



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **« Bien bouger, mieux vivre » : la Ligue suisse contre le rhumatisme lance la semaine d'action 2024**

16 Journées de la santé avec des conseils professionnels du 9 au 16 septembre

Zurich, le 12 août 2024

**La Ligue suisse contre le rhumatisme organise à nouveau les Journées de la santé destinées au grand public dans toute la Suisse, cette année sur le thème « Bien bouger, mieux vivre ». Les différentes manifestations (englobées dans le terme de « Semaine d'action ») s'adressent aux personnes atteintes de rhumatisme, à leurs proches et à toute personne intéressée. Elles sont gratuites et auront lieu du 9 au 16 septembre 2024 dans 16 villes suisses.**

Dans le cadre de la semaine d'action qui a lieu chaque année en automne, la Ligue suisse contre le rhumatisme conseille et motive sur le thème du mouvement. Lors de ces manifestations publiques, non seulement les participant·e·s reçoivent des informations professionnelles sur les avantages de l'activité physique au quotidien, mais ils·elles ont aussi l'occasion de bouger, car bouger au quotidien est important et contribue à la réduction des risques pour la santé.

#### **Cours de gymnastique en ligne de mire**

L'activité physique a une importance primordiale, quelle que soit la forme de rhumatisme : elle peut avoir un effet positif sur les douleurs et les inflammations, et grâce au renforcement de la musculature, elle stabilise les articulations. Mais il est parfois compliqué de se motiver pour bouger au quotidien. Une activité physique en groupe peut faciliter les choses. Les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme mettent donc en lumière leurs diverses [offres de cours de gymnastique](#) à l'occasion de la Semaine d'action. Des leçons d'essai permettent aux participant·e·s de découvrir de nouvelles activités physiques en groupe. Cela dans l'optique de présenter l'activité physique comme quelque chose de positif. La performance sportive n'a pas vraiment d'importance.

#### **Temps dédié au conseil**

Durant les pauses et avant les manifestations, la Semaine d'action propose divers stands d'information tenus par des sociétés de discipline médicale et autres partenaires. En outre, la Ligue suisse contre le rhumatisme présente son offre en moyens auxiliaires et conseille les personnes concernées sur le sujet.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legä svizzera contro il reumatismo**

## 16 manifestations – une semaine d'action

Les Journées de la santé auront lieu dans 16 villes de Suisse et seront organisées par la Ligue suisse contre le rhumatisme, organisation faîtière, en collaboration avec les ligues cantonales et régionales. Les manifestations gratuites auront lieu du 9 au 16 septembre 2024. L'ensemble des programmes des manifestations ainsi que les noms des conférencier·ère·s se trouvent sur le [site Internet](#) de la Ligue suisse contre le rhumatisme.



« Bouger au quotidien est important et contribue à la réduction des risques pour la santé. Monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur est un classique en la matière. » - Ligue suisse contre le rhumatisme

## Bouger encore plus

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. 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.

## Liens

Communiqué de presse en ligne : <https://www.ligues-rhumatisme.ch/medien/bien-bouger-mieux-vivre-la-ligue-suisse-contre-le-rhumatisme-lance-la-semaine-daction-2024?setCanton=blbs>

Informations sur la semaine d'action et programmes : <https://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2024/semaine-daction-2024?>

Campagne de cartes postales : <https://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2024/on-va-faire-un-tour-ensemble?>

## Autres informations

Daria Rimmann, Relations publiques et manifestations, tél. 044 487 40 14,  
[d.rimann@rheumaliga.ch](mailto:d.rimann@rheumaliga.ch)





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

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.

