

Le plan de mobilité comme outil de promotion de la santé au travail La sédentarité: un enjeu de santé publique

Un tiers des Suisses ont une activité insuffisante pour rester en bonne santé. Et s'ils profitaient de leurs trajets quotidiens pour bouger alors que marcher ou pédaler 30 minutes par jour cible parfaitement le type d'effort recommandé par l'OMS? L'actualité de ce mois de novembre aura été riche sur le thème de la mobilité et de la santé. La conférence annuelle actionsanté présentait le plan de mobilité comme outil de promotion des déplacements actifs. Le CEREMA publiait un hors-série «santé et transport» avec un éclairage intéressant sur le manque de culture partagée entre ces deux domaines car «on promeut davantage la performance sportive dans un espace-temps limité qu'une activité physique régulière au quotidien». Et à l'occasion de sa conférence de Madrid, le réseau Polis sortait un dossier sur les villes «en bonne santé». Valoriser l'activité physique dans la vie de tous les jours, c'est aussi l'approche de l'OMS avec HEAT, un outil qui quantifie la réduction des risques de mortalité grâce à la marche et au vélo. Des formations en ligne gratuites à l'utilisation de cet outil sont proposées de décembre à mars 2015. (langues: fr, de, en)

Pour plus d'informations:

6^{ème} Conférence annuelle 2014 à Berne

www.actionsante.ch > Conférence annuelle 2014

Conférence Polis 2014 à Madrid (en) www.polisnetwork.eu/events2/polisconference/2014conference

HEAT – l'outil OMS pour évaluer les bénéfices de la marche et du vélo (en) www.heatwalkingcycling.org

Mobilitätsmanagement als Instrument für die Gesundheitsförderung Bewegungsmangel: Herausforderung für die öffentliche Gesundheit

Ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich nicht ausreichend, um bei guter Gesundheit zu bleiben. Die WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten aktive Bewegung pro Tag – ein Wert, der mit Zufussgehen und Velofahren im Alltagsverkehr einfach erreicht werden könnte. Der vergangene November war reich an News zu Mobilität und Gesundheit. An der jährlichen Konferenz actionsanté stand Mobilitätsmanagement im Fokus als Instrument zur Förderung einer aktiven Fortbewegung. Die CEREMA (F) widmete dem Thema „Gesundheit und Verkehr“ eine Sonderausgabe, welche die mangelnde Aufmerksamkeit für die alltägliche körperliche Aktivität im Vergleich zum Sport beleuchtet. Des Weiteren hat das EU-Netzwerk POLIS anlässlich einer Konferenz in Madrid ein Dossier über „gesunde“ Städte veröffentlicht. Auch die WHO verfolgt das Ziel, die Wertschätzung für die Bewegung im Alltag zu verbessern. Mit dem Tool HEAT präsentiert sie ein Instrument, mit dem die gesundheitsfördernde Wirkung des Velofahrens und Zufussgehens gemessen werden kann. Von Dezember bis März werden kostenlose Online-Schulungen für das neue Tool angeboten – am 15. Januar 2015 auch auf Deutsch. (Sprachen: de, fr, en)

Weitere Informationen:

6. Jahreskonferenz actionsanté 2014 in Bern

www.actionsante.ch > Jahreskonferenz 2014

Polis Conference 2014 in Madrid (en) www.polisnetwork.eu/events2/polisconference/2014conference

WHO-Tool HEAT für Gesundheitsnutzen des Fuss- und Veloverkehrs (en) www.heatwalkingcycling.org

03.12.2014

6^{ème} Conférence annuelle actionsanté 2014

**Mardi
11 novembre 2014
Kursaal Bern
Berne**

Invitation

Nous avons le plaisir de vous remettre en annexe l'invitation à la 6^{ème} Conférence annuelle d'actionsanté.

Laissez-vous inspirer par nos conférenciers issus des secteurs de l'économie, de la science et de la politique et mettez à profit leurs interventions ainsi que les sessions d'approfondissement pour enrichir vos propres travaux. Cette année, les exposés seront axés sur le marketing et la publicité, la gestion de la mobilité et la plate-forme italienne de la santé. Vous aurez l'occasion de poursuivre les discussions lors des sessions d'approfondissement. Nous nous réjouissons particulièrement de la présence de notre invité très compétent dans le domaine du sport. De nouvelles promesses d'actions seront présentées sous forme d'exposition.

Nous serions heureux de vous rencontrer lors de la 6^{ème} Conférence annuelle d'actionsanté et vous adressons nos salutations les meilleures.

Bureau actionsanté

Inscription

Vous avez la possibilité de vous inscrire en ligne sur www.actionsante.ch. D'autres informations concernant la conférence ainsi que le programme se trouvent sur cette invitation et sur notre site Internet. La participation à la conférence est gratuite.

Délaï d'inscription : 5 novembre 2014.

Accès



Contact

Bureau actionsanté
Office fédéral de la santé publique
Section Nutrition et activité physique
CH-3003 Berne
Tél: +41 31 323 87 55
Fax: +41 31 324 09 42
Courriel: info@actionsante.ch
Internet: www.actionsante.ch

Une initiative de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, dans le cadre du Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) 2008-2016

Programme

Animation: Sibylle Heunert Doulfakar, psychologue du travail et des organisations APSYTRA-FSP, consultante en développement organisationnel (d/f)

09 h 00 Enregistrement | Café de bienvenue

09 h 30 **Ouverture officielle (d)**
Dr. Andrea Arz de Falco, Direction actionsanté, vice-directrice, responsable de l'unité de direction Santé publique, Office fédéral de la santé publique (OFSP)

09 h 45 **Marketing et publicité**

Swiss Pledge (d)
Matthias Schneider, responsable de la communication, Coca-Cola Suisse SA

Télé, pub et enfants... mauvais régime (f)
Barbara Pfenniger, responsable Alimentation, Fédération romande des consommateurs (FRC)

10 h 15 **Gestion de la mobilité**

Le plan de mobilité: outil de promotion d'une mobilité active en entreprise (f)
Zoé Dardel, directrice générale adjointe, Mobilidée sàrl

10 h 45 **Plates-formes internationales**

Le programme italien de santé «Guadagnare salute»: de la plate-forme à l'action (i)
Dr. Daniela Galeone, directrice Office II ex DCOM, médecin-chef, département de la santé publique et de l'innovation, ministère de la Santé, Rome, Italie

11 h 15 Pause | Espace avec posters des nouvelles promesses d'actions

11 h 45 **Sessions d'approfondissement sur les principaux exposés (d/f/i)**
Sans traduction simultanée

Session I	Session II	Session III
Marketing et publicité	Gestion de la mobilité	Plates-formes internationales
Animation: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)	Animation: Office fédéral de la santé publique (OFSP)	Animation: Office fédéral de la santé publique (OFSP)
Avec: Barbara Pfenniger, responsable Alimentation, Fédération romande des consommateurs (FRC)	Avec: Zoé Dardel, directrice générale adjointe, Mobilidée sàrl	Avec: Dr. Daniela Galeone, directrice Office II ex DCOM, ministère de la Santé, Rome, Italie

Matthias Schneider, responsable de la communication, Coca-Cola Suisse SA

13 h 00 Repas | Networking

14 h 15 **Résultats des sessions d'approfondissement (d/f)**
Animation: Sibylle Heunert Doulfakar

14 h 45 **Invité surprise**
Interviewé par Sibylle Heunert Doulfakar

15 h 30 **Synthèse de la journée (d)**
Dr. Michael Beer, Direction actionsanté, vice-directeur, responsable de la division Denrées alimentaires et nutrition, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

15 h 45 Clôture de la conférence

Langues: allemand, français et italien avec traduction simultanée en allemand et français (excepté durant les sessions d'approfondissement)



Mardi
11 novembre 2014
Kursaal Bern
Berne



Zoé Dardel

Directrice générale adjointe
Mobilidée sàrl



Le plan de mobilité : outil de promotion d'une mobilité active en entreprise

Promouvoir des modes de déplacement actifs comme la marche ou le vélo en entreprise est un levier puissant pour favoriser la santé du personnel. Peu coûteux et peu gourmands en espace ou en énergie, ils méritent d'être pris très au sérieux pour répondre à notre demande croissante de mobilité.

La promotion de la santé au travail ne s'arrête pas aux murs de l'entreprise. Les déplacements effectués entre domicile et travail ou durant l'activité professionnelle sont autant d'occasions de bouger. Même avec une assistance, il est prouvé que le quota d'activité physique recommandé est atteint grâce au vélo électrique. Une aubaine alors que deux tiers des populations occidentales ne sont pas suffisamment actives.

Depuis les années 2000, le plan de mobilité d'entreprise se démocratise. Ciblé avant tout sur les employé-e-s, il vise à réduire le recours à la voiture individuelle. Initié le plus souvent pour répondre à des problèmes d'accessibilité et de stationnement, il s'accompagne de changements bénéfiques pour la santé des collaborateurs-trices encore peu valorisés par les employeurs. La marche et le vélo sont pourtant de réelles alternatives à la voiture, seuls ou en combinaison avec d'autres modes.

Dans ce contexte, le plan de mobilité permet de:

- estimer des potentiels de déplacement à pied, vélo ou vélo électrique;
- inciter le personnel à se projeter vers un changement ;
- dimensionner les infrastructures et cibler des mesures pertinentes ;
- expérimenter ces alternatives ;
- entretenir une dynamique collective autour de la mobilité active.

Les déplacements sont identifiés comme une importante source de stress et les entreprises qui valorisent les modes actifs en mesurent clairement les bienfaits :

- piétons et cyclistes sont les plus satisfaits de leurs trajets ;
- ceux qui ont troqué la voiture pour le vélo reviennent rarement en arrière ;
- leur santé s'améliore de manière mesurable ;
- les déplacements les plus rapides en ville se font sur deux roues.



A l'heure où un tiers des trajets de moins de 5km pour aller au travail en Suisse se font en voiture, les entreprises peuvent jouer un grand rôle dans la démocratisation de ces modes plus doux pour la santé.