



CHU
de Liège

LIÈGE
université

AVIQ

Avec le soutien de
la
Wallonie

Bouger, c' est bon pour le corps et l'esprit.

Introduction

Des modes de vie de plus en plus sédentaires

- 1 adulte sur 3 dans le monde ne pratique pas assez d'activité physique (OMS);
- De plus en plus de déplacements courts sont réalisés en voiture.

→ Conséquences sur la santé et l'environnement

- Risques accrus de pathologies chroniques (ex: diabète, maladies cardiovasculaires, ...);
- Pollution de l'air, bruit, congestion urbaine, ...

→ Mobilité active = un levier accessible pour une société plus saine et durable.



« **Citoyen, en mouvement pour ma santé** »

- Développé par le **CHU de Liège** et l'**Université de Liège**, en partenariat avec les communes wallonnes, ce programme propose chaque semaine des séances gratuites encadrées pendant un minimum de 3 mois, proches de votre domicile;
- Les activités sont animées par des **kinésithérapeutes et éducateurs physiques** spécialement formés au **sport-santé**;
- Grâce au soutien de l'**AVIQ**, fin 2025, nous serons actifs dans **30 villes et communes** et accompagnerons plus de **450 citoyens** chaque semaine.



2025 - Nouveaux projets:

- **« Adolescent, en mouvement pour ma santé »**

Un projet pilote pour prévenir le surpoids et l'obésité chez les jeunes;

EMPMS – CPMO CHU Liège.

- **EMPMS On Tour**

Des événements de sensibilisation à la **mobilité active** pour tous les publics.



Une démarche qui s'étend aussi au monde académique

En parallèle de ces actions citoyennes, nous développons également des projets de **promotion de l'activité physique et de la mobilité active** auprès des **étudiants** et des **membres du personnel** de l'**Université de Liège** et du **CHU de Liège**.

L'objectif ? Encourager des habitudes de vie plus saines dans les milieux professionnels et d'enseignement.

Concept de Santé Positive (www.iph.nl)

- Capacité à s'adapter et à prendre le contrôle face aux défis sociaux, physiques et émotionnels de la vie;
- Décliné en six dimensions:

Fonctions physiques - Bien-être mental - Sens de la vie

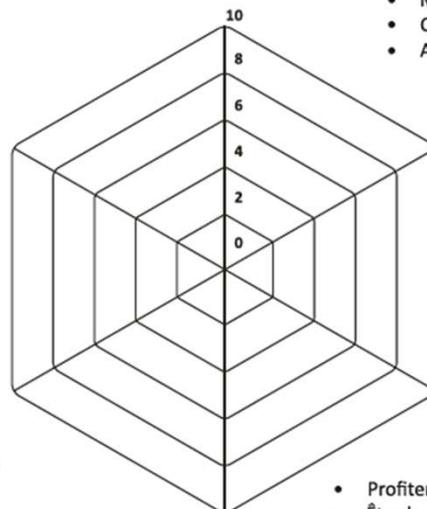
Qualité de vie - Participation sociale - Fonctionnement quotidien

- Ce concept rassembleur favorise la mobilisation de tous les acteurs dans des projets concrets.

MA SANTÉ POSITIVE

- Prendre soin de soi
- Connaître ses limites
- Avoir des connaissances en matière de santé
- Gérer son temps
- Gérer son argent
- Pouvoir travailler
- Pouvoir demander de l'aide

- Avoir des contacts sociaux
- Être pris au sérieux
- Faire des choses agréables ensemble
- Recevoir un soutien d'autrui
- Faire partie d'un groupe
- Faire des choses utiles
- S'intéresser à la société



- Se sentir en bonne santé
- Être en forme
- Pas de plaintes et/ou douleur
- Sommeil
- Sexualité
- Manger
- Condition physique
- Activité physique



- Memoriser
- Se concentrer
- Communiquer
- Être joyeux
- S'accepter
- Gérer les changements
- Sentiment de contrôle



- Sentiment d'utilité
- Envie de vivre
- Vouloir atteindre des idéaux
- Avoir confiance
- Accepter la vie comme elle est
- Gratitude
- Envie d'apprendre



- Profiter
- Être heureux
- Être bien dans sa peau
- Se sentir en équilibre
- Se sentir en sécurité
- Intimité
- Se loger / Habitat
- Boucler son budget

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

IPH

Le vélo à travers le prisme de la Santé Positive

- **Fonction physique** : Garantit une activité physique régulière, essentielle à la vitalité et à la prévention des maladies chroniques;
- **Qualité de Vie** : En offrant plaisir, autonomie et une connexion avec l'extérieur, le vélo enrichit l'expérience quotidienne;
- **Fonctionnement Quotidien** : Améliore l'énergie et la résilience, facilitant les déplacements et les activités de tous les jours.

Le vélo à travers le prisme de la Santé Positive

- **Sens et But** : Choisir le vélo comme mode de déplacement, c'est aussi faire un choix écologique et contribuer à un environnement plus sain, donnant un sens à ses actions;
- **Bien être mental** : Contribue à une meilleure gestion du stress, à une humeur positive et à une clarté mentale accrue;
- **Participation Sociale** : Facilite les interactions et l'engagement communautaire à travers des pratiques partagées.

Conclusion

Le vélo, qu'il soit pratiqué pour le sport, le loisir ou le transport, est une **activité holistique** qui va bien au-delà de la simple dépense physique. Il est un véritable **catalyseur** pour un **modèle de santé positive**, en renforçant non seulement le corps, mais aussi l'esprit, les liens sociaux, le sens de l'autonomie et la connexion avec l'environnement.

Intégrer le vélo dans son mode de vie, c'est choisir un chemin vers un bien-être global et durable.

Envie de rejoindre le mouvement ? www.chuliege.be/empms



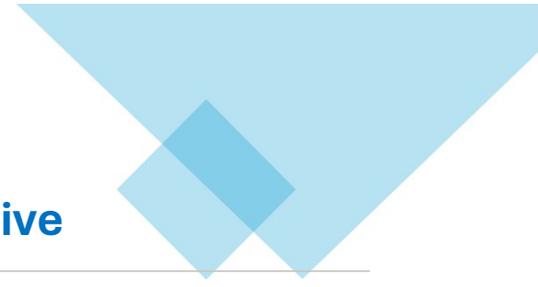
Santé positive

Vision globale de la santé centrée sur les ressources physiques, mentales et sociales de la personne (*Huber et al., 2011 ; Huber et al., 2016*).

Six dimensions : fonctions corporelles, bien-être mental, sens à la vie, qualité de vie, participation sociale, autonomie (*Huber et al., 2016*).

Vise à renforcer la capacité d’agir et la résilience (*Van den Driessen Mareeuw et al., 2020*).

Approche participative et centrée sur la signification et l’expérience vécue de la santé.



Mobilité active

Stratégie de promotion de l’activité physique au quotidien par des modes de déplacement actifs (*WHO, 2018*).

Améliore la condition physique, réduit le risque de maladies chroniques, diminue la sédentarité. (*Reis et al., 2016 ; WHO, 2020*).

Agit à la fois sur le comportement individuel et l’environnement urbain (*Bauman et al., 2012*).

Approche opérationnelle en santé publique et en urbanisme : trajets domicile-travail, école, courses.



Merci pour votre attention.