# Mettre à profit les synergies, renforcer la santé



Facteurs de réussite pour associer santé psychique, alimentation et activité physique dans la pratique

Rencontre santé psychique et âge, Promotion Santé Suisse, 6 novembre 2026

RADIX

# Déroulement

- Interactions dans la pratique
- 3 exemples de projets
  - Synergies et interactions entre activité physique, alimentation et santé psychique
  - Facteurs de réussite et défis
- Discussion en 2 groupes
- Conclusion en plénière

# Interactions dans la pratique

La santé psychique, l'alimentation et l'activité physique s'influencent mutuellement et constituent des fondements essentiels de la santé et du bien-être.

- Les mandats se concentrent souvent sur un seul aspect
- Conception et planification vs participation et développement organique



# ZÄMEGOLAUFE

Dans le cadre de ZÄMEGOLAUFE, des personnes dès 60 ans se retrouvent pour une promenade hebdomadaire et une rencontre mensuelle.



- Promenades en 3 niveaux de difficulté dans la commune de résidence
- Participation gratuite
- Sans inscription ni désinscription
- Chaque semaine, par tous les temps
- L’offre est animée par des bénévoles
- Accompagnement professionnel pour la mise en place et la réalisation

# Synergies et interactions

Activité physique et santé psychique : activité physique et rencontres combinées, chaque semaine et par tous les temps

Activité physique et alimentation : halte conviviale après la promenade comme partie intégrante

Santé psychique et alimentation : rencontre mensuelle pour échanger et boire un verre ensemble, avec possibilité de participer activement



# Agir ensemble en avançant en âge

- Participation sociale
- Sentiment d'auto-efficacité

- Rencontres
- Repas de midi en commun

Les seniors mettent en œuvre leurs idées de projets dans des groupes de travail.

Rencontre participative 65+

Atelier avec les organisations

1re rencontre des groupes de travail

Rencontre de restitution (1 an après la rencontre participative)

- Groupes de randonnée
- Groupes de danse
- Clubs de cuisine
- Rencontres conviviales
- zäme ässe (le 10 à midi)

*ZH, LU, BE, GR : Lokal vernetzt älter werden*
*NW : Zämä handlä*
*UR : Bi yys – Gemeinsam älter werden*
*SZ : Altersgerechte Gemeinden*
*VS : Gemeinsam handeln im Oberwallis*

# Synergies et interactions

Santé psychique : participation à un groupe de travail (promotion du réseau social et de l'auto-efficacité)

Santé psychique et alimentation : rencontre participative et rencontre de restitution, projets tels que zäme ässe et ateliers de cuisine

Santé psychique et activité physique : projets tels que des après-midis dansants, des promenades et des visites de quartier

# Atelier pour hommes (Männerschuppen)

Au l'atelier pour hommes, des hommes dès 50 ans se retrouvent pou
bricoler ensemble et participer à une rencontre mensuelle.



- Lieu de rencontre pour hommes
- Ouvert plusieurs jours par semaine
- Adhésion
- Sans inscription ni désinscription
- L’offre est animée par des bénévoles (équipe de base)
- Accompagnement professionnel pour la mise en place et la réalisation

# Synergies et interactions

Santé psychique : lieu de rencontre ouvert, culture de l'accueil, nouvelles amitiés

Santé psychique et alimentation : rencontres conviviales et après-midis grillades, apports spécialisés sur une alimentation saine, cours de cuisine (si souhaité)

Santé psychique et activité physique : bricoler ensemble, échanger côte à côte

# Enseignements

# Enseignements

Facteurs de réussite :

- Culture de l'accueil, identification à l'offre, participation
- Le souhait de contacts sociaux favorise un mode de vie plus actif, et inversement.



Défis :

- L'alimentation saine constitue un défi, car les repas partagés mettent généralement l'accent sur la participation sociale.
- Fort degré de participation : équipe de base composée de bénévoles. Des apports spécialisés sont donc proposés sur demande (p. ex. coaching sur l'alimentation équilibrée).

# Groupes

# Discussion en deux groupes

Interactions entre alimentation, activité physique et santé psychique dans les projets de terrain :

- Quels facteurs de réussite identifiez-vous dans vos projets ? (bonnes pratiques)
- Quels sont les défis ?
- À quoi faut-il veiller lors de la conception de nouveaux projets ?

# Mise en commun en plénière

Merci beaucoup !