

Lausanne, le 28 février 2024

## COMMUNIQUÉ

# Après-midi « Équilibre en marche » à Morges : le mouvement au service de la santé des seniors

**Le samedi 16 mars 2024, Unisanté organise un après-midi dédié au mouvement des seniors, avec le soutien du Canton de Vaud. Sur la thématique « Le mouvement, mon meilleur médicament », les participantes et participants pourront découvrir, à travers des conférences et des ateliers, les effets bénéfiques de l'activité physique sur leur santé.**

Seul événement en Suisse romande de la campagne nationale de prévention des chutes « Équilibre en marche », la manifestation aura lieu dans la salle omnisport de Beausobre à Morges. Durant cet après-midi, consacré à la promotion de la santé et du mouvement, les seniors vaudois auront la possibilité d'effectuer différents tests de condition physique et de recevoir des conseils de physiothérapeutes et de spécialistes en activité physique adaptée. Nordic walking, yoga, danses du monde, chiharmonie, Zumba ou encore Tai Chi : différentes initiations seront proposées pour permettre aux personnes en préretraite ou à la retraite de se lancer dans la pratique d'une activité physique qui leur plaise. Rappelons que les activités de groupe participent également à favoriser une bonne santé mentale et physique. Enfin, les conférences sur l'équilibre et l'alimentation permettront à chacune et chacun de trouver des réponses sur ces thématiques importantes du parcours de vie.

### **Le mouvement, le meilleur médicament**

Pratiquer une activité physique régulière apporte de nombreux bénéfices sur la santé physique et psychique. L'activité physique diminue le risque de maladie cardiovasculaire, d'hypertension et de diabète de type 2. Par ailleurs, elle améliore les fonctions cognitives, la qualité de vie et le sommeil. Associée à des exercices de renforcement et d'équilibre, l'activité physique améliore la santé osseuse, préserve la force musculaire et réduit le risque de chute, en particulier chez les seniors. Autre bienfait, la participation à des activités collectives favorise l'engagement social.

L'événement « Équilibre en marche » est organisé dans le canton de Vaud par Unisanté avec le soutien du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) et de Promotion Santé Suisse. Unisanté développe et met en œuvre des projets de promotion d'une activité physique bénéfique à la santé. Dans ce cadre, l'institution forme des professionnels de la santé et du social et crée du lien entre ces différents acteurs. Elle agit comme centre de référence vaudois sur la promotion de l'activité physique en diffusant une information actualisée, accessible et fondée sur les preuves.

### **Infos pratiques :**

Samedi 16 mars 2024 de 13h00 à 17h30

Salle omnisport de Beausobre, Avenue de Vertou 2, 1110 Morges

Gratuit et sans inscription

Chaussures de gym et habits confortables recommandés

### **Informations, programme et accès :**

[page internet de l'événement](http://www.equilibre-en-marche.ch) | [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch) | tél. 021 545 45 14

### **Contacts pour les médias :**

- Lionel Constantin, chargé de projet en activité physique, Unisanté, [lionel.constantin@unisante.ch](mailto:lionel.constantin@unisante.ch), 079 556 10 06
- Jérôme Genet, spécialiste en relations médias, Unisanté, [jerome.genet@unisante.ch](mailto:jerome.genet@unisante.ch), 079 556 90 03