



Chemins de convergence

Porté par un dynamisme et un enthousiasme contagieux, Jean-Christophe Masson aura largement contribué à faire progresser l'objectif partagé de faire des Ligues de la santé un pôle reconnu de ressources et de compétences au service de ses membres, de ceux qui le mandatent, des professionnels de la prévention et de la promotion de la santé, et bien entendu au service de la population. En entrant aux Ligues de la santé, je suis convaincu d'être à l'aube d'une nouvelle période d'expériences et d'échanges professionnels très riches.

Parler de cette arrivée, c'est pour moi raconter le nouvel épisode d'une belle histoire d'affinités durables. J'ai en effet eu le plaisir d'être initié, il y a plusieurs années déjà, à différents projets mis sur pied au sein des Ligues de la santé. C'est ainsi que je maniais, sous le regard complice des responsables du projet, l'appareil de mesure du monoxyde de carbone dans l'air expiré sur les stands d'information du CIPRET. De nombreuses institutions avaient pris ou suivaient à cette époque la sage décision de rendre leurs bâtiments sans fumée. Plus récemment, une convention de collaboration entre les Ligues de la santé et la Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne m'avait permis de participer à différents programmes ou projets hébergés au sein des Ligues de la santé, comme le Bilan & Conseils Santé, le Walking Day, les balades « Mon cœur fait boum » ou encore le projet « A mon rythme ».

Ces activités au contact du public ont toujours eu d'autant plus de résonance à mes yeux, que j'avais eu la chance de poursuivre en parallèle une formation passionnante au sein de l'équipe du Professeur Jacques Cornuz et de ses collègues, dans les différents

domaines de la tabacologie clinique, de la méthodologie scientifique, ou encore dans celui des nombreux liens qui unissent activité physique et santé.

Plus récemment, j'avais été frappé de constater que le centre de recherche pour lequel j'ai travaillé à l'Université d'Alberta était régulièrement sollicité par les autorités politiques pour participer à l'élaboration et à l'évaluation de programmes de promotion de la santé. D'une manière générale, j'ai eu le sentiment qu'une très grande importance était accordée dans la culture de santé publique canadienne au transfert des connaissances entre le monde académique et les acteurs de terrain. L'idée étant de raccourcir le chemin entre l'acquisition des connaissances scientifiques et leur mise en oeuvre « dans la vie réelle », et inversement de guider l'agenda des chercheurs au moyen des besoins identifiés par les praticiens sur le terrain. Instruit par cette expérience, j'ai eu la chance après mon retour du Canada de voir mon intérêt pour les opportunités de collaboration avec les autorités politiques récompensé, notamment dans le domaine de la formation des médecins au conseil en activité physique.

Je ne terminerai pas ce premier édit sans adresser mes vifs remerciements à Jean-Christophe Masson pour son action remarquable au sein des Ligues de la santé et pour sa disponibilité toujours très cordiale, ainsi qu'à Christian Sonney – qui a assuré l'intérim – et à l'ensemble des collaboratrices et des collaborateurs pour leurs compétences et leur engagement exemplaires.

Dr Raphaël Bize

Secrétaire général Ligues de la santé



Stress au travail des solutions existent!

Qu'il soit privé ou professionnel, le stress nous concerne tous. Selon le SECO, il génère chaque année plus de 4 milliards de francs de dépenses. Burnout, absentéisme, turnover ou maladies diverses sont autant de problèmes auxquels l'entreprise doit faire face.

Et pourtant, ce ne sont pas les ressources qui manquent!

Les Ligues de la santé proposent aux entreprises soucieuses du bien-être de leurs collaborateurs des pistes pour parer à ce problème toujours plus présent. Elles organisent des conférences ouvertes à l'ensemble de l'entreprise qui traitent le thème du stress au travail et des ateliers de relaxation. Ces derniers permettent d'expérimenter des techniques de gestion du stress faciles à reproduire à sa place de travail.

Plus d'informations

► www.liguesdelasante.ch rubrique stress

27 et 28 mai 2009

Journées de prévention des accidents de la petite enfance!

Les accidents tuent plus d'enfants que toute autre maladie. Ils sont la première cause de mortalité des 0-6 ans après les décès au cours des premiers mois de vie. Les « Journées de prévention des accidents de la petite enfance » auront lieu les 27 et 28 mai prochains à Lausanne. L'occasion pour les professionnels de la petite enfance et de la santé de se rencontrer autour de conférences et d'ateliers.

Les accidents ne sont pas une fatalité, ils peuvent être évités. Leur diminution permettrait à l'enfant et à sa famille de prévenir des souffrances et à la société de réaliser des économies. L'impact et les conséquences des accidents sont un problème de santé publique à l'origine du programme intercantonal PIPAD'ES (Programme de prévention des accidents d'enfants) créé en 1993. Le canton de Vaud a intégré en 2006 cette problématique dans le « Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-6 ans) – parents » en faisant de l'information sur la prévention des accidents d'enfants l'une des cinq prestations de base du programme.

C'est dans ce contexte que deux journées consacrées au thème de la prévention des accidents de la petite enfance sont organisées, les 27 et 28 mai prochains, à l'initiative du Service de la santé publique et du Département médico-chirurgical de pédiatrie du CHUV. Une première dans le canton! Cette manifestation est rendue possible grâce au soutien du SSP, du CHUV et de nombreux autres partenaires (SPJ, centre de référence pour les infirmières Petite Enfance de l'OMSV, Fondation Planètes enfants malades,...). Elle est destinée aux professionnels et aux responsables de la santé, de l'éducation et de la petite enfance ainsi qu'à toute personne intéressée en contact dans son activité professionnelle avec des familles.

Des idées pour l'avenir

Les objectifs de ces journées sont multiples. A la fois faire se rencontrer les partenaires et les acteurs de la prévention, mobiliser les professionnels et sensibiliser l'opinion publique à ce problème important mais pas assez connu. Il s'agira également de dresser un état des lieux en matière de prévention des accidents d'enfants, définir des priorités communes, faire connaître et diffuser les meilleurs outils et élaborer un plan d'action.

Sophie Vassaux
PIPAD'ES

► info@pipades.ch ► 021 623 37 57

**27-28
mai '09**

Journées
de prévention
des accidents
de la petite enfance



Six conférences

- Un «droit de cité» pour les tout-petits ?
- Entre trop et trop peu : comment protéger et éduquer les enfants pour éviter les accidents.
- Traumatismes psychiques dans la petite enfance.
- Je veux grandir! L'espace architectural de l'enfant.
- Prévention des accidents: choquer, séduire ou informer ?
- L'accueil de jour extrafamilial : une nécessité éducative et un outil de prévention.

Huit ateliers

- La maison de tous les dangers
- Les places de jeux
- La voie publique : l'enfant piéton
- La sécurité dans les lieux d'accueil collectif de la petite enfance
- Aider les familles à prévenir les accidents : comment contribuer à une meilleure information ?
- L'enfant et les animaux domestiques
- Parents d'ailleurs, accidents d'ici, quelle prévention ?
- L'enfant passager

Une conférence pour le public (entrée libre), le 26 mai à 20 heures

« Un accident est si vite... évité! » Prof. O. Reinberg

Des stands d'exposition

Un concours

Pour récompenser la meilleure action de prévention

Programme et inscriptions

► www.pipades.ch

Dossier tabac

Projet pilote 2008-2009

Prévention du tabagisme au niveau communal



Le projet pilote « Prévention du tabagisme au niveau communal 2008-2010 » a été lancé par RADIX et l'Association suisse de prévention du tabagisme en partenariat avec quatre centres de prévention cantonaux, dont le CIPRET-Vaud.

L'objectif de ce projet, soutenu par le Fonds national de prévention du tabagisme, est de décliner une politique de prévention concertée entre la Confédération, les cantons et les communes. Des standards en termes de prévention du tabagisme seront ainsi mis à l'épreuve de la pratique dans des contextes linguistiques et structurels divers. En tout, 16 communes des cantons de Zurich, Berne, Fribourg et Vaud prendront part au projet.

Au niveau communal, la démarche consiste, dans un premier temps, à réaliser un état des lieux et une analyse des besoins. Un plan de mesures, adapté aux besoins de la communauté et tenant compte du cadre légal spécifique à chaque canton, est ensuite mis sur pied.

Début 2008, le CIPRET a proposé ce programme aux communes vaudoises. Certaines ont refusé par manque de ressources, mais plus souvent parce que cette thématique avait déjà été abordée ou que d'autres priorités étaient à l'agenda communal, comme par exemple l'alcool et les incivilités.

Trois communes de La Côte, Gland, Rolle et Morges ont souhaité se lancer dans le projet qui répondait en partie à certaines de leurs préoccupations. Gland et Rolle prévoyaient de rendre leurs administrations et bâtiments communaux « sans fumée » et c'est par ce biais que le projet a pu rapidement démarrer. Quant à Morges, déjà au bénéfice de locaux « sans fumée » depuis plusieurs mois, le souhait de la municipalité était de poursuivre son action dans des projets de législation tels que la prévention auprès des citoyens.

A ce jour, les communes de Gland et de Rolle sont donc devenues « sans fumée » avec succès et Morges a initié un travail d'analyse des besoins par le biais d'un atelier auquel de nombreuses personnalités de la vie morgienne ont pris part. Les axes de travail dégagés lors de cette séance laissent entrevoir la possibilité de travailler de façon très large et d'intégrer la prévention du tabagisme à un travail sur le respect, sur les déchets et sur une communication positive.

Myriam Pasche
CIPRET Vaud

► info@cipretvaud.ch ► 021 623 37 42

UN AIR
DE LIBERTÉ
SANS FUMÉE

CIPRET
PREVENTION TABAGISME
V A U D

Domaines de travail «standards» en prévention du tabagisme au niveau communal

1. protection contre le tabagisme passif
2. renforcement de la norme de ne pas fumer
3. sensibilisation et information
4. promotion de l'aide à l'arrêt
5. limitation de l'offre des produits du tabac
6. limitation et interdiction de la publicité pour le tabac

Plus d'informations

► www.cipretvaud.ch

Stop-tabac en entreprise: un succès

Le programme « Entreprise sans fumée » a pris son essor en 2008

Un thème d'actualité

La fumée sera un thème omniprésent en Suisse en cette année 2009, tant au niveau cantonal que fédéral, et les médias lui accorderont à nouveau une large place. Ce climat a pour conséquence de sensibiliser un nombre croissant de chefs d'entreprises ou de responsables Ressources Humaines à la problématique de la fumée sur le lieu de travail. Les gains en termes d'image, les économies réalisées et le renforcement de la motivation de leurs employés sont autant d'arguments qui plaident en faveur d'une action dans ce domaine. Forte de ce constat, la Ligue pulmonaire vaudoise propose un programme, « Entreprise sans fumée », destiné spécifiquement à ce public.

Une offre centrée sur les besoins de l'entreprise

Les entreprises apprécient avant tout les interventions à bas seuil qui leur demandent un minimum d'investissement, particulièrement en temps. Certaines d'entre elles, tout en étant soucieuses de la santé de leurs employés, rechignent en outre à imposer une interdiction générale de fumer et préfèrent aborder le problème sous l'angle d'une offre aux 54% de fumeurs souhaitant arrêter¹. Le programme de la Ligue pulmonaire part de ces besoins et propose des solutions qui y répondent sans perdre de vue l'objectif de protection contre le tabagisme passif qui est le sien (voir encadré).

Un succès dès le départ

Disponible dans toute la Suisse et lancé en Suisse romande début 2008, ce programme a rencontré un vif succès. Des entreprises telles que Nestlé, le Groupe Mutuel, HSBC Private Bank ou la SUVA ont proposé ou sont en train de proposer des cours stop-tabac à leurs employés. Les chiffres sont très positifs: 13 cours ont eu lieu en Suisse romande en 2008, ils ont permis à plus de 130 fumeurs de démarrer une nouvelle vie sans tabac ou d'acquérir des compétences en matière d'arrêt du tabac. Ce succès s'explique en grande partie par le cadre idéal que fournit l'entreprise pour se lancer dans une démarche d'arrêt: l'implication de la direction sert de déclencheur, les collègues offrent le soutien et le cours est facile d'accès.

« Entreprise sans fumée » démontre qu'un programme de prévention conçu en fonction des besoins du public cible et répondant de façon pragmatique aux réalités du terrain peut séduire de façon large le monde de l'entreprise et ce pour le bénéfice de tous les acteurs impliqués: la direction, les employés non-fumeurs et les employés fumeurs.

¹Monitoring sur le tabac – Enquête suisse sur le tabagisme, Université de Zürich, avril 2008

Grégoire Vittoz

Ligue pulmonaire vaudoise

► prevention@lpvd.ch ► 021 623 37 13



LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE

2 modules simples pour s'attaquer à la fumée en entreprise

1 Une séance d'information de 60 à 90 minutes permet d'aborder avec les fumeurs des thèmes tels que la fumée, la dépendance, les méthodes pour arrêter de fumer, l'envie d'arrêter tout en promouvant le cours stop-tabac si il est proposé dans l'entreprise.

2 Le cours stop-tabac démarre en général quelques semaines après la séance d'information. En groupe et avec l'aide d'un coach, les fumeurs sont préparés à l'arrêt, le mettent en pratique et sont soutenus dans la phase qui le suit.

Plus d'informations

► www.entreprisesansfumee.ch

Dimanche 7 juin à morges

Le Walking Day a son rythme

L'année dernière, le Walking Day de Morges a rassemblé plus de 2 000 participants, donnant ainsi à la ville vaudoise des allures de capitale de la marche. Une affluence que les organisateurs comptent renouveler le 7 juin prochain avec une 6^e édition à la fois festive et innovante.

Organisé pour la première fois en 2003, le Walking Day est devenu au fil des éditions un des principaux rendez-vous romands des amateurs de marche rapide, et plus encore. Depuis ses débuts, les organisateurs ont tenu à faire de cette journée une fête populaire de promotion de l'activité physique, mais aussi de prévention et de promotion de la santé. Au fil des années, un soin particulier a ainsi été apporté au développement de collaborations avec plusieurs prestataires du domaine comme Promotion Santé Suisse, la Ligue suisse contre le rhumatisme ou encore la campagne nationale 5 par jour (Ligue suisse contre le cancer).

Participer autrement

Nouveauté de l'édition précédente, le stand d'information «à MON rythme» se transforme cette année en une catégorie à part entière. Particularité de celle-ci? Les gagnants ne sont pas les premiers à franchir la ligne d'arrivée, mais celles et ceux qui respectent leur propre rythme. Concrètement, les participants empruntent une des distances, avec ou sans batons bâtons, munis d'une montre cardio¹. Tout au long du parcours, ils essayent de se maintenir dans une zone de fréquences cardiaques modérée, favorable à leur santé. A l'arrivée, le personnel du stand «à MON rythme» les informe individuellement de leurs résultats tout en leur donnant des conseils destinés à cibler leur entraînement. Cette action, inédite dans le cadre d'une course populaire, est menée en collaboration avec la Policlinique Médicale Universitaire. Elle vise à sensibiliser les participants aux thèmes de la condition physique et des intensités d'effort appropriées. Une démarche utile car, contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de courir jusqu'à plus souffler pour se faire du bien. Les études médicales le montrent: un effort régulier entre 40 et 60% de ses capacités maximales est suffisant en terme de santé

30 ans, ça se fête!

Coorganisateur de l'événement, les Ligues de la santé célèbrent cette année leurs 30 ans d'existence. Fondées en 1979 par la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la Ligue pulmonaire vaudoise et la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, elles comptent aujourd'hui onze associations membres et autant de programmes de prévention. A l'occasion du Walking Day, plusieurs de ses activités seront présentées au public sur divers stands du Village. Un Village qui sera aussi riche en animations: clowns, concours et échauffements en musique sont au programme. La fête ne s'arrêtera d'ailleurs pas une

fois la ligne d'arrivée franchie. Après l'effort, les participants pourront en effet profiter des stands culinaires du Village et se rafraîchir gratuitement à la piscine de Morges. Les walkers en herbe auront, quant à eux, tout loisir de dépenser leur surplus d'énergie sur les «incroyables» châteaux gonflables.

¹Une montre cardio, ou cardiofréquencemètre, est une montre bracelet capable de mesurer les battements du cœur.

Franco Genovese

Chargé de communication

► franco.genovese@fvls.vd.ch ► 021 623 37 03



6^e Walking Day de Morges

Dimanche 7 juin à Morges, Place de la Navigation

4 catégories Walking, Nordic Walking, Plaisir en famille, à MON rythme

3 distances 6km, 10,5km, 16km

Infos et inscription

► 021 623 37 43

► www.walkingday.ch

Derniers délais

24 mai (bulletin de versement) 4 juin (internet)

Inscription sur place possible (+ 5fr.)

Les Membres

Ligue vaudoise contre le rhumatisme



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
tél. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Ligue pulmonaire vaudoise



Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
tél. 021 623 37 47, info@lpvd.ch

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme



Rue Pré-du-Marché 21, 1004 Lausanne
tél. 021 648 78 20, info@fva.ch

Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
tél. 021 623 37 37, fvls@fvls.vd.ch

Fondation de la Mucoviscidose



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
tél. 021 623 37 17, maria.gigliotti@fvls.vd.ch

Association vaudoise du diabète



Ch. de Rovéréaz 5, 1012 Lausanne
tél. 021 657 19 20,
vaud@associationdudiabete.ch

Pro Senectute Vaud



Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
tél. 021 646 17 21,
social@vd.pro-senectute.ch

Policlinique Médicale Universitaire



Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne
tél. 021 314 60 60 pmu@hospvd.ch

Fondation vaudoise pour le dépistage du cancer du sein



Rue César-Roux 19, 1005 Lausanne
tél. 021 316 08 50, info@depistage-sein.ch

Institut de médecine sociale et préventive



Rue du Bugnon 17, 1005 Lausanne
tél. 021 314 72 72, iumsp@chuv.ch

Ligue vaudoise contre le cancer



Av. Gratta-Paille 2 - Case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15, info@lcv.ch

Les Programmes

Allez Hop



Programme de lutte contre la sédentarité
tél. 021 623 37 41, fabio.peduzzi@fvls.vd.ch

Cipret-Vaud



Centre d'information
pour la prévention du tabagisme
tél. 021 623 37 42, cipret-vaud@fvls.vd.ch

Fourchette verte Vaud



Promotion de l'alimentation équilibrée
dans les restaurants de collectivité
tél. 021 623 37 22, vd@fourchetteverte.ch

Bilan & Conseils Santé



Dépistage et prévention des facteurs de
risque des maladies cardiovasculaires
tél. 021 623 37 57, sophie.vassaux@fvls.vd.ch



Ligues
de la santé
Le choix d'être mieux

LIGUES DE LA SANTÉ
Av. de Provence 12 - 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 37
Fax. 021 623 37 38
E-mail: fvls@fvls.vd.ch
www.liguesdelasante.ch

Ça marche! Bouger plus, manger mieux



Programme cantonal (VD) de promotion
de l'activité physique et de l'alimentation
équilibrée
tél. 021 623 37 90, info@ca-marche.ch

Pipad'es



Programme de prévention
des accidents d'enfants
tél. 021 623 37 57, info@pipades.ch

FVA Prévention



Programme de prévention des risques liés
aux abus d'alcool
tél. 021 623 37 05, prevention@fva.ch

Paléo



Tente de prévention
dans le camping de Paléo
tél. 021 623 37 61, bill.chapuisod@fvls.vd.ch

Santé en entreprise



Mise en œuvre des différents programmes
des Ligues de la santé dans les entreprises
tél. 021 623 37 44, anouck.luini@fvls.vd.ch

Bibliosanté



Centre d'information et de documentation
de l'OMSV et des Ligues de la santé
tél. 021 623 37 40, bibliosante@fvls.vd.ch



Les Espaces Prévention

EP Lausanne

Rue Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne
tél. 021 644 04 24
prevention.lausanne@omsvd.ch

EP Aigle/Pays-d'Enhaut/Lavaux-Riviera

Site d'Aigle

Av. des Glariers 20, 1860 Aigle tél. 0844 55 55 00
prevention.aigle-paysdenhaut@omsvd.ch

Site de Vevey

Chemin du Verger 1, 1800 Vevey tél. 0844 55 55 00
prevention.lavauxriviera@omsvd.ch

EP La Côte

Bureau de Morges

Place du Casino 1, 1110 Morges tél. 0844 046 644
eplacote@omsvd.ch

Bureau de Nyon

Rue des Marchandises 17, 1260 Nyon tél. 0844 046 644
eplacote@omsvd.ch

EP Nord-Vaudois/Broye

Rue de la Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains
tél. 0844 811 721
prevention.nordvaudois@omsvd.ch

La prévention des maladies et la promotion
de la santé ont besoin de votre soutien! CCP: 10-1491-7

Infoligues vous intéresse?

Informez-vous régulièrement sur les principales
thématiques de promotion de la santé à l'échelle
du canton de Vaud

Pour recevoir l'infoligues gratuitement:

téléphonez au 021 623 37 37 ou
envoyez un email à fvls@fvls.vd.ch