infoLigues

LE JOURNAL D'INFORMATION **DES LIGUES DE LA SANTÉ**

NUMÉRO 26
AOÛT 2011

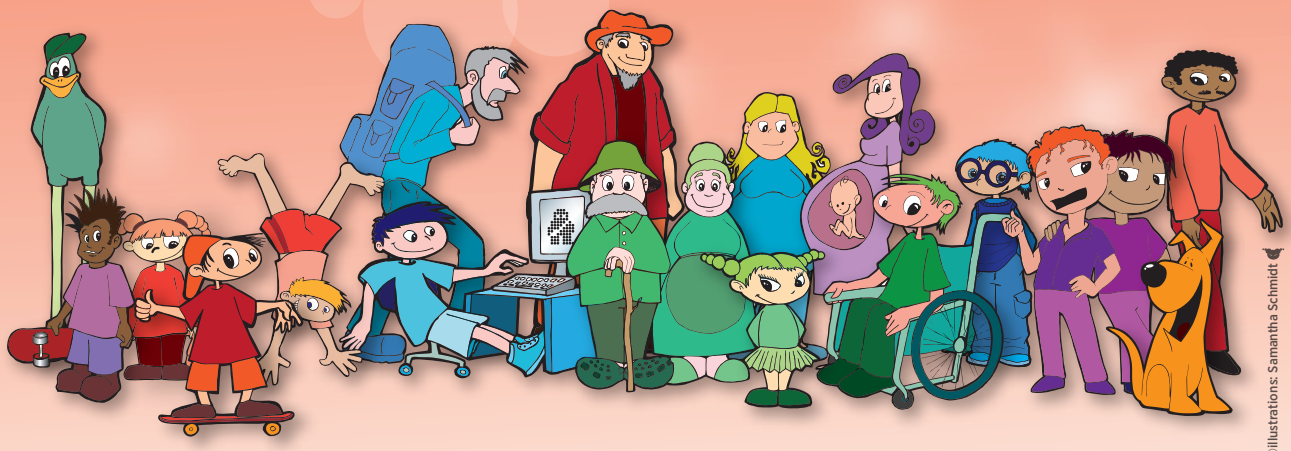
espace promotion santé

spécial COMPTOIR SUISSE
16 au 25 septembre 2011

"A CHAQUE GÉNÉRATION SA PRÉVENTION"

1 STAND DE 130m²
AU COMPTOIR SUISSE 2011
DÉDIÉ À LA PRÉVENTION
ET À LA PROMOTION DE LA SANTÉ

4 espaces thématiques
10 institutions réunies
8 conférences



©illustrations: Samantha Schmidt

EDITO

Il semblerait que Jacques Prévert ait dit «on a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller». Soit, mais ne restons pas à ce point fataliste: la rouille ne s'installe pas de la même manière chez chacune et chacun d'entre nous. Et cela n'est pas dû seulement à des comportements individuels. Si nous vous invitons aujourd'hui à un évènement intitulé «à chaque génération sa prévention», si le titre général du Comptoir Suisse 2011 est «la santé pour tous», c'est bien que quelque chose se joue autour de la communauté, du «faire ensemble», pour une qualité de vie améliorée sur le long terme. Les Ligues de la santé, avec tous leurs membres, se mobilisent au quotidien pour favoriser information, prévention, promotion en matière de santé. Et ce, aussi dans une perspective d'amélioration du contexte de vie, et pas uniquement des comportements individuels.

C'est avec enthousiame que nous vous donnons rendez-vous sur notre stand au Comptoir Suisse 2011, du 16 au 25 septembre.

FRANÇOISE CHRIST
Directrice des Ligues de la santé

COMPTOIR SUISSE 2011

SOUS LE SIGNE DE LA SANTÉ

A l'heure où les maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, affections respiratoires, obésité, diabète, cancer…) sont devenues la principale cause de mortalité dans le monde (voir encadré), il n'a jamais été aussi important de parler de prévention et promotion de la santé. Fidèles à leur mandat de santé publique, les Ligues de la santé et leurs membres ont uni leurs forces afin de proposer aux visiteurs du Comptoir Suisse 2011 un espace d'information et d'échange spécialement dédié à cette thématique.

"à chaque génération sa prévention"

C'est sous le slogan «à chaque génération sa prévention» que nous vous invitons à venir découvrir notre stand d'exposition au sein de l'Espace Promotion Santé du 16 au 25 septembre 2011. A chaque génération sa prévention? En effet, petits et grands, nous pouvons tous bénéficier d'un style de vie ou d'informations et de conseils visant à améliorer notre capital santé. Il n'est jamais ni trop tôt, ni trop tard. Que ce soit en créant une ligne Pédibus pour les enfants du quartier, en adoptant une position assise adéquate sur notre lieu de travail, en privilégiant une alimentation diversifiée et équilibrée, en restant physiquement actif même après la retraite, en renonçant à la cigarette pour soi et pour les autres, ou tout simplement en descendant du bus deux arrêts avant destination, les opportunités sont multiples et les bénéfices pour la santé jamais négligeables.

Une exposition, quatre univers

Sur une surface de 130 m^2, le stand des Ligues de la santé vous propose de vous informer, d'échanger et même de vous amuser via quatre espaces thématiques à découvrir plus en détails dans les pages suivantes. Alors que la partie «mon quotidien» aborde les questions liées à l'activité physique, l'alimentation, la posture assise et le bénévolat, l'espace «ma consommation» est dédié aux thèmes de l'alcool et du tabac. Le coin «mon bilan santé» vous propose quant à lui une série de tests, bilans et conseils prodigués par des professionnels, et enfin l'espace «mon intimité» se veut un lieu d'échange et d'information autour des thèmes liés à la sexualité et l'intimité en général (vie de couple, infections sexuellement transmissibles, cancers, etc.). De nombreuses animations sont à découvrir sur l'ensemble du stand, le tout encadré par des professionnels de la santé prêts à vous accueillir et répondre à vos questions.

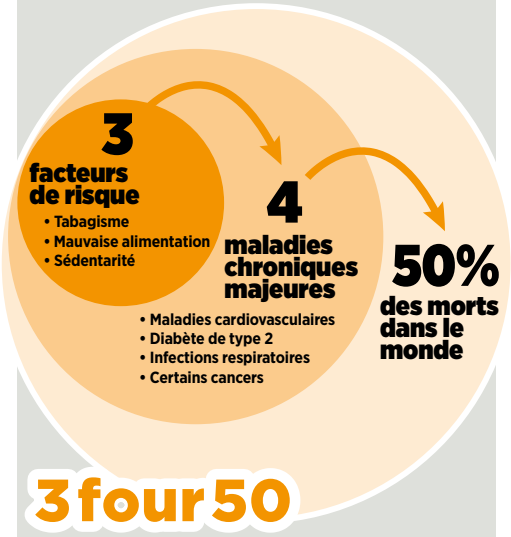
Plusieurs activités spécialement dédiées aux enfants sont également prévues dont notamment un parcours découverte qui emmènera les aventuriers en herbe aux quatre coins de l'exposition avec plusieurs prix à la clé. Un moyen ludique de leur transmettre, à eux aussi, des messages de prévention qui pourront les aider plus tard à faire les bons choix pour leur santé. Les coupons de participation sont disponibles dans la partie centrale du stand.

Journée thématique et conférences

Les Ligues de la santé ont également été choisies pour organiser et animer la première journée thématique «Prévention et promotion de la santé» le vendredi 16 septembre. A cette occasion, plusieurs experts ont été conviés pour une série de conférences, de 11h00 à 19h00, dont vous trouverez le programme détaillé dans les pages suivantes. À signaler notamment la présence de M. Pierre-Yves Maillard, Conseiller d'Etat et Chef du Département de la santé et de l'action sociale, qui s'exprimera à cette occasion. Un programme attrayant d'autant plus que l'entrée au Comptoir Suisse sera libre durant cette journée.

LE COÛT HUMAIN DES MALADIES CHRONIQUES

«3four50», trois chiffres, un message simple et puissant qui met en lumière un des principaux enjeux sanitaires de notre époque. Elaborée par l'Oxford Health Alliance, cette formulation rappelle que trois facteurs de risque (mauvaise alimentation, sédentarité et tabagisme) contribuent à l'apparition de quatre maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, infections respiratoires et certains cancers), elles-même responsables de plus de 50% des décès dans le monde.



Voilà pour la mauvaise nouvelle. La bonne est que ces facteurs de risque ne sont pas une fatalité et peuvent être modifiés. Comment? Par une prise de conscience globale du problème et le déploiement d'actions de prévention et de promotion de la santé auprès de la population. Une préoccupation qui constitue la mission et le quotidien des Ligues de la santé et de leurs membres.

ESPACE
MA CONSOMMATION

Comment et pourquoi arrêter? Pas de fête sans ivresse? Il faut bien mourir de quelque chose, non? Alcool et tabac suscitent toujours discussions et débats, notamment lorsqu'il s'agit de prévention. Afin de faire le tour de la question, l'espace «ma consommation» vous propose activités ludiques et information avec l'appui du CIPRET-Vaud, de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme et de la Ligue pulmonaire vaudoise.

Au programme:

- Testez vos connaissances sur le thème du tabac avec le quiz du CIPRET.
- Boire ou conduire? Un simulateur de conduite vous permet de mesurer les conséquences de l'alcool sur la capacité à conduire.
- Evaluez votre consommation d'alcool et ses effets sur les bornes internet «Alcooquizz» et «Alcoo-sim».

Présence de professionnels du domaine pour répondre à vos questions.

LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE

CIPRET VAUD PREVENTION TABAGISME

FVA PREVENTION DES RISQUES LIES AUX ABUS D'ALCOOL

LIGUES DE
www.ligues

ESPACE
MON BILAN SANTÉ

Faire le point et vous aider ainsi à faire les bons choix pour votre santé, voilà ce que propose l'espace «mon bilan santé».

B&CS Bilan & Conseils Santé

Policlinique Médicale Universitaire CH-Lausanne

LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE

avd www.avd-vitrine.ch

Pression artérielle, indice de masse corporelle, glycémie ou encore évaluation de votre fonction pulmonaire (spirométrie), plusieurs tests et mesures sont au programme durant le comptoir (voir programme), le tout accompagné de conseils prodigués par des professionnels du domaine. A noter la présence, chaque jour, de médecins à la disposition du public pour des conseils de santé. Ces prestations sont proposées gratuitement par l'Association Vaudoise du Diabète, la Ligue pulmonaire vaudoise, le programme Bilan & Conseils Santé et la Policlinique Médicale Universitaire.

Présence de professionnels du domaine pour répondre à vos questions.

Au programme:

Espace «mon bilan santé»

DATE	Type de bilan	Offert par
tous les jours 11h-12h et 16h-17h	Conseils de santé	Policlinique Médicale Universitaire
ve 16.09.11	Mesure de la pression artérielle Calcul de l'indice de masse corporelle	Bilan & Conseils Santé
sa 17.09.11	Mesure de la pression artérielle Calcul de l'indice de masse corporelle	Bilan & Conseils Santé
di 18.09.11	Dépistage diabète	Association Vaudoise du Diabète
lu 19.09.11	Test de la capacité pulmonaire (spirométrie)	Ligue pulmonaire vaudoise
ma 20.09.11	Mesure de la pression artérielle Calcul de l'indice de masse corporelle	Bilan & Conseils Santé
me 21.09.11	Test de capacité pulmonaire: animations spéciales enfants	Ligue pulmonaire vaudoise
je 22.09.11	Test de la capacité pulmonaire (spirométrie)	Ligue pulmonaire vaudoise
ve 23.09.11	Dépistage diabète	Association Vaudoise du Diabète
sa 24.09.11	Test de la capacité pulmonaire (spirométrie)	Ligue pulmonaire vaudoise
di 25.09.11	Mesure de la pression artérielle Calcul de l'indice de masse corporelle	Bilan & Conseils Santé

ESPACE
MON QUOTIDIEN

Manger, bouger, s'asseoir, aider, des gestes de notre quotidien tout sauf anodins et qui influencent notre qualité de vie et celle des autres. De nombreuses animations autour de ces différents thèmes vous attendent dans l'espace «mon quotidien», le tout coordonné par plusieurs programmes des Ligues de la santé, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, l'Association Vaudoise du Diabète et Pro Senectute Vaud.

avd
www.avd-vitrine.ch

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

AllezHOP
ROMANDIE

le label de l'alimentation équilibrée
Fourchette verte

LVCV
Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires

PRO SENECTUTE
VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

LA SANTÉ
delasante.ch

Au programme:

- Atelier pratique autour de la position assise devant un ordinateur ou comment préserver son dos au travail (tous les après-midis sauf le 20 et le 22.9.2011).
- Animation par un comédien sur le thème du bénévolat avec distribution du «BénévolActif», une crème dynamisante pour les coups de main aux seniors!
- «De quel goût est ton eau?», une dégustation d'eaux à l'aveugle avec prix à la clé.
- «L'énergie du sucre et de la caféine», une information sur les boissons énergétiques et énergisantes.
- Action podomètre: saurez-vous évaluer le nombre de pas effectués pendant votre visite? (le 18 et le 25.9.2011)
- Animation sur le thème du sucre dans les aliments (le 16.9 de 10h à 14h30 et le 24.9 de 10h à 12h30).

Présence de professionnels du domaine pour répondre à vos questions.

FONDATION PROFA

Fondation pour le dépistage du cancer du sein

ligue vaudoise contre le cancer

ESPACE
MON INTIMITÉ

Pas toujours facile de parler de prévention, notamment quand cela touche le domaine de l'intime. L'espace «mon intimité» se veut un lieu de parole et d'échange, destiné aussi bien aux femmes qu'aux hommes, afin d'aborder librement les questions liées à la sexualité et l'intimité en général. Contraception, infections sexuellement transmissibles (IST), vie de couple, dépistage du cancer du sein ou autres, des professionnels du domaine sont à votre disposition pour en parler. Cet espace vous est offert par la Fondation pour le dépistage du cancer du sein, la Fondation Profa et la Ligue vaudoise contre le cancer.

Au programme:

- Bornes internet.
- Distribution de packs intimité.

Présence de professionnels du domaine pour répondre à vos questions.

vendredi 16 septembre

PROGRAMME DES CONFÉRENCES

Choisies pour organiser et animer la journée thématique «Prévention et promotion de la santé» du 16 septembre, les Ligues de la santé proposent dans ce cadre une série de conférences publiques traitant de leurs différents domaines d'activité. Les présentations ont lieu tout au long de la journée, selon le programme ci-dessous, dans le **Forum de l'Espace Promotion Santé**, situé dans les nouvelles Halles Sud de Beaulieu. A noter que l'entrée au Comptoir Suisse est libre durant cette journée.

HORAIRES ET SUJETS	INSTITUTIONS	INTERVENANTS
11h - 11h45		
Promesses et limites de la prévention des maladies	Institut universitaire de médecine sociale et préventive	Professeur Fred Paccaud
12h - 12h45		
Le sein: dépistage ou diagnostic?	Ligue vaudoise contre le cancer Fondation pour le dépistage du cancer du sein	Dr Jean-François Delaloye
13h - 13h45		
Voyages exotiques: quels bienfaits et quels risques?	Policlinique médicale universitaire	Dr Valérie D'Acremont
14h - 14h45		
La prévention des chutes, jouons carte sur table!	Pro Senectute Vaud	Mme Suzette Dubrit et Mme Véronique Diserens
14h45 - 15h30		
Protection contre la fumée passive	Ligue pulmonaire vaudoise	Dr Jean-Pierre Zellweger et Dr Rainer Kaelin
15h30 - 16h15		
Intervention de **M. Pierre-Yves Maillard**, Conseiller d'Etat et Chef du Département de la santé et de l'action sociale		
16h15 - 16h45		
Pour éviter le mal de dos, je...	Ligue vaudoise contre le rhumatisme	Dr Michael Norberg
17h - 17h45		
Le diabète en 2011	Association Vaudoise du Diabète	Dr Marc Egli
18h - 18h45		
Le couple face à son intimité	PROFA	Mme Denise Médico

PP
1000 Lausanne

Ligues de la santé
QUI SOMMES-NOUS?

Les Ligues de la santé ont été créées en 1979 par la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, la Ligue pulmonaire vaudoise et la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, sous l'impulsion du Service de la santé publique du canton de Vaud. Le but était alors de coordonner et de fédérer les actions de prévention des différentes ligues et associations actives dans ce secteur. Constituées aujourd'hui sous forme d'association, les Ligues de la santé rassemblent douze institutions membres et gèrent autant de programmes. Elles sont ainsi devenues la référence vaudoise dans plusieurs domaines de prévention et de promotion de la santé comme le dépistage des risques de maladies cardiovasculaires, la promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée, la lutte contre le tabagisme ou encore la prévention des risques liés à la consommation d'alcool.

Les Membres

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
T. 021 623 37 07 www.liguerhumatisme-vaud.ch

Ligue pulmonaire vaudoise
T. 021 623 38 00 www.lpvd.ch

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme
T. 021 648 78 20 www.fva.ch

Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires
T. 021 623 37 37 www.lvcv.ch

Fondation de la Mucoviscidose
T. 021 623 37 17 www.mucoviscidose.ch

Association vaudoise du diabète
T. 021 657 19 20 www.avd-vitrine.ch

Pro Senectute Vaud
T. 021 646 17 21 www.vd.pro-senectute.ch

Policlinique Médicale Universitaire
T. 021 314 60 60 www.polimed.ch

Fondation vaudoise pour le dépistage du cancer du sein
T. 021 314 14 36 www.depistage-sein.ch

Institut de médecine sociale et préventive
T. 021 314 72 72 www.iumsp.ch

Ligue vaudoise contre le cancer
T. 021 623 11 11 www.lvc.ch

Fondation Profa
T. 021 631 01 20 www.profa.ch

Avec le soutien de

Avec le soutien de la Loterie Romande

canton de vaud

Les Programmes

Allez Hop Romandie
T. 021 623 37 41 www.allezhop-romandie.ch

CIPRET-Vaud
T. 021 623 37 42 www.cipretvaud.ch

Fourchette verte Vaud
T. 021 623 37 22 www.fourchetteverte.ch

Bilan & Conseils Santé
T. 021 623 37 57 www.bilanconseilsante.ch

Ça marche! Bouger plus, manger mieux
T. 021 623 37 90 www.ca-marche.ch

Pipad'es
T. 021 623 37 57 www.pipades.ch

FVA Prévention
T. 021 623 37 05 www.fva.ch

Paléo - tente «autour de minuit»
T. 021 623 37 40

Santé en entreprise
T. 021 623 37 44 www.liguesdelasante.ch

Bibliosanté
T. 021 623 37 40 www.bibliosante.ch

Recherche & développement
T. 021 623 37 27 www.liguesdelasante.ch

RECEVEZ L'INFOLIGUES GRATUITEMENT

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

CONTACT
T. 021 623 37 37
fvls@fvls.vd.ch
LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

IMPRESSUM
Édition
Ligues de la santé
Rue de la Mouline 8
1022 Chavannes-près-Renens
T. 021 623 37 37
www.liguesdelasante.ch

Responsable éditorial
Franco Genovese

Mise en page, illustrations
Samantha Schmidt

LA PRÉVENTION DES MALADIES ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ ONT BESOIN DE VOTRE SOUTIEN!
CCP: 10-1491-7