

## // LA MARCHÉ : UN GRAND PAS POUR LA SANTÉ

---

### **Les collaborateurs de la Polyclinique médicale universitaire ont marché jusqu'en Gambie !**

**À l'occasion de la Semaine de la Mobilité, plus de 80 collaborateurs de la Polyclinique médicale universitaire (PMU) de Lausanne ont participé à l'action « Ça marche pour la PMU ! » Munis de podomètres, ils ont parcouru ensemble 4300 kilomètres à pied en une semaine. Après Casablanca en 2007, ils sont parvenus cette année à rejoindre symboliquement le Centre médical de Bijilo que la PMU soutient en Gambie.**

La PMU, fidèle à sa mission de promotion de la santé, a fait bouger ses employés pendant la Semaine de la mobilité. À cette occasion, plus de 80 collaborateurs ont porté un podomètre et comptabilisé plus de 6 millions de pas en une semaine. Ils ont parcouru ainsi plus de 600 km par jour, donc 4300 km en tout: distance qui sépare à vol d'oiseau Lausanne de Bijilo. En moyenne un collaborateur a fait 10'000 pas par jour, ce qui correspond au nombre de pas souhaité pour maintenir sa santé.

La PMU s'est engagée pour la santé et l'environnement et a lancé plusieurs actions encourageant ses collaborateurs et la communauté à opter pour une mobilité douce. Le coup d'envoi a été donné le vendredi 19 septembre à midi à l'issue d'une conférence sur le thème de la mobilité, du climat et de la santé. 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. Ces 10'000 pas devraient comprendre l'équivalent de 30 minutes de marche entraînant un essoufflement léger.

La PMU a donc bien marché et s'engage à maintenir le rythme, en mettant sur pied un plan de mobilité d'entreprise, en collaboration avec le CHUV et la Faculté de biologie et de médecine. Ces actions de la PMU s'inscrivent dans les activités de promotion de la santé. La PMU est en effet membre du réseau HPH (Health Promoting Hospitals, autrement dit hôpitaux promoteurs de la santé), et HEPA Europe (Health Enhancing Physical Activity, c'est-à-dire activité physique favorable à la santé).

Lausanne, le 28 septembre 2008

### **Informations**

Olivier Terraz, chargé de communication PMU, 021 314 49 51, [olivier.terraz@chuv.ch](mailto:olivier.terraz@chuv.ch)

Chantal Diserens, responsable de la communication PMU, 021 314 70 06, [chantal.diserens@hospvd.ch](mailto:chantal.diserens@hospvd.ch)