Chemin du Pierrier 11
1815 Clarens

[Politique de confidentialité](#)

Vue d'ensemble des programmes de réadaptation diabète



diabète
programme cantonal

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

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

♥ Faire un don

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

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

Références

PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

6 mars 2024

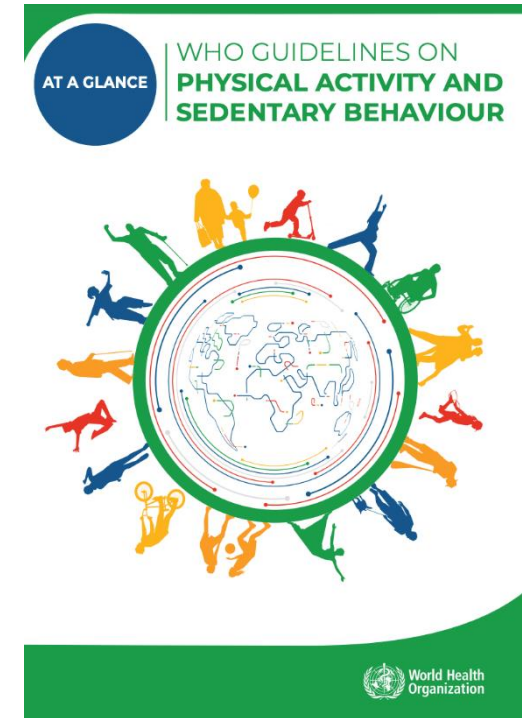
Identifier et accompagner les patient-es sédentaires : un guide pratique

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



www.paprica.ch

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

Inscription

25 septembre 2025

Unisanté
Route de Berne 113 – 1010 Lausanne
Salle Naxos (rez-de-chaussée)
13h15-17h30

Informations : 021 545 10 52

Complète



<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?