

## Bouger, un réflexe à cultiver à chaque étape de la vie!

**MOUVEMENT** Adopter une activité physique régulière et agir pour contrer la tendance à la sédentarité, c'est investir dans sa santé globale (physique, psychique et émotionnelle) et améliorer sa qualité de vie.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

**E**tre physiquement actif, en suivant les recommandations actualisées de l'HEPA (le Réseau suisse Santé et activité physique), basées sur celles de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), c'est viser 150 minutes de marche modérée soit 5 jours à 30 minutes, ou 75 minutes à intensité soutenue. Toutefois, cela ne suffit pas pour contrer les effets néfastes d'un fléau moderne bien plus insidieux: la sédentarité! «Prenons l'exemple type d'une personne qui part au travail en voiture, utilise l'ascenseur, s'installe derrière son ordinateur, fait une pause à midi pour aller au fitness, aller-retour via l'ascenseur et finit sa journée de bureau en reprenant son véhicule pour s'affaler sur le canapé» illustre Thibaut Matti, responsable de projets à Promotion santé Valais. «Cette personne pense sûrement qu'elle a été physiquement active – ce qui est vrai – mais elle n'a peut-être pas conscience de son niveau de sédentarité.» En effet, l'omniprésence des écrans, que ce soit à la maison ou au travail, nous pousse à adopter des postures inactives: assis, allongé, ou même debout sans bouger. Il est donc possible d'être à la fois sédentaire (passer ses journées essentiellement assis) et actif (une heure de sport par jour) ou inversement, de ne pas être sédentaire (marcher beaucoup dans la journée) et cependant inactif si cette marche de faible intensité ne compense pas l'absence d'activité physique modérée ou soutenue. L'inactivité physique et la sédentarité sont délétères pour la santé: surpoids, obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, cancers et autres maladies chroniques. La solution? «Bougez pour lutter contre ces comportements sédentaires. Chaque mouvement compte: privilégiez systématiquement

### BOUGER, C'EST BON POUR QUOI?

#### SANTÉ PHYSIQUE

- Le cardio-respiratoire
- Le renforcement musculaire
- La densité osseuse
- L'assouplissement et la mobilité articulaire
- L'équilibre et la prévention des chutes
- Un poids corporel optimal

#### SANTÉ MENTALE

- L'amélioration de la cognition et de la mémoire
- La réduction du risque de dépression et d'anxiété
- Le renforcement de la confiance en soi
- Le bien-être émotionnel

#### SANTÉ SOCIALE

- Le renforcement des liens sociaux
- Une motivation accrue grâce à l'émulation de groupe



ESH STUDIO / FREEPI

**« NOTRE MODE DE VIE, DE PLUS EN PLUS SÉDENTAIRE, N'EST PAS SANS CONSÉQUENCES SUR NOTRE SANTÉ. »**

THIBAUT MATTI

les escaliers, alternez vos tâches avec des mini-séquences actives pour étirer vos muscles, marcher ou simplement vous dégourdir les jambes. Ces petits gestes du quotidien peuvent faire toute la différence!»

#### Bouger pour mieux vivre, à tout âge!

L'idée que pratiquer une activité physique est essentiel pour préserver à la fois son corps et

son esprit fait son chemin dans la population. Les seniors et retraités, en particulier, montrent une belle réceptivité et adoptent désormais un mode de vie plus dynamique. La campagne annuelle «L'équilibre en marche» joue un rôle clé en motivant les personnes âgées à travailler leur force et leur équilibre. Cette journée de sensibilisation, dédiée à la prévention des chutes, offre également l'opportunité de découvrir des cours et activités adaptées aux seniors, proposés en Valais par Pro Senectute et la Ligue valaisanne contre le rhumatisme.

#### Les jeunes aussi sont concernés!

«La sédentarisation ne les épargne pas, notamment les étudiants du secondaire II. Contrairement aux apprentis, souvent plus actifs, ils passent de longues heures assis pendant leurs cours et la charge mentale des examens

limite le temps disponible pour le sport et les loisirs» ajoute Thibaut Matti. «Et pourtant, bouger favorise la mémorisation et le bien-être mental. Une activité physique entre amis pendant les révisions contribue à recharger ses batteries et à être en pleine forme pour étudier.» Les professionnels de la santé et du social sont aussi sollicités en faveur d'une société plus active. Des programmes de formation et de sensibilisation leur offrent des pistes concrètes pour intégrer des activités physiques dans leurs structures respectives. Pourquoi? Parce que le mouvement est un besoin vital pour les enfants. Habités à être actifs dès leur plus jeune âge, ils ont toutes les chances de devenir ensuite, des adultes actifs. «Ces formations s'adressent également aux parents d'accueil, moniteurs de Pro Senectute, proches aidants bénévoles, seniors et infirmières scolaires. De plus, l'initiative pour la promotion d'un usage numérique responsable propose aux familles une multitude d'inspirations et d'activités créatives, loin des écrans.» ●

### L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## Accès et contenu du dossier médical

L'accès au dossier médical est un droit des patients. Les professionnels de la santé doivent documenter leurs actes de manière claire et pertinente. L'article 32 de la Loi sur la santé valaisanne prévoit que toute personne qui dispense des soins doit tenir un dossier pour chaque patient et l'en informer. Les éléments du dossier doivent être conservés au moins pendant 20 ans. Le dossier médical est tout d'abord un aide-mémoire essentiel pour le médecin qui veut offrir des soins de qualité à son patient et lui assurer un suivi efficace au fil du temps. Il a aussi pour but la communication des informations entre professionnels de la santé. Le

patient a le droit de consulter l'intégralité de son dossier médical. Sont réservées les notes personnelles du professionnel de la santé qui ne sont que ses propres appréciations subjectives et qui n'ont aucune implication sur le diagnostic ou le traitement. L'accès au dossier médical est en principe gratuit pour le patient. Il existe une limitation à la fourniture de copies ou à la consultation libre, à savoir dans l'hypothèse où la prise de connaissance du dossier pourrait faire courir un risque accru au patient du point de vue psychologique. Si tel est le cas, le professionnel de la santé qui détient le dossier médical peut exiger que la consultation

se fasse en sa présence ou en présence du médecin traitant du patient. Le dossier médical reste protégé par le secret professionnel même après le décès si bien que ce n'est que sous des conditions très strictes prévues par la loi que le tiers ou les proches pourront y avoir accès en cas d'intérêt de genre de protection. ●



LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN

INFO@OMBUDSMAN-VS.CH  
TÉL. 027 321 27 17

Infos  
Promotion Santé Valais  
Pro Senectute Valais Wallis  
Ligue valaisanne contre le rhumatisme

#### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal  
de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

