

## COMMUNIQUÉ

### Unisanté teste la prescription d'activité physique avec Pas à Pas+.

**Aujourd'hui, 80% des coûts de la santé sont imputables à l'ensemble des maladies non transmissibles (MNT). L'activité physique régulière protège contre l'apparition de ces pathologies (diabète, maladies cardiovasculaires et certains cancers). Elle en favorise également le traitement. Pas à Pas+ (PAP+) teste une solution concrète pour les professionnel-le-s de la santé et du social afin de (re)mettre les patients et les personnes à risque en mouvement.**

#### **Le projet**

Pas à Pas+ (PAP+) accompagne les personnes insuffisamment actives, atteintes ou à risque de développer des MNT, dans la reprise et le maintien d'une activité physique. Les professionnel-le-s de la santé et du social - médecins, infirmier-ère-s, assistantes sociales et assistants sociaux, etc. - confient le conseil et le suivi en activité physique aux spécialistes en Activité Physique adaptée (APA) du Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). Titulaires d'une maîtrise universitaire, ces professionnel-le-s du mouvement et de l'accompagnement motivationnel agissent sur une période de 3 à 6 mois et fournissent :

- Conseils et informations (outils et techniques pour un mode de vie actif)
- Evaluation de la condition physique
- Planification d'un programme d'activité physique adaptée
- Accompagnement dans la pratique d'une activité physique
- Orientation vers des prestataires d'activités physiques encadrées

Le projet se déploie aujourd'hui à Lausanne, Nyon, Morges, Yverdon, Vevey et Rennaz et est intégralement financé par Promotion Santé Suisse. Il vise à expérimenter la prestation et formuler des recommandations pour sa potentielle pérennisation.

#### **[www.pas-a-pas.ch](http://www.pas-a-pas.ch)**

Ayant pour objectif de faciliter l'utilisation de la prescription pour les professionnel-le-s, l'équipe du projet a développé un site internet permettant d'effectuer une demande de suivi en ligne. La mise sur pied de ce site a pour but d'éliminer les barrières à l'entrée et a pour objectif d'encourager les professionnel-le-s à prescrire de l'activité physique en ligne.

#### **Unisanté, la promotion de la santé et la prévention**

Unisanté intervient pour la promotion de la santé et la prévention avec des activités aussi bien dans le champ médical que communautaire. Pas à Pas + conjugue ces deux champs autour d'une prestation qui a pour objectif d'encourager la population vaudoise, quel que soit son statut socio-économique et sa condition physique, à adopter un style de vie favorable à la santé. Celui-ci permet d'améliorer la qualité de vie, de réduire le nombre d'individus atteints de MNT, le nombre de complications associées et le nombre de décès prématurés. Les MNT comme le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires et les affections chroniques des voies respiratoires sont responsables des décès prématurés (avant l'âge de 70 ans) de plus de 50% des hommes et 60% des femmes.

#### **Informations complémentaires**

- <https://www.pas-a-pas.ch>
- Jérôme Spring, Chef de projet, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Unisanté.  
021 545 10 25, [jerome.spring@unisante.ch](mailto:jerome.spring@unisante.ch)
- Myriam Pasche, Co-cheffe DPSP, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Unisanté.  
079 556 90 32, [myriam.pasche@unisante.ch](mailto:myriam.pasche@unisante.ch)