



**Bureau d'information
et de communication**

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

UN PROJET PILOTE POUR LA SANTÉ DES SENIORS À SAINTE-CROIX ET MORGES

Pas de retraite pour ma santé!

Le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » inaugure un projet pilote de promotion de la santé des seniors dans les communes de Morges et Sainte-Croix, en collaboration avec Pro Senectute Vaud et le Service de gériatrie du CHUV. Intitulée « Pas de retraite pour ma santé », cette action vise à sensibiliser les plus de 65 ans à l'importance d'une activité physique adaptée combinée à une alimentation équilibrée. Au programme, des Journées découvertes mais aussi un suivi personnalisé sur six mois au travers de séances et ateliers. Premiers rendez-vous, mardi 5 mars à Sainte-Croix et dimanche 17 mars à Morges.

Maux de notre époque, la sédentarité et le surpoids touchent toutes les classes d'âges, les seniors y compris. En effet, selon l'Enquête suisse sur la santé 2007, la moitié (50,6%) des personnes de plus de 65 ans sont en surpoids et près des deux tiers d'entre elles (64%) ne sont pas assez actives. Ce phénomène augmente non seulement les risques de développer des maladies cardio-vasculaires ou certains diabètes, mais également ceux liés aux chutes et situations d'invalidité. Or, 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.

Partant de ce constat, le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » a organisé dès 2009 des journées thématiques « Pas de retraite pour ma santé » dans plusieurs villes du canton afin de sensibiliser les seniors aux bienfaits du mouvement et d'une alimentation équilibrée. Le programme s'associe aujourd'hui à Pro Senectute Vaud et au Service de gériatrie du CHUV afin de lancer un nouveau projet pilote, sur deux ans, à Sainte-Croix et à Morges. Le choix des communes participantes s'est fait en fonction de plusieurs critères, comme le taux d'habitants âgés de plus de 60 ans sur le territoire ou l'intérêt des autorités pour le projet.

Reprenant l'intitulé « Pas de retraite pour ma santé », le projet se compose désormais de deux volets complémentaires : des « Journées découvertes » et des « Rencontres actives ». Les journées sont des événements thématiques, ouverts au public, avec

conférences, activités à tester et présentation des associations et clubs régionaux (voir flyer). Pensées comme une continuité, les « Rencontres actives », quant à elles, consistent en un accompagnement personnalisé sur six mois avec deux séances hebdomadaires d'activité physique (force, équilibre, souplesse, endurance) et six ateliers santé. Destinées à redonner le goût de bouger au quotidien aux personnes sédentaires, ces rencontres sont proposées au prix attractif de CHF 50.00 pour les six mois (voir dépliant).

Les premières « Journées découvertes » auront lieu le mardi 5 mars à Sainte-Croix et le dimanche 17 mars à Morges. Les horaires ainsi que l'ensemble des programmes sont disponibles sur le site internet www.ca-marche.ch/senior ou au 021 623 37 54. Le prix d'entrée est de 15 fr. (inscription obligatoire) et comprend le repas de midi, labellisé Fourchette verte. Les personnes intéressées auront la possibilité de s'inscrire aux « Rencontres actives » durant ces journées.

« Pas de retraite pour ma santé » est le fruit d'une collaboration entre le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux », Pro Senectute Vaud, le Service de gériatrie du CHUV et le Service de l'éducation physique et du sport. Mené en étroite collaboration avec les communes de Morges et Ste-Croix, il s'inscrit dans la politique "Vieillesse et Santé" du canton de Vaud.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 26 février 2013

DSAS, Eliane Deschamps, responsable politique cantonale vieillesse et santé, 021 316 44 68 ; Programme « Ça marche ! », Audrey Delmonico, chargée de projet, 021 623 37 92 - CHUV, Prof. Christophe Büla, chef du Service de gériatrie, 021 314 38 27.