

### « ça marche pour la PMU » du 18 au 21 septembre 2007

La Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne, fidèle à sa mission de promotion de la santé, a fait bouger ses employés pendant la semaine de la mobilité. Près de 100 collaborateurs ont porté un podomètre du mardi midi au vendredi soir et comptabilisé près de 4 millions de pas. Ils ont parcouru ainsi près de 700 km par jour, donc plus de 2500 kilomètres en tout : distance qui sépare à vol d'oiseau Lausanne de Casablanca. En moyenne un collaborateur a fait 10'000 pas par jour, ce qui correspond au nombre de pas minimum recommandé pour la santé. Le nombre exact de pas sera disponible sur [www.polimed.ch](http://www.polimed.ch) dès lundi 24 septembre.

La PMU s'est engagée pour la santé et l'environnement et a lancé plusieurs actions encourageant ses collaborateurs à opter pour une mobilité douce. Le coup d'envoi a été donné le mardi 18 septembre à midi par la Direction de la PMU, en présence de Monsieur le Conseiller d'Etat François Marthaler et de Monsieur Raphaël Faiss, champion du monde des coursiers à vélo. Un colloque a ensuite permis de rappeler les bénéfices de la marche sur la santé physique et sur la perception de la qualité de vie. Les recommandations internationales fixent la barre à 10'000 pas par jour pour un adulte, mais dans la pratique, le nombre oscille plutôt entre 6'500 pas et 8'500 pas. La PMU a donc bien marché.

Un quart des collaborateurs ont accepté de porter un podomètre et de compter le nombre de pas faits chaque jour. Le total des pas a été affiché à l'entrée de la PMU sur une carte de l'Europe, permettant de visualiser la distance parcourue. Une campagne d'affichage a également incité tout un chacun à privilégier les escaliers plutôt que les ascenseurs. Certains collaborateurs ont même troqué leurs clés de voiture contre un abonnement mobilis ou un vélo pendant cette semaine. Résultat des courses : le piéton est plus rapide en ville que l'automobiliste ou le cycliste, comme l'a démontré la collaboratrice qui a remporté la course « le lièvre et la tortue » de mercredi dernier. La semaine s'est achevée vendredi par une marche des collaborateurs reliant la PMU à Sévelin et une participation aux « 100km du roller ».

Cette action de la PMU s'inscrit dans les activités de promotion de la santé. La PMU est en effet membre du réseau HPH, Health Promoting Hospitals (hôpitaux promoteurs de la santé) depuis début 2007. Elle est également membre du réseau HEPA Europe, Health Enhancing Physical Activity.

#### Informations

Dr Karin Michaelis-Conus, 079 665 81 17, [karin.michaelis-conus@hospvd.ch](mailto:karin.michaelis-conus@hospvd.ch)

Lausanne, le 22 septembre 2007