



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

« Tu participes ? » : la Ligue suisse contre le rhumatisme lance sa nouvelle campagne pour l'activité physique des personnes atteintes de rhumatismes

Avec des clips vidéo et une action de cartes postales pour un entraînement conscient

Zurich, le 24 mars 2025

La Ligue suisse contre le rhumatisme lance aujourd'hui sa nouvelle campagne pour l'activité physique « Tu participes ? », qui a pour objectif d'encourager les personnes atteintes de rhumatismes à s'entraîner consciemment. La campagne combine des clips vidéo avec des exercices d'entraînement ciblés ainsi qu'une action de cartes postales permettant d'intégrer le thème de l'entraînement dans le quotidien des personnes atteintes de rhumatismes. L'action se déroule jusqu'en décembre 2025 et souligne l'importance de l'entraînement en cas de maladie rhumatismale.

La campagne renoue avec l'action de l'année dernière [« On va faire un tour ensemble ? »](#), axée sur l'activité physique quotidienne. Cette année, la Ligue suisse contre le rhumatisme, centre de compétences pour le rhumatisme, mise sur un entraînement conscient avec des exercices concrets. La campagne se concentre sur les quatre principaux domaines d'entraînement : la musculation, l'équilibre, l'endurance et la mobilité. Les découvertes scientifiques montrent que l'entraînement apaise les douleurs, compense les troubles articulaires et prévient les maladies cardiovasculaires.

Des cartes postales qui mettent en scène l'activité physique

L'action de cartes postales constitue un élément central de la campagne et présente quatre sujets dans les différents domaines d'entraînement : la piscine représente l'entraînement de musculation, la marche nordique l'endurance, le tapis de yoga la mobilité et les pierres de rivière l'équilibre. « Ces domaines constituent à eux quatre une séquence d'entraînement équilibrée. Les personnes atteintes de rhumatismes devraient systématiquement intégrer des exercices des quatre catégories dans un entraînement », explique Barbara Zindel, physiothérapeute et co-responsable des prestations à la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Au verso de chaque carte se trouve un lien vers les nouvelles vidéos d'exercices. Les cartes sont pré-affranchies et sont conçues pour être partagées avec des amis ou membres de la famille. L'objectif est non seulement de renforcer la conscience de l'importance du mouvement mais aussi de souligner le facteur social. L'idée : la personne qui reçoit la carte est invitée à se mettre en mouvement, au même titre que pour « On va faire un tour ensemble ? ».





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Les sujets ont été créés par l'agence de graphisme et de design Oloid Concept GmbH en recourant à l'intelligence artificielle (IA). L'ensemble de cartes postales peut être commandé gratuitement dans [la boutique en ligne](#) de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

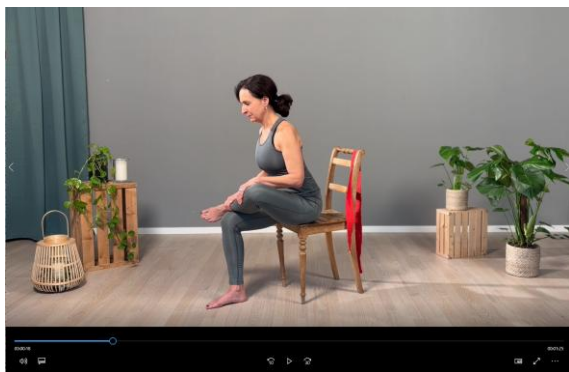


Légende : leprelo des cartes postales dans les quatre domaines d'entraînement. Source : Ligue suisse contre le rhumatisme

Nouveaux clips vidéo : un entraînement ciblé comme clé d'une meilleure qualité de vie

Onze nouveaux clips vidéo présentent des exercices ciblés adaptés à divers environnements, allant de la salle de séjour à la piscine en passant par un paysage de nature. Les exercices sont conçus par des spécialistes de la santé de la Ligue suisse contre le rhumatisme et peuvent être pratiqués de façon autonome. Ils sont disponibles sur les réseaux sociaux de la Ligue suisse contre le rhumatisme tels que sa chaîne [YouTube](#) ainsi que sur son [site Internet](#), en allemand, en français et en italien.

« En plus des exercices, les vidéos montrent plusieurs variantes afin de pouvoir adapter la difficulté à son propre niveau de forme. C'est important pour que l'entraînement se poursuive sur le long terme », explique Barbara Zindel.



Légende : image d'une vidéo sur la mobilité. Cet exercice étire les muscles latéraux de la hanche. Source : Ligue suisse contre le rhumatisme



Ligue suisse contre le rhumatisme · Josefstrasse 92 · 8005 Zurich · Téléphone 044 487 40 00 · Commandes 044 487 40 10 · Fax 044 487 40 19 · E-mail info@rheumaliga.ch · www.ligues-rhumatisme.ch · Compte postal 80-2042-1 · Banque UBS Zurich, siège, Compte 590 960.01F N° TVA 356 901



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Des offres de cours complètent la campagne

En parallèle de la campagne, les ligues cantonales et régionales proposent une vaste offre de cours pour les personnes atteintes de rhumatismes. Les cours de gymnastique certifiés tels qu'Osteogym®, Backademy® ou Aquawell® se déroulent sous la conduite de professionnel·le·s spécialisé·e·s dans les rhumatismes.

Les rhumatismes concernent plus de deux millions de personnes en Suisse et font partie des maladies répandues les plus coûteuses du pays. Pourtant, la prise de conscience de l'importance d'un entraînement ciblé reste insuffisante. La Ligue suisse contre le rhumatisme apporte aux personnes concernées de vastes connaissances, des offres pratiques et un soutien compétent.

Plus d'informations sur la campagne « Tu participes ? » sont disponibles sur :

www.ligues-rhumatisme.ch/tu-participes

Pour plus d'informations

Tina Spichtig, Relations publiques et médias, tél. 044 487 40 66, t.spichtig@rheumaliga.ch

La **Ligue suisse contre le rhumatisme** est le centre de compétences national dans le domaine du rhumatisme. Elle est l'organisation faîtière de 17 ligues cantonales ou régionales contre le rhumatisme et de six organisations nationales de patient·e·s. Elle est la première interlocutrice pour les personnes concernées, propose des conseils à bas seuil et est considérée comme un organisme de formation continue polyvalent pour les professionnel·le·s de la santé (médecins, pharmacien·ne·s, infirmiers·ère·s, physiothérapeutes, ergothérapeutes, assistant·e·s médicaux·ales). Elle assume la responsabilité de projets de prise en soins innovants, par exemple dans la prévention. La Ligue suisse contre le rhumatisme a été fondée en 1958. Elle est en majeure partie financée par des dons et porte le label ZEWO attribué aux organismes d'utilité publique.

Le **rhumatisme** englobe 200 maladies différentes de l'appareil moteur, donc des muscles, des tendons, des articulations, des os et du tissu conjonctif. Les personnes concernées souffrent souvent de fortes douleurs et de restrictions de mobilité. Il n'est pas rare que des organes soient touchés eux aussi. La Suisse compte près de deux millions de personnes atteintes de rhumatisme. Les enfants et les jeunes peuvent aussi être concernés : un enfant sur mille est atteint d'une maladie rhumatismale.

