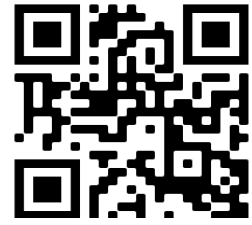




« Je me bouge pour ma santé »  
Trouvez une activité physique adaptée  
pour vos patient-e-s en un clic



[www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch)

## Les bénéfices de l'activité physique sur la santé

L'activité physique (AP) est bénéfique à toutes et tous, tant pour prévenir la survenue des maladies chroniques que pour aider au traitement des personnes qui en sont atteintes ou limiter les douleurs et prévenir les aggravations. L'AP devrait d'ailleurs faire partie de la prise en charge au même titre que les médicaments.<sup>1-4</sup> Entreprendre une AP régulière résulte en un rapport coût-bénéfice très positif, en particulier pour les personnes les plus vulnérables et les plus inactives.<sup>3</sup>



Une courte [vidéo](#) - « Guider son patient vers la reprise d'une activité physique » - présente la plateforme et montre son utilisation dans le cadre d'une consultation.

## De quoi s'agit-il ?

« Je me bouge » est né du constat que l'offre d'AP adaptée est abondante mais non coordonnée et qu'elle peine à toucher les personnes sédentaires, dont celles atteintes de maladies chroniques. Grâce à la mise à disposition du site [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch), les informations sur les AP adaptées disponibles dans les cantons de Vaud, du Jura et de Neuchâtel sont centralisées. Ainsi, toute personne atteinte ou à risque de maladies chroniques peut trouver une AP adaptée. L'entrée sur le site pour les professionnel-le-s leur permet aussi d'orienter leurs patient-e-s vers des activités adaptées à leur condition physique, leurs attentes et motivation. L'évaluation de [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch)<sup>5</sup> montre que cette offre complète celles déjà existantes (PAPRICA, Pas à Pas+, diverses offres d'éducation thérapeutique) et contribue à renforcer la prévention dans le domaine des soins. Cette plateforme gratuite, déjà utilisée par des milliers de personnes et de professionnel-le-s, répond au besoin des médecins de trouver rapidement des informations pertinentes.

### En bref

La plateforme [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch) :

- Présente plus de 400 offres d'activités physiques adaptées proposées par environ 200 prestataires
- Offre un lieu centralisé, facile d'accès et simple à utiliser, permettant de trouver une AP adaptée à la condition physique de chacun-e
- Est consultée par plus de 800 utilisateur-trice-s par mois

## Un outil pour conseiller les patient-e-s

[www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch) résume et présente de façon attrayante l'offre de divers prestataires proposant des AP variées (marche, aquagym, course, danse, yoga, etc.), ce qui facilite le conseil et l'orientation durant la consultation vers une AP adaptée et de qualité, quel que soit l'état de santé des patient-e-s. Le médecin peut aussi simplement renvoyer les patient-e-s vers [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch) pour leur permettre de rechercher de manière autonome une AP adaptée à leurs besoins.

Les prestations proposées sur cette plateforme sont toutes encadrées par un-e professionnel-le capable d'adapter l'activité à chaque personne selon sa condition physique.

### Un outil basé sur les preuves et efficace pour répondre aux besoins

- Le projet a été scientifiquement évalué<sup>5</sup> et jugé efficace tant par les patient-e-s que par les professionnel-le-s de la santé.
- Il est géré par un consortium d'organismes œuvrant dans le domaine des maladies chroniques et de la prévention.
- Toutes les offres sont validées avant publication et régulièrement mises à jour.
- Parti du canton de Vaud, le projet s'est étendu en 2022 au canton de Neuchâtel et du Jura et prévoit de s'élargir en Suisse romande.

Divers filtres permettent de choisir une activité en fonction des limitations fonctionnelles, des besoins et attentes des patient·e·s (lieux, horaires, prix, etc.).

La plateforme se révèle en outre intéressante pour proposer une suite aux programmes de réadaptation et ainsi garantir une continuité dans la prise en charge et le parcours de vie des personnes concernées.

« J'utilise le site [jemebouge.ch](http://jemebouge.ch) régulièrement pour aider mes patient·e·s sédentaires à trouver une activité physique qui leur plaise dans la région. Soit je le parcours avec eux/elles, soit je leur communique le lien pour qu'ils/elles recherchent tranquillement de leur côté. Pour le moment, je n'ai que des retours positifs sur l'utilisation pratique du site, avec de multiples patient·e·s qui ont trouvé une offre qui leur convenait. »

Dr Mathieu Saubade, médecin agréé au Service de médecine du sport (CHUV) et à la consultation « Conseils en activité physique » (Unisanté)

## Direction du projet et partenaires

Ce projet est piloté par diabètevaud, en collaboration avec de multiples partenaires :



## Personnes de contact

Tiffany Martin, coordinatrice « Je me bouge pour ma santé » et personne de contact pour le canton de Vaud, diabètevaud, [info@jemebouge.ch](mailto:info@jemebouge.ch); 021 654 20 51

Amanda Andrani, collaboratrice scientifique, Service cantonal de la santé publique, pour le canton de Neuchâtel, [Amanda.Andrani@ne.ch](mailto:Amanda.Andrani@ne.ch); 032 889 52 21

Tania Schindelholz, cheffe de projets, Fondation O2, pour le canton du Jura, [tania.schindelholz@fondationo2.ch](mailto:tania.schindelholz@fondationo2.ch); 032 544 16 17

### Sources :

1. Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. Lancet 2018; 391:541-51.
2. American College of Sports Medicine: Exercise is Medicine®: A Standard in the Clinical Setting. Accessible à : <https://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/health-care/>.
3. Sittarame F, & Golay A. Comportement d'inactivité physique: une réponse adaptative inappropriée au maintien de la santé dans nos sociétés? Rev Med suisse 2013;9:679-83.
4. Mattli R, Hess S, Maurer M, et al. Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz. Etude menée sur mandat de l'OFSP. Winterthur: Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie/ZHAW 2014.
5. Martin T, Kosirnik C, Meyer P, Chinet L. Proposer une activité physique aux patient·e·s: la plateforme «Je me bouge pour ma santé». Rev Med Suisse, 2022 : 18(772), 423-426.
6. Spring J, Saubade M, Bize R, et al. Conseil en activité physique. Sa délégation vers un·e spécialiste en activité physique adaptée : le projet Pas à Pas+. Rev Med Suisse 2020;16:444-7.
7. Brugnerotto A, Cardinaux R, Ueltschi Y, et al. Délégation médicale vers un·e spécialiste en activité physique adaptée (APA) : un projet pilote. Rev Med Suisse 2016;12:1845-50.

Autre référence : Martin, T., Chinet, L., Barsoux, C., & Kosirnik, C. Projet " Je me bouge pour ma santé" Rapport d'évaluation