

Communiqué de presse

Promouvoir le mouvement avec « Septembre, le mois qui bouge ! »

La 4^{ème} édition de la campagne « Septembre, le mois qui bouge ! » permettra aux Neuchâteloises et aux Neuchâtelois de découvrir gratuitement de nombreuses activités physiques. Cette action vise à démontrer que le mouvement peut être intégré dans le quotidien de manière ludique et facile. Aujourd'hui, près de 24% de la population suisse est inactive et reste assise en moyenne six heures par jour. Or, chaque mouvement effectué de manière régulière – aussi élémentaire soit-il – compte pour favoriser son bien-être physique et mental.

Durant tout le mois de septembre, la population neuchâteloise aura l'occasion de tester plusieurs activités physiques faciles, ludiques et gratuites à travers tout le canton. L'objectif de la campagne « Septembre, le mois qui bouge ! » est de promouvoir le mouvement sous toutes ses formes et de manière conviviale. Organisée conjointement par le service de la santé publique (SCSP) et le service des sports (SSPO), associations et clubs de sport, elle vise également à rappeler que bouger au quotidien est essentiel pour maintenir sa santé physique et psychique tout au long de sa vie, quel que soit son niveau de forme.

Cette 4^{ème} édition offre l'opportunité de découvrir des activités où la notion de plaisir est centrale, sans devoir réaliser des efforts épuisants mais en fonction de ses propres objectifs. Le programme est ouvert à toute la population et s'adresse aussi bien aux jeunes qu'aux aîné-e-s : ateliers sur l'utilisation du vélo électrique et sur la mobilité piétonne en toute sécurité, balades commentées sur divers thématiques, découverte du Val-de-Ruz « à la force de ses mollets », journées découverte dans plusieurs clubs de sport comme le basketball, le judo, le karaté, le badminton, l'escrime, le football américain et le volleyball, ou encore les arts du cirque et des cours de danse. Le programme complet est à découvrir sur www.ne.ch/SeptembreBouge.

L'action « Septembre, le mois qui bouge ! » fait partie du programme « Alimentation et Activité physique » porté par le service de la santé publique. Ce programme s'intègre dans la stratégie cantonale de promotion de la santé, qui cherche à favoriser des comportements positifs en matière d'alimentation et de mouvement. La dernière [Enquête suisse sur la santé](#) (OFS, 2017) démontre que 76% de la population suisse suivaient les recommandations de santé concernant l'activité physique. Cette proportion est en hausse de 14 points de pourcentage par rapport à 2002. Il demeure toutefois qu'environ 24% de la population ne pratique aucun exercice et reste assise en moyenne six heures par jour. « Septembre, le mois qui bouge » est donc une excellente opportunité pour améliorer ces résultats.

Contacts :

Lysiane Ummel Mariani, cheffe de l'office de la promotion de la santé et de la prévention (OPSP), service cantonal de la santé publique (SCSP), tél. 032 889 52 19

Sandra Schneider, cheffe ad interim du service cantonal des sports (SSPO), tél. 032 889 59 06.

Neuchâtel, le 25 août 2022