

SANTÉ

24 mars 2010 22:44; Act: 24.03.2010 20:26

Comme Sergei, on se bouge!

par Stéphanie Billeter - Lancé mercredi, le programme «Allez Hop Romandie» veut inciter la population à s'activer.

«Nous sommes une société de plus en plus mobile, mais de moins en moins active, constate le Dr C.-F. Robert, médecin cantonal neuchâtelois, présent lors du lancement mercredi de l'opération «Allez Hop Romandie». Et pour cause: selon les statistiques 2002 de l'OFSP, «deux tiers de la population suisse est insuffisamment active». Les risques? Surchage pondérale, diabète de type 2, dépression, cancer du côlon. Rien que ça. «Faire bouger la population est un souci de santé publique», souligne Sergei Aschwanden, médaillé olympique de judo et parrain de choc de ce tout nouveau programme.

Hop quoi, alors? Hop, on se bouge. Soutenu par Promotion Santé Suisse et les cantons romands, «Allez Hop Romandie» propose aux adultes et aux aînés quatre catégories de cours à prix abordable (9 fr. le cours en moyenne). Des cours d'une heure donnés par des moniteurs chevronnés à trouver sur le site internet du programme. Que personne ne panique si le cours voulu n'est pas dans sa région: un numéro de téléphone permet de faire part de ses désirs et de trouver un moniteur proche de chez soi, dans la mesure du possible. «Le programme est de toute façon amené à évoluer», assure Fabio Peduzzi, responsable du projet. Ouvert dès à présent, «Allez Hop Romandie» fera une pause en été pour reprendre à l'automne.



Sergei Aschwanden, parrain de l'opération romande, s'est prêté au jeu des exercices physiques.

Seul canton romand absent, Genève y participera-t-il? «Le canton a voulu cibler d'autres actions, mais on ne désespère pas qu'il rejoigne le programme», sourit le Dr Robert.

«Le but est d'avoir du plaisir»

Les cours Running, nordic walking, aquagym, fitgym, selon les cantons romands. www.allezhop-romandie.ch

20minutes online. Vous êtes parrain de l'opération «Allez Hop Romandie»...

Sergei Aschwanden. Je suis déjà parrain de «L'école bouge», pour les enfants, et j'ai constaté qu'il y avait un manque du côté des adultes. Du coup, je soutiens désormais la globalité de la population! Cela dit, si ma personne peut aider les gens à bouger davantage, tant mieux!

Que pouvez-vous dire pour motiver les gens à bouger?

Je dirais simplement: «Il faut essayer.» On est tellement baignés d'informations que le meilleur moyen est de ressentir les choses par soi-même. J'ajoute que le but n'est pas la performance, ni de se faire violence, mais d'avoir du plaisir. Et je le constate à chaque fois, une séance de sport permet de se remettre les idées en place.

Vous bougez beaucoup?

Moins qu'avant, 6 à 7 heures par semaine, mais pas de course! Courir me saoule. Je me suis remis à la muscu...

Si «Allez Hop Romandie» vous sollicite pour donner un cours?

Tant qu'ils ne me demandent pas de courir, c'est o.k. pour moi!