

Mathilde Hyvärinen, Camille Zwissig et Franziska Schläppy  
 Unité Recherche et Développement & Filières Physiothérapie et Sage-Femme  
 HESAV - Haute École de Santé Vaud

## Pourquoi la création d'APPUI

### Missions de la HES-SO

- A) Stratégie de durabilité de la HES-SO met en avant la nécessité de contribuer à la construction d'une société durable et de répondre à ses responsabilités sociétales<sup>4</sup>.
- B) Stratégie globale de la HES-SO met en avant sa volonté de former un personnel qualifié pour fournir des prises en charges optimales<sup>10</sup>.

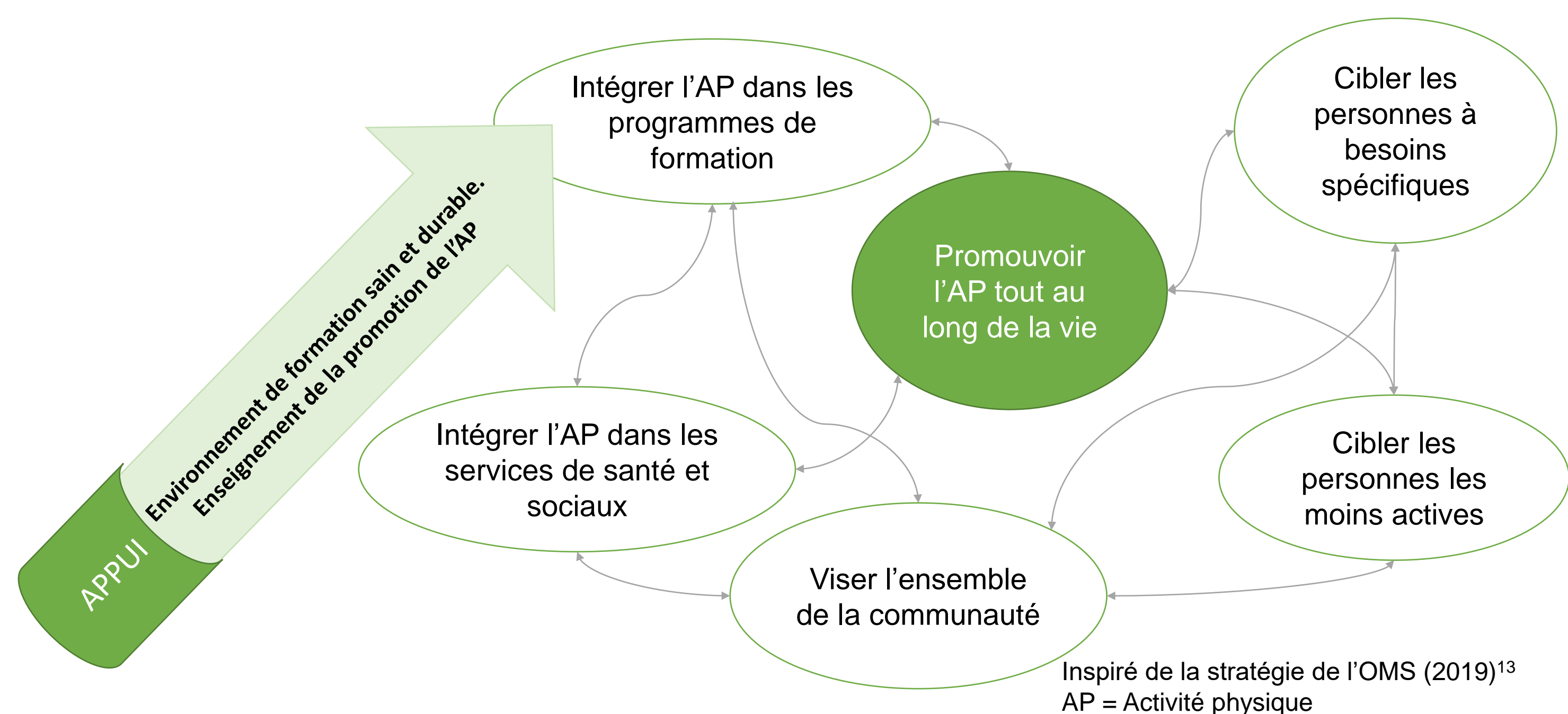


Figure 1: Illustration du but du projet APPUI, HESAV, 2023

## A) Intégration : promouvoir la santé des étudiant.es

- En Suisse, 60% des 15–24 ans sont assis.es ≥ 6heures par jour<sup>11</sup>.
- Les étudiant.es universitaires passent plus de temps assis par rapport à la population générale de jeunes adultes avec une augmentation de cette sédentarité au cours des dix dernières années<sup>2</sup>.
- A partir de 6 à 8 heures par jour en position assise le risque de mortalité augmente, indépendamment du niveau d'activité physique<sup>7</sup>.
- Les habitudes de vie acquises pendant la transition de l'adolescence à l'âge adulte ont plus de probabilité d'être maintenues jusqu'à la fin de la vie<sup>3</sup>.
- **Les périodes de mouvement en classe réduisent les comportements sédentaires et augmentent la concentration, la vigilance et le plaisir pendant les études universitaires<sup>8</sup>.**

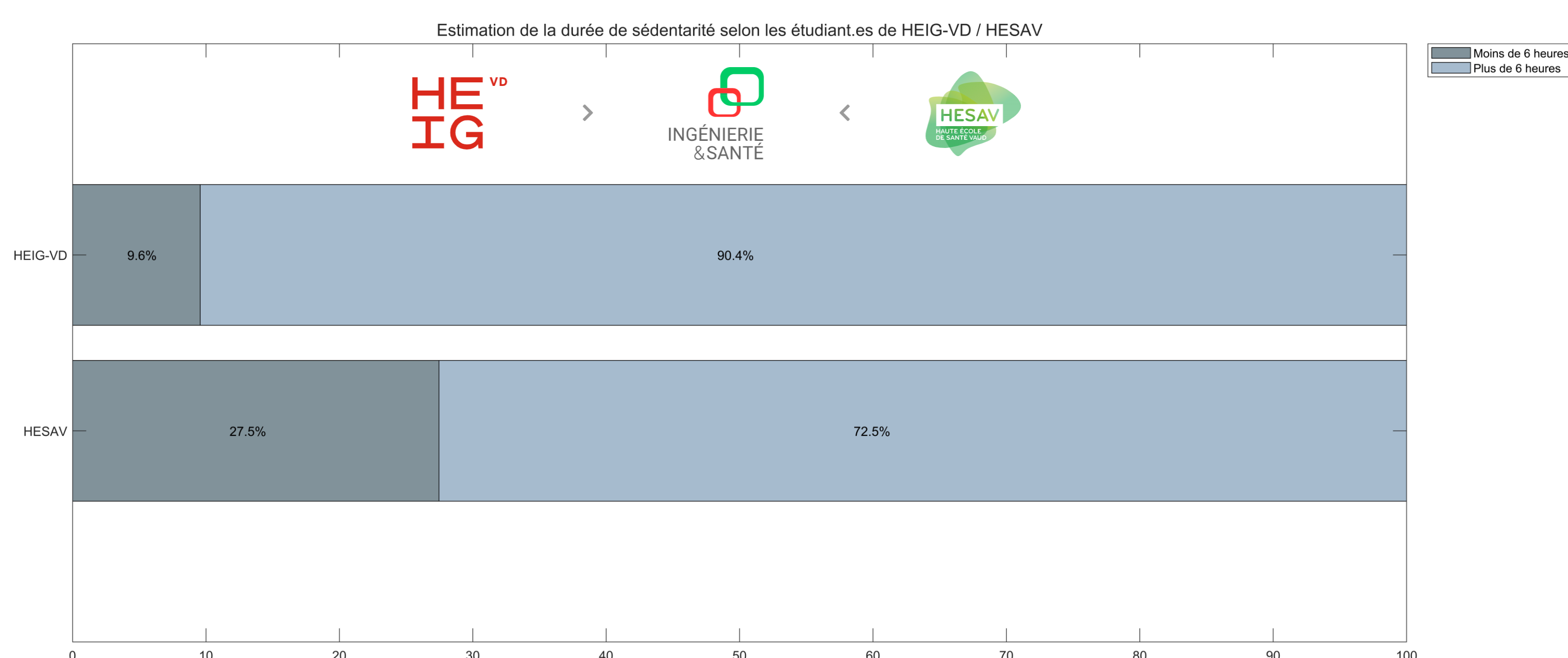
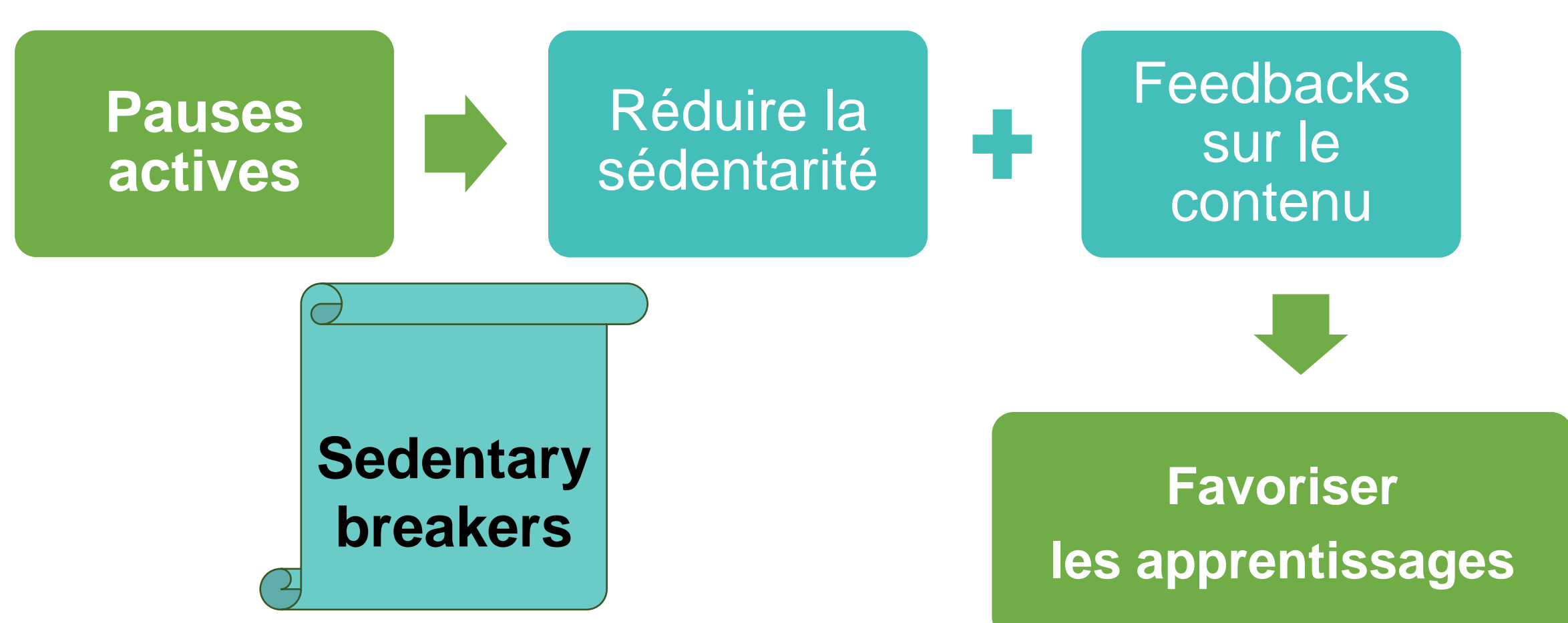


Figure 2: Temps total estimé à être assis.e par jour selon les étudiant.es Bachelor HEIG-VD (90% ≥ 6heures) et HESAV (73% ≥ 6heures) en 2022, n=517

## Dans la HES-SO



## Références

1. Avenir Social (2010). Code de déontologie du travail social en Suisse – un argumentaire pour la pratique des professionnel-le-s. [https://www.grea.ch/sites/default/files/Do\\_Berufskodex\\_Web\\_F\\_gesch-1.pdf](https://www.grea.ch/sites/default/files/Do_Berufskodex_Web_F_gesch-1.pdf)
2. Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332-343. <https://doi.org/10.1007/s11212-020-01093-8>
3. Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277-283.
4. HES-SO. (2020). *Stratégie de durabilité de la HES-SO 2021 – 2024*. <https://www.hes-so.ch/de/la-hes-so/durabilite/strategie-de-durabilite-2021-2024>
5. Office fédéral de la santé publique OFSP. (2016). Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017–2024. Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS). <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>
6. Office fédéral de la santé publique OFSP. (2020). Loi fédérale sur les professions de la santé\* (LPSan) du 30 septembre 2016 (Etat le 1er février 2020). <https://www.admin.ch/opc/fr/classifiedcompilation/20131765/202002010000/811.21.pdf>
7. Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: A systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811-829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
8. Peiris, C. L., O'Donoghue, G., Rippon, L., Meyers, D., Hahne, A., De Noronha, M., Lynch, J., & Hanson, L. C. (2021). Classroom Movement Breaks Reduce Sedentary Behavior and Increase Concentration, Alertness and Enjoyment during University Classes: A Mixed-Methods Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5589. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115589>
9. Plan de transformation & de l'économie française (PTEF). (2021). *Décarboner la santé pour soigner durablement. Dans le cadre du plan de transformation de l'économie française. Synthèse—Novembre 2021*. The Shift Project. [https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2021/11/TSP\\_Sante%CC%81\\_Synthe%CC%80se\\_DEF.pdf](https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2021/11/TSP_Sante%CC%81_Synthe%CC%80se_DEF.pdf)
10. Rectorat, Dicastère Qualité, Service d'aide au pilotage (SAP). (2019). Stratégie Globale de développement et plan d'intentions 2021-2024. HES-SO. <https://www.hes-so.ch/la-hes-so/a-propos/priorites-21-24>
11. Shirley, D., van der Ploeg, H. P., & Bauman, A. E. (2010). Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives From Practitioners and Students. *Physical Therapy*, 90(9), 1311-1322. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090383>
12. Storni, M., Stamm, H., & Lamprecht, M. (2019). Enquête suisse sur la santé 2017 Activité physique et santé. Office Fédéral de la Statistique. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/publications.assetdetail.9546739.html>
13. World Health Organisation. (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Organisation Mondiale de la Santé, Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327168/9789242514186-fre.pdf>

## B) Intégration : formation de qualité

- La Stratégie nationale de prévention des maladies non-transmissibles 2017–2024 met en avant la promotion de la santé et prévention pour favoriser la qualité de vie de la population et limiter les coûts de la santé<sup>5</sup>.
- Les actions de promotion de la santé et prévention ont un impact important (environ 13%) sur la décarbonisation du système de santé<sup>9</sup>.
- La loi fédérale sur les professions de la santé (LPSan) inclue la promotion de la santé<sup>6</sup>.
- Le travail social a pour objectif le bien-être des usager.ères, en favorisant la santé physique, mentale et sociale<sup>1</sup>.
- Le niveau d'AP des professionnel.les impact sur leurs pratiques de la promotion de l'AP<sup>11</sup>.

## Dans les Domaines Santé et Travail Social

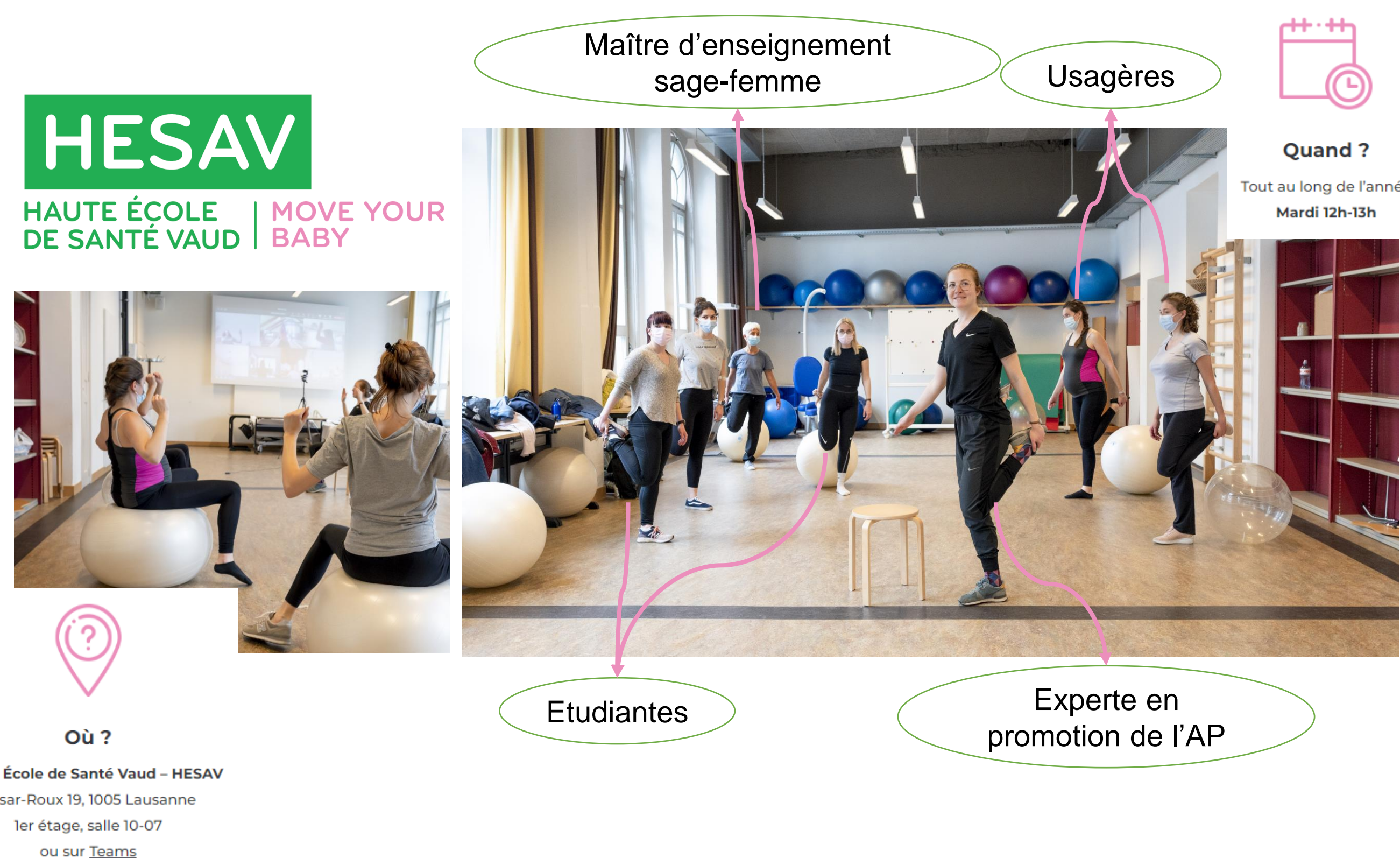
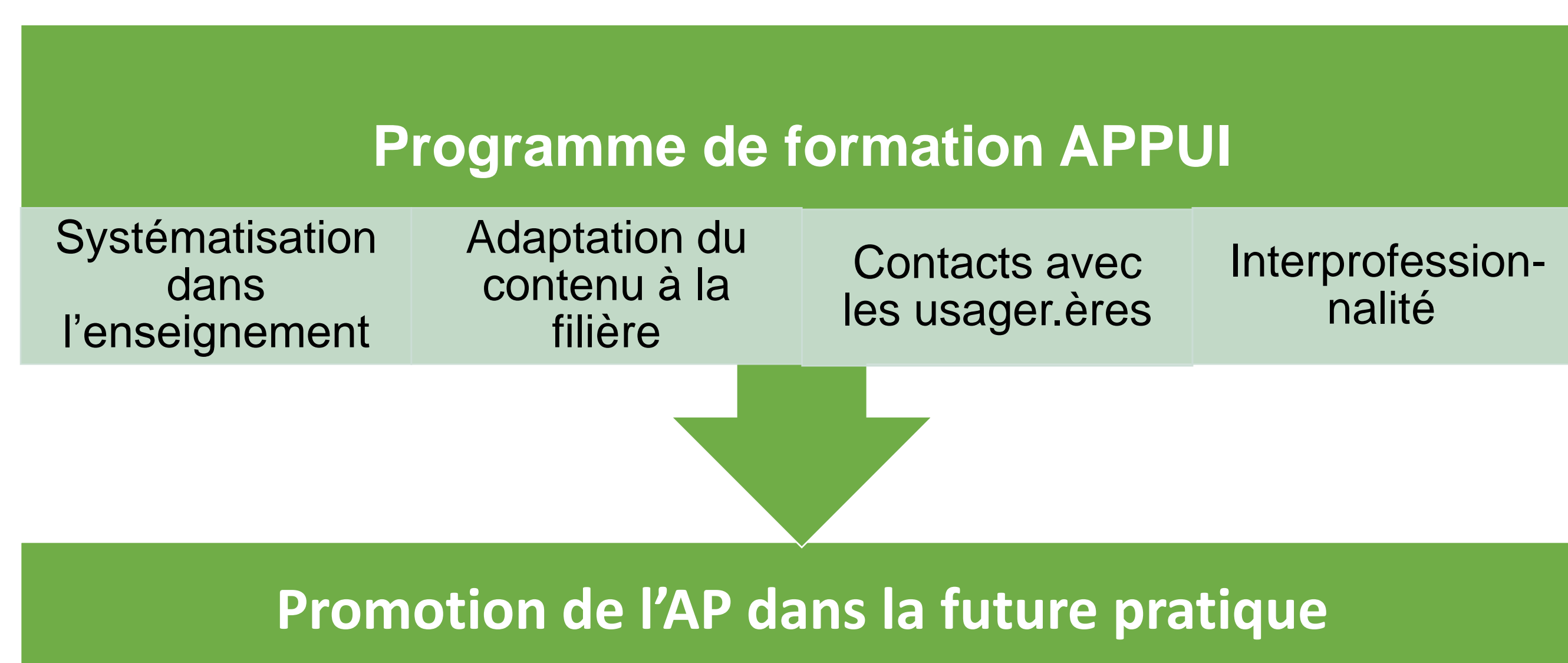


Figure 3: Exemple de l'intégration d'APPUI dans la filière Sage-Femme, séances d'activités physiques hebdomadaires pour les femmes enceintes [www.moveyourbaby.ch](http://www.moveyourbaby.ch)

## Invitation à une séance de présentation

**Séance Teams le lundi 19 juin de 12h-13h**

**Inscription : [mathilde.hyvaerinen@hesav.ch](mailto:mathilde.hyvaerinen@hesav.ch)**

→ Avoir plus d'information

→ Implémenter du mouvement dans ses enseignements