Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Rubrik: Promotion de la santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Promotion de la santé

Respecter son corps, c'est se respecter soi-même! Il vaut la peine d'observer quelques règles pour une prévention active des maux dus au manque de mouvement ou à une exposition prolongée au soleil, sans protection. Les propositions ci-dessous concernent d'une part la formation continue et, d'autre part, des mesures de protection applicables par tous. *(Ny)*

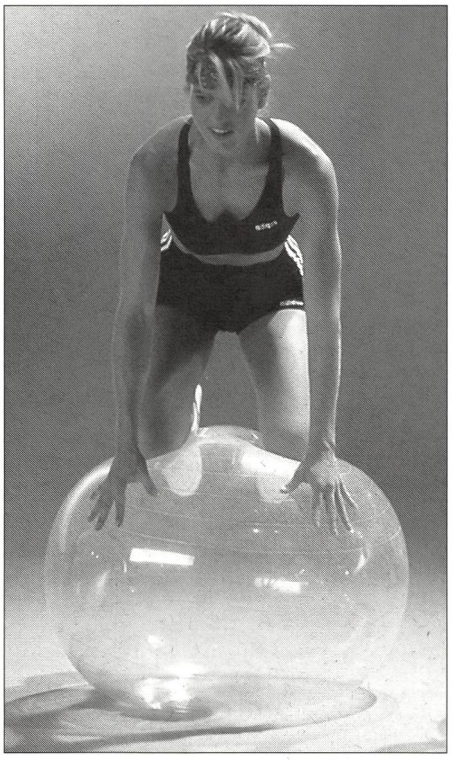
Plus de mouvement pour une meilleure santé

Vista Wellness S.A.

Formation continue pour spécialistes

L'explosion des coûts de la santé est l'un des sujets les plus brûlants de notre époque. En 1995, 34,7 milliards de francs ont été dépensés en Suisse pour la santé publique! Politiciens, représentants du secteur médical, économistes, spécialistes du sport, juristes et syndicalistes cherchent des solutions en tâtonnant et beaucoup se désespèrent.

Sur un point au moins, tous convergent: le manque de mouvement, conditionné par notre style de vie, est mis en accusation. La pratique régulière et dosée d'une activité physique améliore potentiellement l'état de santé, prévient les maladies et concourt valablement à l'abaissement du coût de la santé.



(Photo: mise à disposition)

La société VISTA Wellness S.A. a, pendant cinq ans, œuvré en tant que sponsor principal de la campagne de prévention de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP). Cette campagne s'est, avec le temps, restreinte à un groupe de spécialistes et doit prochainement se conclure. VISTA Wellness S.A. s'est déclarée prête à poursuivre cette action et à élargir son champ d'application. Un concept «maison» intitulé «Promotion générale de la santé par plus de mouvement» a été mis sur pied. Dans une première phase, les mesures et ébauches de solution se basent sur les deux piliers suivants:

- environnement ergonomique de la place de travail au bureau, à l'école et à la maison;
- entraînement-santé pour tous les âges avec le Fit-Ball® et le Fit-Band.

Offre de cours pour spécialistes

En s'appuyant sur cette organisation, VISTA Wellness S.A. met sur pied des cours de formation continue pour les spécialistes des secteurs suivants: enseignement, médecine, sport, paramédical, école du dos, sport pour les aînés, etc. Les cours, d'une durée de deux jours, comportent une partie théorique et une partie pratique. Des variantes ciblées en fonction d'un public déterminé (aînés, enfants, sportifs) sont également proposées.

Cette première «volée» de cours gravite autour de l'entraînement Fit-Ball® – Fit-Band. En effet, le ballon de gymnastique et la bande latex sont des engins d'entraînement aux possibilités quasi illimitées. Que ce soit dans le cadre d'une société de gymnastique, en rééducation, au fitness, à la maison, au bureau, avec des sportifs, des aînés, des enfants, des patients, le ballon et la bande réunissent tous les facteurs pour un entraînement varié et ludique qui privilégie en particulier:

- l'amélioration de l'endurance-force (en particulier de la musculature de soutien);
- l'entraînement de l'endurance aérobie;
- l'apprentissage de l'équilibre et de la coordination (également pour les sports à la mode);
- les exercices de détente en cas de crispation et de contraction;
- le programme de musculation après un accident ou une maladie.

Les documents didactiques utilisés lors de ces cours (manuel, vidéo, brochures) sont originaux et ont été conçus avec la collaboration des spécialistes concernés. Un autre exemple de l'activité innovatrice de VISTA Wellness S.A.!

De plus amples renseignements ainsi que les dates des cours peuvent être obtenus auprès de VISTA Wellness S.A., rue des Longschamps 28, c.p. 30, 2014 Bôle. Tél. 032/841 42 52, fax 032/ 841 42 87. ■

L'été sera torride!

Ligue suisse contre le cancer

La Ligue suisse contre le cancer propose cet été plusieurs activités pour éviter le coup de chaleur dans les têtes et sur les peaux. Plusieurs actions sont menées dans tout le pays sur le thème: «Soleil, sauve qui peau!»

Quelque 10 000 cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année en Suisse, dont 10% de mélanome, le plus dangereux. La Ligue reconduit donc cet été sa traditionnelle campagne de protection solaire sous la nouvelle devise: «Soleil, sauve qui peau!» Et à nouvelle devise, nouvelles activités!

Ainsi, les enfants sont invités à visiter «Mon village au soleil» où ils apprendront, en jouant, à se protéger des méfaits du soleil tout en profitant de ses bienfaits. Celles et ceux qui partent en vacances (ou qui restent à la maison) sont invités à envoyer à leurs amis des cartes postales humoristiques ayant pour thème la protection solaire. Des séries de cartes peuvent être obtenues gratuitement, dès à présent et jusqu'en juillet, auprès de nombreux commerces.

Petits et grands ont également l'occasion unique de faire mesurer la perméabilité de leurs vêtements aux rayons ultraviolets par une équipe de la Ligue, munie d'appareils spécifiques, dans 15 villes de Suisse. Au niveau régional, d'autres activités se sont déroulées dans la semaine du 16 au 22 juin sur le thème «Unis contre le cancer».

Pour tous renseignements: Ligue suisse contre le cancer, tél. 031/ 389 91 00, fax 031/ 389 91 60. *(sp/Ny)* ■