

7 NOVEMBRE 2017  
HESAV  
LAUSANNE

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TOUS SES ÉTATS : QUELS EFFETS SUR LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ ?

JOURNÉE SCIENTIFIQUE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Hes.so**  
Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale

## Présentation

La généralisation des modes de vie sédentaires constitue un problème de santé publique qui suscite de plus en plus de préoccupations. Le manque d'exercice a des répercussions néfastes sur le fonctionnement de l'organisme aux effets comparables à ceux liés au tabagisme. La sédentarité est un des facteurs de risque principaux pour des maladies chroniques cardio-vasculaires ou pulmonaires obstructives, des cancers, ou encore le diabète, et constitue ainsi la cause d'une part non négligeable des morts prématurées. À l'inverse, une activité physique quotidienne est un élément essentiel de notre santé psychique et de notre bien-être général, aussi bien en prévention qu'en soutien des traitements médicamenteux. Si l'activité physique tend à être considérée comme un déterminant de santé, quels en sont les enjeux et les réalités ?

Les conférences de la matinée montreront, au travers des différentes filières de formation de la Haute Ecole de Santé Vaud, en quoi l'activité physique est un axe transdisciplinaire. En premier lieu la problématique de la sédentarité et de sa prise en charge sera abordée sous l'angle de la physiothérapie. Ensuite, nous interrogerons la place de l'exercice physique et de ses bienfaits dans le domaine oncologique. L'investigation des blessures dans le domaine du sport au travers des techniques de radiologie médicale fera l'objet de la présentation suivante. Enfin, nous aborderons la question de l'intégration du mouvement au quotidien chez la femme enceinte et de ses effets bénéfiques sur la santé de la femme et de son enfant durant et après la grossesse.

Les ateliers de l'après-midi nous permettront d'approfondir les aspects pratiques du sport au travers de la technologie, de programmes d'entraînement existants ayant montré leur efficacité auprès de populations variées, comme dans le domaine du handicap et de la performance. Une dernière conférence clôturera la journée sur le thème des déviances de l'activité physique quand les recommandations ne sont pas respectées.

Pour sa 11<sup>ème</sup> journée scientifique, HESAV place l'activité physique au cœur des réflexions afin de montrer comment elle s'impose auprès des professionnels de la santé comme une thérapie non-médicamenteuse efficace et déterminante pour le bien-être général des populations.

## Programme

MATIN - AUDITOIRE CÉSAR ROUX, CHUV

8h15

### Accueil

Café, collation

9h00

### Ouverture

Christine Pirinoli, Directrice de la recherche et des relations internationales, HESAV

9h20

### L'année académique 2016-2017 d'une étudiante de HESAV : de la sédentarité à la RAAM

Kenny Guex, Professeur HES associé, HESAV

Carla Antunes, Étudiante en Soins infirmiers, HESAV

10h05

### Douleurs chroniques, cancers : l'Activité Physique Adaptée, un traitement de choix

Dr. Stéphanie Ranque-Garnier, Praticienne Hospitalière, Assistance Publique - Hopitaux de Marseille

10h45

### Pause

11h00

### Rôle de l'imagerie et principaux pièges diagnostiques dans les pathologies sportives de la main et du poignet

Dr. Fabio Becce, Médecin associé, CHUV

### Instabilité d'épaule du sportif

Dr. Patrick Omoumi, Médecin associé, CHUV

11h45

### Effets des niveaux d'activité physique recommandés sur le pronostic de la grossesse

Katarina Melzer, PHD, Coach privée

12h30

### Pause de midi

APRÈS-MIDI - HESAV

## Ateliers à choix

13h30-14h30

ATELIER 1

### **Système de synchronisation de signaux physiologiques et biomécaniques en cyclisme : contrôle des paramètres de santé**

Bertrand Hochet, HEIG-VD

ATELIER 2 (ATELIER PRATIQUE, TENUE DE SPORT NÉCESSAIRE)

### **Entraînement sur vélo : de l'endurance continue aux sprints répétés**

Kenny Guex, Professeur HES associé, HESAV

ATELIER 3 (ATELIER PRATIQUE)

### **Dynamique de l'échographie du membre supérieur**

Pierre Frossard, Technicien en radiologie médicale, CHUV

ATELIER 4

### **Activité physique et cancer chez l'enfant : PASTEC pour avoir la pêche !**

Dr. Manuel Diezi, Médecin associé, CHUV

ATELIER 5

### **Promotion du mouvement chez la femme enceinte, programme cantonal « ça marche »**

Marion Falbriard, Marie Zollinger, Spécialistes en activités physiques adaptées, Ligues de la santé, Vaud

ATELIER 6

### **Je marche plus d'une heure par jour, et je m'en porte très bien, merci !**

Derek Christie, Collaborateur scientifique, EPFL

14h30

## Pause

AUDITOIRE CÉSAR ROUX, CHUV

15h00

## Le sport comme moyen de dépasser son handicap : regard croisé d'une cavalière paralympique et d'un mordu de sport aveugle

Céline Van Till, Cavalière et chargée de mission à l'école de management  
et de communication (ESM)

Maximilien Thilo, Massothérapeute

15h45

## Activités physiques intenses et déviances

Dr. Gérald Gremion, Médecin cadre, CHUV

16h30

## Conclusion

Francis Degache, Professeur HES associé, HESAV

## Organisation

Francis Degache, Véronique Dussault, Charlotte Gardiol, Isabelle Gremion, Kenny Guex, Franziska Schläppy-Muntwyler

## Adresse

Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV)  
Av. de Beaumont 21  
1011 Lausanne

## Inscription

[www.hesav.ch/recherche](http://www.hesav.ch/recherche)

## Finance d'inscription

80.- (AVS, AI, étudiants hors HESAV : 50.-), gratuit pour les collaborateurs et étudiants HESAV

## Délai d'inscription

31 octobre 2017

## Contact

[recherche@hesav.ch](mailto:recherche@hesav.ch)

## Accès

Métro M2 : arrêt "CHUV"  
Autoroute : sortie Lausanne-Vennes/Hôpitaux  
Descendre la route de Berne et suivre les indications "CHUV"  
Parking payant

