



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Une activité physique quotidienne : quatre conseils de la Ligue suisse contre le rhumatisme

En rapport avec son thème phare, la Ligue suisse contre le rhumatisme suggère d'intégrer consciemment le mouvement dans son quotidien.

Zurich, le 8 juillet 2024

En rapport avec le thème majeur qu'elle a choisi pour deux ans, la Ligue suisse contre le rhumatisme incite les personnes atteintes ou non de rhumatisme à bouger consciemment. Elle donne des conseils concrets sur la manière de mettre en œuvre plus facilement les mouvements quotidiens : à la maison, au travail, en déplacement ou pendant les loisirs. Bouger au quotidien est important et contribue à la réduction des risques pour la santé.

La Ligue suisse contre le rhumatisme donne des informations et des explications dans le but de motiver les gens dans le cadre de son thème phare « Bouger consciemment ». « Chaque pas est bénéfique et a un effet positif sur la santé, avec ou sans rhumatisme », affirme Stefanie Wipf, co-responsable service & prestations de la Ligue suisse contre le rhumatisme. La recommandation générale est de bouger pendant 150 minutes par semaine, soit deux heures et demie d'activité physique modérée, qui peut être répartie en petites unités. Les quatre conseils suivants donnent des pistes pour ce faire.

1^{er} conseil : à la maison

Pendre le linge, nettoyer les vitres, passer l'aspirateur ou passer la serpillière dans la cuisine : essayez de faire des petits travaux ménagers au quotidien. Vous pouvez aussi mettre une musique entraînante et faire quelques petits mouvements de danse. De plus, placez un tapis de yoga à portée de main au séjour pour pouvoir vous en servir à tout moment. Cela vous incitera à faire un peu de mouvements de gymnastique, par exemple pendant que vous regardez la télévision.

2^e conseil : sur le lieu de travail

Après chaque heure de travail, levez-vous de votre chaise pour faire quelques mouvements et équipez-vous d'un bureau réglable en hauteur de façon à alterner entre la position debout et la position assise. Il est aussi possible d'organiser parfois une petite réunion où les participant-e-s restent debout ou en marchant ensemble. Profitez de la pause de midi pour manger mais gardez du temps pour une petite balade rapide.

3^e conseil : en déplacement





Vous vous déplacez en voiture ? Alors, ne cherchez pas à vous garer tout près de votre destination mais choisissez plutôt une place un peu plus loin et marchez le reste du chemin. Si possible, allez au travail en vélo une à deux fois par semaine. Ou descendez du bus ou du tram un à deux arrêts plus tôt pour finir le trajet à pied. Prenez si possible les escaliers plutôt que l'ascenseur.

4^e conseil : pendant les loisirs

Rencontrez-vous à plusieurs pour des balades régulières. L'effet de groupe fait des miracles contre les mauvaises excuses. Passer le râteau, tondre la pelouse, bêcher : le jardinage constitue un mouvement quotidien précieux si vous le répartissez en petites unités pendant la semaine au lieu de vouloir tout faire le samedi.

Avantages d'une activité physique régulière

Bouger au quotidien améliore la santé cardiaque, renforce la musculature et réduit des nombreux risques de santé liés aux rhumatismes tels que la tension artérielle, le diabète ou les états dépressifs. L'activité physique lubrifie les articulations, renforce le cartilage ainsi que la densité et la structure osseuses, ce qui atténue le risque d'ostéoporose et d'arthrose ou ralentit leur évolution. Bouger renforce les défenses immunitaires qui sont souvent affaiblies par une maladie chronique, l'immunosuppression ou les effets secondaires des traitements médicamenteux. Une activité physique régulière peut en outre renforcer les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale et ainsi soulager les douleurs dorsales.

La Ligue suisse contre le rhumatisme s'engage

La [semaine d'action nationale](#), lors de laquelle seront proposés des cours d'initiation pour apprendre à bouger consciemment, aura lieu du 9 au 16 septembre 2024. La Ligue Suisse contre le rhumatisme veut lutter contre la sédentarité avec sa nouvelle [campagne de cartes postales « On va faire un tour ensemble ? »](#). Les cartes postales peuvent être commandées gratuitement dans [la boutique en ligne](#) de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Via le [podcast « Le rhumatisme et moi »](#) et par d'autres canaux, la ligue informe sur l'importance de bouger.



Légende : Trois sujets de la campagne « On va faire un tour ensemble ? »



Qu'est-ce que les mouvements quotidiens ?

On entend par cette expression toutes les activités corporelles qui requièrent un peu plus d'énergie que l'état de repos. La fréquence cardiaque augmente alors, tout comme la production de chaleur corporelle. Toutefois, les mouvements quotidiens sont moins exigeants et plus libres dans leur forme qu'un entraînement qui est planifié, structuré, répétitif et ciblé. Les mouvements quotidiens nécessitent peu d'organisation et l'idée est qu'ils s'intègrent dans une journée normale.

Informations supplémentaires

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 faitière 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 et les soins de base. 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.

