MÉDECINE DU MOUVEMENT

N° 9 – octobre 2026

Promotion de l'activité physique et de la santé



Fitnessguide

FITWORX

Thème spécialisé:
Les maladies des os

Thème santé:
S'entraîner pour prévenir les chutes

Actualités de la FSCFS:
Tarif 595 – la solution de la FSCFS

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

MAXIMISEZ L'EXPÉRIENCE ET LA PERFORMANCE AVEC TECHNOGYM CHECKUP



- ESPRIT
- COMPOSITION CORPORELLE
- MOBILITÉ
- ÉQUILIBRE
- FORCE
- CARDIO

Technogym Checkup est l'outil d'évaluation intelligent le plus complet **basé sur l'IA.**
Technogym Checkup analyse en profondeur la composition corporelle, la mobilité, l'équilibre et les capacités cognitives pour déterminer l'âge physiologique (Wellness Age™).
Grâce au **Technogym AI Coach,** il vous permet de leur proposer un programme personnalisé et un traitement optimal.

POUR VOS CLIENTS :
Des résultats exceptionnels, des habitudes de vie plus saines et des progrès durables.

POUR VOTRE ENTREPRISE :
Optimisez vos processus et transformez vos patients en clients fidèles.

TECHNOGYM®

En savoir plus

Sommaire

Éditorial 5

Informations professionnelles relatives à la promotion de l'activité physique et de la santé

Les maladies des os 6
S'entraîner pour prévenir les chutes 16

Profil de la profession: formation initiale et continue / promotion de l'activité physique et de la santé

Définition de l'entraînement médical axé sur la santé 26

Actualités de la FSCFS

Tarif 595 – application dès le 1er janvier 2027 30
Tarif 595 – la solution de la FSCFS 32

Les pages de nos partenaires 36

Bienvenue aux nouveaux membres de la FSCFS!

Nouveaux membres 39

«Médecine du mouvement»
Magazine spécialisé proposant des informations aux entreprises indépendantes de la branche du fitness et du mouvement

Édité par
Fédération suisse des centres fitness et de santé FSCFS
Association patronale des entreprises de fitness indépendantes
Secrétariat, 3000 Berne

Rédaction
Claude Ammann, Anya Aubert, Irene Berger, Kilian Käppeli, Roland Steiner

Rédacteur en chef
André Tummer

Production
DIVERSUM Verlag

Adresse de la rédaction
Alain Amherd, membre du comité FSCFS, responsable pour la Suisse romande
a.amherd@sfgv.ch, téléphone 079 869 67 74

Annonces
Claude Ammann, c.ammann@sfgv.ch, 079 478 12 63
Urs Rüegsegger, u.ruegsegger@sfgv.ch, 079 743 89 58
Roland Steiner, r.steiner@sfgv.ch, 043 388 41 44

Coordination
Joerg Kressig

Design/prépresse
Astrid Affolter

Traduction
Chloé Varrin

imprimé en suisse

Photo sur la couverture © Shutterstock Master1305



Le portail des meilleurs emplois dans la branche du fitness et de la santé!

La plate-forme pour l'emploi de la FSCFS est l'endroit idéal pour trouver un emploi dans la branche du fitness et de la santé. La Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCFS) a développé ce portail pour permettre aux entreprises sérieux/euses d'entrer directement en contact avec les jeunes professionnel·les qualifié·es.

Rendez-vous sur www.movementjobs.ch

Apprentissage, stage ou emploi à temps partiel ou à plein temps: tout se trouve sur cette plate-forme!

L'un de ses atouts est qu'elle permet, après la connexion, d'enregistrer facilement ses critères de recherche, puis de recevoir immédiatement des informations par e-mail sur les tout derniers emplois correspondant à son profil.

N'attendez pas pour l'essayer!



À tester!

mj. movementjobs.ch

Fédération suisse des centres fitness et de santé
CH-3000 Berne
Téléphone 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-mail info@sfgv.ch

Éditorial

Chers et chères collègues et ami·es,



Alors que cette belle saison d'été arrive à son terme, je tenais à prendre un moment pour vous adresser quelques mots de remerciement.

Ces derniers mois ont été remplis de défis, de moments de partage, de sourires, d'efforts et de belles réussites. Dans le domaine du fitness et de la santé, chaque journée est une occasion d'aider, de motiver et d'accompagner les autres vers un meilleur bien-être. C'est un travail qui demande de l'énergie, de la passion et beaucoup d'engagement, et je suis heureux d'avoir pu vivre cette aventure à vos côtés.

Je souhaite sincèrement vous remercier pour votre professionnalisme, votre bonne humeur et votre esprit d'équipe. Chacun·e d'entre vous a apporté sa contribution unique, et c'est grâce à cette complémentarité que nous avons pu créer un environnement accueillant, motivant et inspirant pour nos adhérent·es et nos patient·es.

Au-delà du travail, je retiens surtout les échanges, les encouragements mutuels, les moments de rire et cette ambiance chaleureuse qui a rendu cette saison si agréable. C'est un véritable privilège que de pouvoir évoluer entouré de personnes aussi passionnées, bienveillantes et dévouées à la santé et au bien-être des autres.

Merci pour votre soutien, votre confiance et votre motivation quotidienne. Ensemble, nous avons contribué à faire de cette saison estivale une période riche en succès et en belles expériences.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente suite d'année, pleine de bonheur, de santé, de réussite et de nouveaux projets enthousiasmants. Profitez de chaque instant, prenez soin de vous autant que vous prenez soin des autres, et gardez cette belle énergie qui vous caractérise.

Encore un immense merci pour cette merveilleuse saison passée à vos côtés ou partagée par téléphone. J'ai hâte de poursuivre cette belle aventure avec vous et de vivre encore de nombreux moments de réussite ensemble.

Avec toute mon amitié et ma reconnaissance,

Alain Amherd
Membre du comité de la FSCFS

6

Les maladies des os



La musculation a un effet positif sur l'appareil locomoteur actif et passif. C'est pourquoi, dans cet article, nous allons nous pencher en détail sur le système osseux. Nous accorderons une attention particulière à l'ostéoporose, car il s'agit de la maladie osseuse systémique que nous rencontrons le plus fréquemment dans les centres d'entraînement axés sur la santé.



André Tummer

Mais avant d'aborder les maladies osseuses, examinons de manière approfondie la **structure cellulaire microscopique de l'os**.

Les os se distinguent par leur résistance à la traction, à la compression, à la flexion et à la torsion. En se remodelant constamment, l'os s'adapte aux nouvelles sollicitations. Le tissu osseux est constitué d'une substance intercellulaire (ou matrice extracellulaire), qui en assure le fonctionnement, et de cellules osseuses, les ostéocytes.

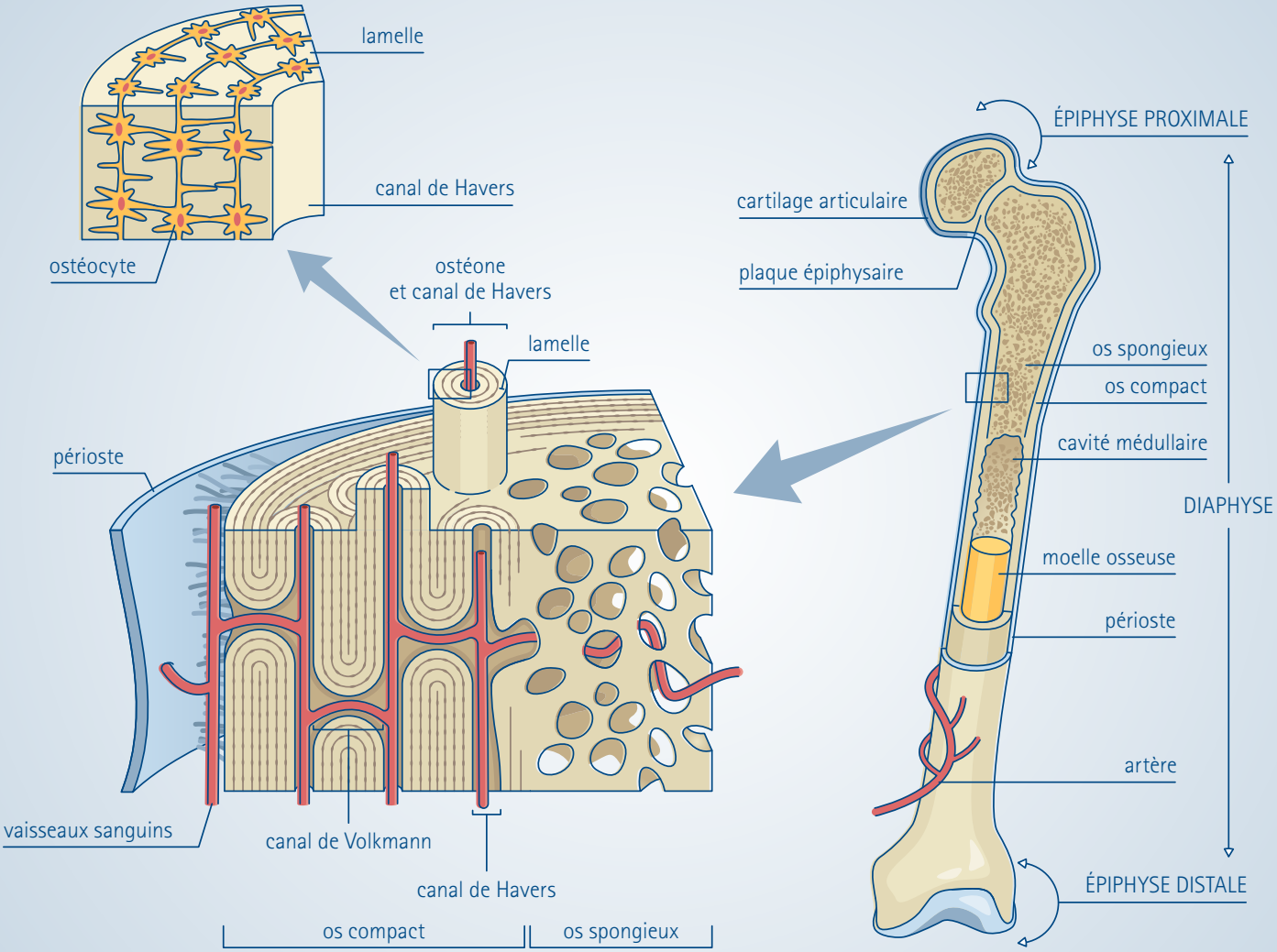
Les cellules osseuses produisent et régulent la composition de la substance intercellulaire du tissu osseux. Celle-ci est composée d'une partie organique, les fibres de collagène, et d'une partie minérale inorganique. Ces minéraux se lient aux fibres de collagène, qui forment de leur côté des structures caractéristiques. Les ostéocytes, entourés par la substance intercellulaire, se logent dans de petites lacunes osseuses reliées entre elles par des canaux fins, les canalicules. C'est par l'intermédiaire de ce réseau cellulaire que s'effectuent le transport et les échanges de substances.

Le tissu osseux se forme soit directement, à partir de cellules embryonnaires non différenciées du tissu conjonctif, qui se transforment en cellules osseuses (*ossification directe*, par exemple dans le cas de l'os crânien), soit par le remplacement progressif du cartilage par du tissu osseux (*ossification indirecte*, par exemple dans le cas des os longs). Les fibres de collagène, qui se présentent d'abord sous la forme de tresses, se disposent en couches sous l'effet d'une sollicitation de l'os: on parle de «texture lamellaire».

Une lamelle est un cylindre osseux creux, dans lequel les fibres de collagène adoptent une organisation parallèle et concentrique autour d'un canal central. Regroupées, 5 à 15 de ces lamelles osseuses forment une unité fonctionnelle appelée **ostéone**, ou *système de Havers*. Les ostéocytes sont situés aux jonctions des lamelles. Leurs prolongements, dans la lamelle centrale, sont reliés au canal central par les canalicules. Le canal central, ou canal de Havers, contient de petits vaisseaux sanguins, des nerfs et du tissu conjonctif. Il contient également des cellules qui participent à la formation des os (les ostéoblastes) et à leur résorption (les ostéoclastes). L'alimentation du tissu osseux se fait à partir du canal central, et c'est aussi là que les processus de remodelage et de régénération commencent. ▸

Photo © Shutterstock BearFotos

Structure microscopique de l'os



L'observation d'un os au microscope montre bien la légèreté de sa structure.

Dans les lamelles osseuses d'un ostéone, les fibres de collagène sont orientées dans des directions différentes, ce qui durcit le tissu et lui offre une excellente résistance à la flexion et à la torsion.

Sur sa surface externe, l'os est entouré d'une ou plusieurs lamelles circonférentielles qui font le tour de l'os. Ces lamelles circonférentielles touchent le **périoste**, cette membrane conjonctive riche en cellules, en vaisseaux et en nerfs qui enveloppe l'os et s'attache au tissu osseux par des fibres de collagène. D'ici partent des vaisseaux de différentes tailles, les *canaux de Volkmann*, qui traversent l'os souvent à la verticale et indépendamment de la disposition des lamelles pour se prolonger dans les vaisseaux des canaux centraux.

La structure légère de l'os s'observe aisément **au microscope**. Généralement, seules les parties périphériques de l'os forment un tissu compact: il s'agit de l'**os compact**. À l'intérieur, l'os contient de fines trabécules ressemblant à une éponge: c'est l'**os spongieux**. Ces trabécules s'orientent dans le sens des lignes de compression et de traction les plus fortes: ainsi, grâce au tissu lamellaire osseux, qui possède déjà d'excellentes propriétés mécaniques en soi, cette structure en travées permet d'économiser de la matière et de gagner en légèreté tout en assurant une stabilité maximale.

Cette architecture particulière de l'os, en réduisant la masse tissulaire du squelette, permet aussi de réduire les besoins nutritionnels de celui-ci ainsi que les besoins énergétiques de la musculature pour assurer les fonctions motrices et de maintien au niveau des articulations de la chaîne cinétique.

On distingue, d'après leur forme extérieure, les os courts, les os longs et les os plats. Le carpe et le tarse ainsi que les corps vertébraux, qui constituent la colonne vertébrale, font partie des os courts.

Les os longs, tels que l'humérus ou le fémur, sont constitués d'un corps tubulaire entourant la cavité médullaire, remplie de moelle osseuse jaune. Ce corps tubulaire est appelé **diaphyse** et est constitué d'os compact. Ses extrémités renflées sont les **épiphyses**. À l'intérieur des épiphyses, des faisceaux spongieux dessinent des tracés courbes et se croisent en suivant les lignes de compression et de traction. ▸

Illustration © Shutterstock VectorMine

ANNONCE

echino

CONÇU POUR VOTRE FITNESS

APPROUVÉ PAR PLUS DE 200 ENTREPRISES



Access
Personnalisation et gestion de zones d'accès

Subscription
Gestion d'abonnement et contrat digitalisé avec e-signature

Booking
Plannification d'événements
Réservation de cours et de services

Online
Vente d'abonnement en ligne et espace membres

Point of sale
Catégorisation et vente d'articles
Gestion de stock multisites

Marketing
Campagnes marketing ciblées
Notifications push automatiques

ÉCONOMIES

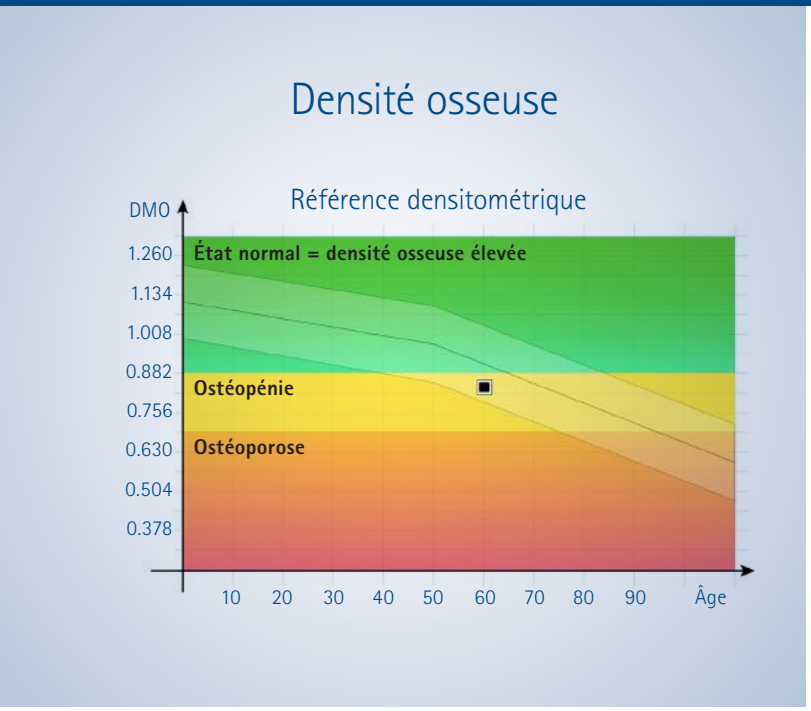
70% sur le secrétariat

50% sur le marketing

40% sur la comptabilité

032 / 557.57.70
vente@echino.com
www.echino.com

SWISS MADE



Transition entre l'état normal, l'ostéopénie et l'ostéoporose.
DMO = densité minérale osseuse

Croissance et adaptation de l'os

Comme mentionné plus haut, l'os, à l'instar du tissu musculaire et tendineux, **s'adapte fonctionnellement** à la modification des contraintes qui s'exercent sur lui. Cela s'effectue grâce à un remodelage interne permanent de ses systèmes lamellaires. Dans les os longs, l'*hypertrophie d'activité* se traduit par un épaississement de l'os compact et des travées spongieuses. Inversement, l'*atrophie d'inactivité* s'exprime par une perte de matière au niveau de l'os compact et spongieux.

La croissance longitudinale des os longs peut se poursuivre tant qu'il reste du tissu cartilagineux susceptible de se transformer en tissu osseux. Cette croissance intervient au niveau des *plaques épiphysaires*, qui sont constituées, jusqu'à la fin de la puberté, par des cellules cartilagineuses capables de se diviser. Les épiphyses elles-mêmes s'ossifient indépendamment de la croissance longitudinale. Pendant la croissance des os longs, les plaques épiphysaires s'ossifient à partir de la diaphyse. Ce faisant, les plaques épiphysaires des extrémités proximale et distale de l'os s'écartent de plus en plus l'une de l'autre, jusqu'à ce que la capacité de division des cellules cartilagineuses soit épuisée et que les plaques épiphysaires elles-mêmes s'ossifient. Ce processus arrive à son terme entre 20 ans (chez les femmes) et 23 ans (chez les hommes).

Il est piloté, au niveau hormonal, par l'hypophyse. L'endommagement des plaques épiphysaires par des blessures ou des infections peut réduire la croissance de certains os ou du squelette entier. L'ossification des os courts se produit elle aussi relativement tard. Ces particularités liées à la croissance imposent de respecter certains principes d'entraînement importants durant l'enfance et l'adolescence, que nous ne pouvons toutefois pas aborder ici.

La croissance en épaisseur d'un os diffère, par son mécanisme, de la croissance longitudinale. Elle se produit sous l'effet de la charge liée à la prise de poids et de l'effort musculaire, qui sollicitent les os. Le diamètre d'un os long et l'épaisseur de sa paroi augmentent par croissance appositionnelle (formation de nouvelle substance osseuse à partir de l'extérieur). Sous le périoste se trouvent des cellules indifférenciées, qui peuvent se transformer en cellules osseuses et forment, par apposition, un nouveau tissu osseux à l'extérieur. Parallèlement, une résorption constante du tissu osseux s'opère à partir de la cavité médullaire sous l'action des cellules phagocytaires (ostéoclastes), ce qui entraîne une augmentation du diamètre total tout en permettant à l'os de conserver son épaisseur de paroi optimale.

La **masse osseuse maximale** est atteinte entre 25 et 30 ans. Le fait qu'un individu l'atteigne ou non dépend de sa génétique, de son mode de vie, et surtout du type d'exercice physique auquel il s'est livré dans ses jeunes années. Plusieurs études menées sur des astronautes ont permis de mettre en évidence l'importance de la sollicitation mécanique de l'os. En apesanteur, les astronautes perdent entre 1 et 2 % de leur densité osseuse par mois! Après un séjour de six mois à bord de l'ISS, elles et ils présentent une perte osseuse équivalant à une durée de 20 ans sur la Terre. Certes, la plupart d'entre nous n'irons jamais dans l'espace, mais des études portant sur la masse osseuse maximale sur la Terre ont aussi été réalisées. Des nageuses et nageurs d'élite (la natation, comme le cyclisme, fait partie des sports dits «à faible impact») ont été comparés à des sportives et sportifs d'élite s'adonnant à des disciplines «à fort impact» telles que la course, le football, etc. Il est apparu que les nageuses et nageurs ▶

Illustration © Shutterstock Designua

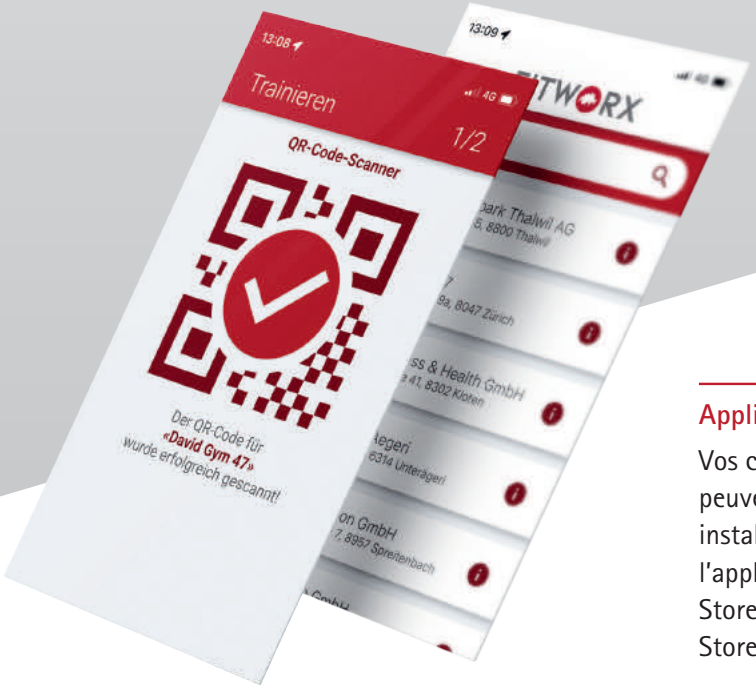
FITWORX

S'ENTRAÎNER DANS TOUTE LA SUISSE

Un réseau de 300 centres de fitness certifiés

Un plus pour la clientèle et les centres





Application gratuite

Vos client·es FITWORX peuvent télécharger et installer gratuitement l'application dans l'App Store d'Apple et le Play Store de Google.

Activation et check-in

Après que le centre de base a procédé à l'activation, l'application et le code QR qu'elle contient servent de billet d'entrée pour vos client·es FITWORX.

Administration et contrôle

Dans le «Webadmin», vous pouvez procéder à divers paramétrages et obtenir un aperçu de vos client·es FITWORX et des entrées des client·es issu·es de centres partenaires.

Entraînement dans le centre partenaire

Vos client·es FITWORX peuvent entraîner musculation et endurance dans le centre partenaire ainsi que participer à des cours de fitness en groupe.

INSCRIPTION ET INFORMATIONS

Vous aurez accès à l'inscription et à d'autres informations pour les centres de fitness et de santé au moyen du code QR suivant.

Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé · 3000 Berne · Téléphone 0848 893 802 · info@sfgv.ch

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



Photo © Shutterstock Lilia Solonari

Les fractures vertébrales ostéoporotiques peuvent entraîner un tassement des vertèbres concernées et modifier ainsi la statique de la colonne vertébrale.

présentaient une densité osseuse bien moindre, une densité qui, malgré l'intensité de leur entraînement, était parfois aussi faible que chez des personnes ne pratiquant aucun sport. Notons cependant que ce phénomène n'a été constaté que chez des sportives et sportifs d'élite, qui s'entraînaient quotidiennement entre trois et cinq heures dans l'eau pendant plusieurs années.

Chez des haltérophiles juniors, d'autres études ont montré qu'elles et ils possédaient une densité osseuse bien plus élevée que des individus lambda.

Nous pouvons donc en déduire qu'atteindre la masse osseuse maximale, voire dépasser les valeurs moyennes lorsqu'on est jeune, permet de repousser nettement le seuil de fracture (niveau de force en dessous duquel les os deviennent trop fragiles et se brisent) à un âge avancé.

Jusqu'à 45 ans environ, un équilibre règne entre l'activité des ostéoblastes et des ostéoclastes. L'âge avançant, la résorption osseuse devient toutefois prépondérante. Les cavités formées par les ostéoclastes ne sont plus entièrement comblées, et la substance osseuse diminue constamment, de 1 à 2 % par an chez les femmes et de 0,5 à 1 % chez les hommes. Plus une personne vieillit, plus la probabilité augmente qu'elle développe une forme d'ostéoporose liée à l'âge, l'*ostéoporose sénile*.

Systématisation des maladies osseuses

Une première différenciation donne un aperçu des diverses maladies osseuses:

- **rachitisme:** troubles de la minéralisation des os en croissance chez l'enfant en raison d'une carence en vitamine D
- **tumeur osseuse**
- **ostéomyélite** aiguë ou chronique: inflammation grave de la moelle osseuse, généralement due à des infections
- **périostite:** inflammation du périoste due à une ostéomyélite propagée ou à une sollicitation excessive, souvent observée au niveau de la face interne du tibia (*«shin splint»* chez les coureurs)

- **nécrose osseuse:** mort du tissu osseux sous l'influence de facteurs extérieurs comme des gelures ou des brûlures, ou nécrose spontanée aseptique

- **fracture osseuse:** fracture traumatique causée par un choc extérieur ou fracture spontanée sans traumatisme préalable, telle qu'une fracture de fatigue en cas de sollicitation excessive prolongée

- **maladie de Paget:** pour une raison inconnue à ce jour, les ostéoclastes deviennent hyperactifs et la résorption des os s'accélère. En même temps, les tentatives de réparation des ostéoblastes manquent de coordination, deviennent chaotiques et mécaniquement moins performantes. Les os s'épaississent ou se déforment et présentent un risque de fracture accru.

Comme indiqué plus haut, la maladie osseuse la plus fréquente est l'**ostéoporose**, sur laquelle nous allons nous pencher plus en détail à présent.

L'ostéoporose engendre une *diminution de la masse osseuse* et une *altération de l'architecture des os*, ce qui augmente le risque de fracture. En Suisse, un peu plus d'un demi-million de personnes sont actuellement concernées. Chaque année, quelque 82 000 fractures liées à l'ostéoporose se produisent, dont 80 % touchent les femmes.

Les fractures ostéoporotiques du col du fémur sont particulièrement graves chez les personnes âgées et entraînent souvent une perte d'autonomie. On observe également des fractures de la colonne dorsale et des os longs. Les conséquences financières sont énormes. En 2010 déjà, les coûts liés à l'ensemble des fractures ostéoporotiques en Suisse s'élevaient à plus de deux milliards de francs, et la tendance est à la hausse.

Comment apparaît l'ostéoporose

L'*ostéoporose post-ménopausique* touche les femmes ménopausées en raison de la carence en œstrogènes. Le métabolisme osseux est perturbé, de sorte que l'activité de résorption des ostéoclastes prédomine. Néanmoins, 70 % des femmes n'en souffrent pas, ce qui signifie qu'outre les carences hormonales, d'autres facteurs doivent jouer un rôle. L'ostéoporose post-ménopausique est également appelée «ostéoporose primaire».

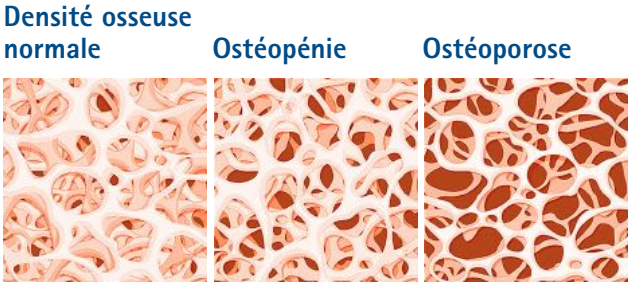
L'ostéoporose secondaire est l'*ostéoporose sénile*, liée au vieillissement. Elle évolue de manière insidieuse et se manifeste, sans carences hormonales, chez les femmes et les hommes, généralement après 70 ans. Elle est plus rare que l'ostéoporose primaire, mais touche davantage les hommes. Ses principales causes sont:

- les traitements de longue durée à base de glucocorticoïdes (p. ex. la cortisone)
- le diabète sucré
- l'hyperactivité thyroïdienne
- l'alcoolisme
- la dénutrition
- les tumeurs
- le manque d'exercice physique (ostéoporose d'inactivité)
- la sarcopénie

Facteurs de risque

Certains facteurs favorisent l'apparition de l'ostéoporose:

- les prédispositions familiales
- les substances récréatives comme l'alcool ou la nicotine
- une activité physique insuffisante
- une carence en œstrogènes (ménopause précoce, absence d'accouchements)
- l'insuffisance pondérale
- un faible apport calorique
- un état de faim chronique par le passé
- le syndrome de malabsorption ▸



Altération de l'architecture des os

Illustration © Shutterstock Designua

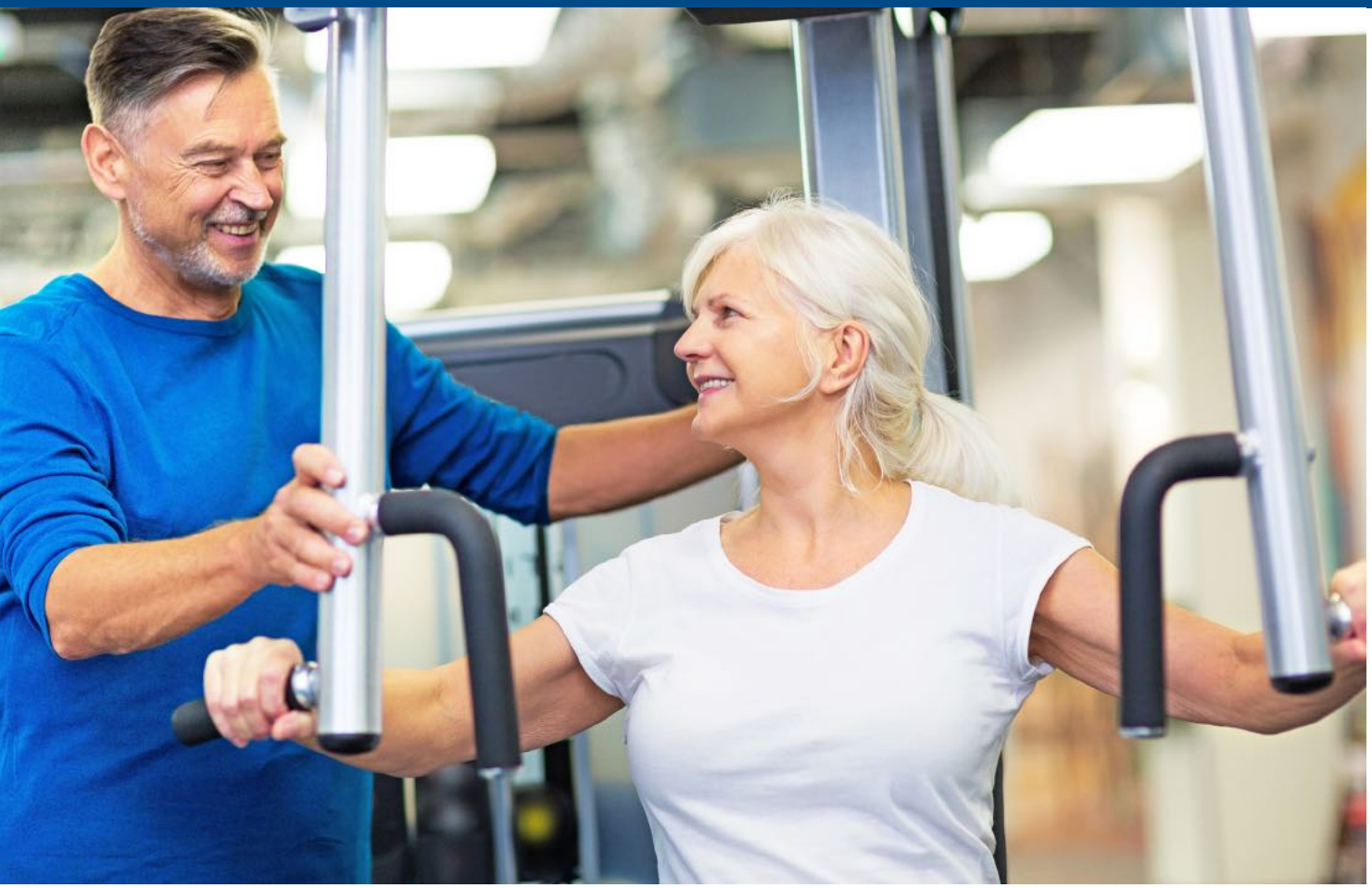


Photo © Shutterstock pikselstock

En cas de prédisposition familiale à l'ostéoporose, l'entraînement musculaire est nécessaire avant le troisième âge!

Symptômes et diagnostic

De nombreuses personnes ne présentent aucun symptôme jusqu'à ce qu'une blessure, par ailleurs bénigne, provoque une fracture. D'autres font état de douleurs dorsales «changeantes», causées par des déformations des vertèbres, qui engendrent en réaction des tensions musculaires et de mauvaises postures.

L'*hypercyphose* chez les personnes âgées ainsi que le *«signe du sapin»* (lorsque l'image d'un sapin apparaît sur le dos, avec la colonne vertébrale en guise de tronc et des plis cutanés obliques en guise de branches) sont également des signes d'ostéoporose, tout comme des bras qui paraissent «trop longs» (raccourcissement du tronc en raison d'un tassement vertébral).

En général, les analyses relatives au calcium, au phosphore et à la phosphatase alcaline réalisées en laboratoire ne révèlent rien d'anormal. Étant donné qu'il faut une perte de calcium d'au moins 30 à 50 % pour que des changements soient visibles sur les radiographies, et que la transition entre la résorption osseuse normale et l'ostéoporose est fluide, une mesure précoce de la densité osseuse (ostéodensitométrie) est judicieuse.

La méthode la plus fréquemment utilisée pour ce faire est l'absorptiométrie biphotonique (DEXA ou DXA), qui prévoit une mesure au niveau de la colonne vertébrale et de la hanche. Cette mesure débouche sur un résultat appelé le «T-score», qui détermine l'écart entre la densité osseuse mesurée et la densité osseuse maximale moyenne de jeunes adultes. Un écart négatif indique une densité osseuse amoindrie.

Les T-scores suivants ont été fixés:

- **de 1 à 2,4 =** ostéoporose préclinique, avec légère augmentation du risque de fracture osseuse
- **2,5 et plus =** perte osseuse de plus de 30 %, avec forte augmentation du risque de fracture

Mentionnons néanmoins que l'ostéodensitométrie ne permet de mesurer que la *masse* osseuse, mais que la *force* des os n'est pas mesurable. D'après GOTTLOB, la résistance osseuse correspond toutefois exactement à la surface musculaire transversale. Ainsi, en cas de sarcopénie, cette fonte musculaire liée au vieillissement, le risque d'ostéoporose est également accru.

Traitements médicamenteux

Les médecins prescrivent souvent des biphosphonates, parce que ceux-ci inhibent l'activité des ostéoclastes. Le calcium associé à la vitamine D3 est censé favoriser l'absorption du calcium par les os. La calcitonine est une hormone produite par l'organisme, qui participe au métabolisme du calcium; elle inhibe également l'activité des ostéoclastes et soulage les douleurs osseuses.

Il convient d'évaluer le rapport entre les bienfaits et les risques d'un traitement hormonal substitutif de longue durée en cas d'ostéoporose post-ménopausique, car ce type de traitement augmente le risque de développer un cancer du sein ou une maladie cardiovasculaire.

Un traitement purement médicamenteux et une alimentation riche en calcium sans entraînement musculaire ciblé ne permettent pas d'atteindre les résultats escomptés, car l'absorption de médicaments ne fait qu'augmenter la masse osseuse, sans améliorer la structure des os. Pour améliorer la résistance osseuse, il faut que des trabécules se forment, qui ne se renforcent et ne s'alignent que sous l'effet d'une sollicitation du tissu osseux. On ne peut donc qu'insister sur l'importance d'un entraînement musculaire en cas d'ostéoporose.

Mise en pratique dans l'entraînement

Il convient d'abord de sensibiliser la clientèle au thème de l'ostéoporose, par exemple en lui expliquant les interactions complexes qui se jouent au sein de l'organisme dans un langage compréhensible.

Tout questionnaire de santé devrait comporter une question sur l'ostéoporose, en particulier sur les prédispositions familiales. Les personnes issues d'une famille concernée par l'ostéoporose devraient effectuer un entraînement préventif de musculation régulier avant d'atteindre un âge avancé, un entraînement qui peut également comprendre des sollicitations à fort impact, telles que des sauts.

Pour améliorer la résistance osseuse, la charge doit être suffisamment élevée. La littérature mentionne des intensités d'entraînement allant de 75 à 85 % de la charge maximale, pour 8 à 12 répétitions. Il est donc préférable de commencer par s'entraîner sur des appareils à charge guidée, car il est plus difficile de stabiliser un poids élevé dans des exercices libres. L'augmentation de l'effort doit être progressive chez les individus non entraînés, conformément aux principes fondamentaux de l'entraînement: la fréquence avant le volume avant l'intensité.

Néanmoins, l'entraînement sur appareils devrait être associé, dès le début, à des exercices de coordination exigeants pour stabiliser le système articulaire, par exemple des exercices en équilibre sur un pied.

Il convient de tenir compte du degré de gravité de l'ostéoporose dans le choix des exercices et de l'intensité d'entraînement. En cas d'ostéoporose prononcée, les compressions axiales sont contre-indiquées, en particulier sur la colonne vertébrale. Si des corps vertébraux ont déjà été fracturés, la statique de la colonne peut être altérée en raison du tassement des vertèbres concernées, ce qui limite aussi ses mouvements.

Chez les personnes âgées, un entraînement de prévention des chutes est également nécessaire, car celles-ci accroissent le risque de fracture. ◀

Bibliographie:

Bierbach, E. (éd): **Naturheilpraxis heute.** Urban und Fischer in Elsevier, 7e éd. (2024)

Gottlob, A.: **Differenziertes Krafttraining.** Urban und Fischer in Elsevier, 5e éd. (2019)

Morell, S., Gross, T.: **L'exercice physique pour prévenir ou traiter l'ostéoporose.** Forum médical suisse 2018 (5): 99 à 104

16

S'entraîner pour prévenir les chutes



Dans les centres de fitness axés sur la santé, l'entraînement général de musculation comporte de nombreux aspects différents. L'accent n'est pas mis sur la silhouette, mais sur l'aspect fonctionnel du corps. Pour prévenir les chutes, la musculation est un élément central de l'entraînement médical axé sur la santé, et elle est importante à tout âge.

Par André Tummer

Nous avons déjà abordé le sujet de l'équilibre et de la prévention des chutes dans plusieurs articles, notamment dans le numéro 6 de ce magazine (mars 2025), que vous pouvez consulter au format PDF sur le site Internet de la FSCFS (www.sfgv.ch), sous «Magazine spécialisé».

L'objectif de ce nouvel article est de présenter la capacité d'équilibre de manière simple et de fournir des conseils pour la renforcer concrètement dans le cadre de l'entraînement.

L'entraînement de prévention des chutes n'est pas le même pour les personnes âgées que lorsqu'il est destiné à des individus plus jeunes. Ces derniers effectuent des exercices préventifs pour améliorer leur sécurité dans le cadre d'autres activités sportives ou pour accroître leurs performances. Lorsqu'on pratique la randonnée en montagne ou le trail, le ski ou le VTT, le risque de tomber est élevé. Dans ce cadre, il est judicieux d'opter pour des exercices spécifiques à la discipline sportive concernée, qui associent des sollicitations musculaires particulières à des capacités de coordination ciblées, tout en travaillant le dynamisme (sauts, changements de direction, etc.).

Il en va tout autrement pour l'entraînement des personnes plus âgées ou très âgées. La fonte musculaire liée au vieillissement (sarcopénie) pose des problèmes importants à ce groupe d'âge, y compris dans des actions quotidiennes simples telles que monter les escaliers ou marcher sur un terrain irrégulier. Les personnes âgées présentent aussi souvent une démarche instable, qui augmente le risque de chute même sur un terrain «facile».

Contrairement au groupe cible des plus jeunes, les personnes âgées ont tendance à éviter les activités physiques. Certes, prendre l'ascenseur au lieu de monter les escaliers permet de se soustraire au risque de chute, mais l'inactivité physique réduit encore la force musculaire et la mobilité. La force maximale diminue lorsqu'on prend de l'âge. L'amoindrissement de la force des jambes, en particulier, augmente considérablement le risque de chute. ▸

Photo © Shutterstock Undrey

Le système vestibulaire

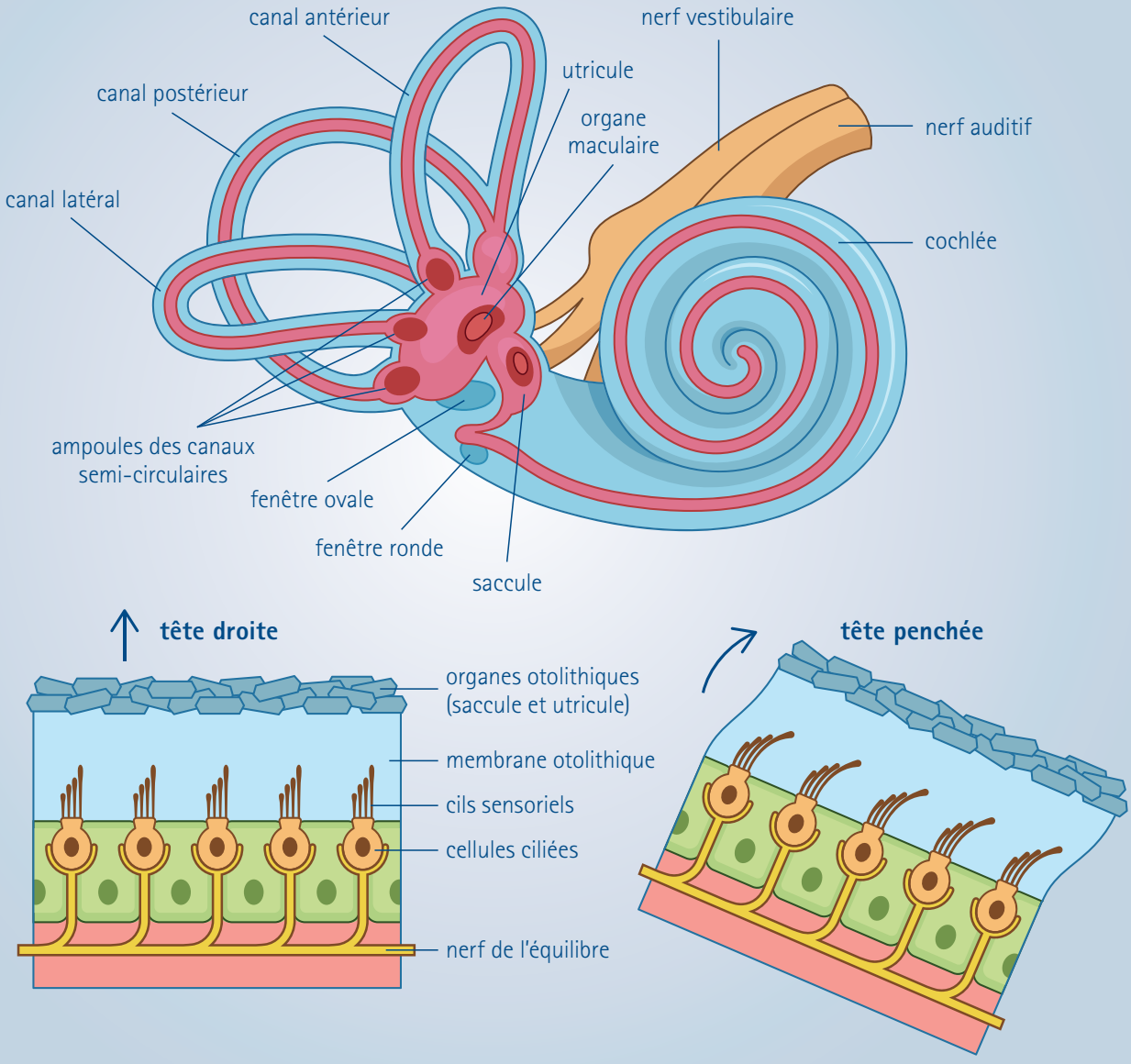


Illustration © Shutterstock Alexander P

La structure anatomique de l'organe de l'équilibre

La régulation de l'équilibre par feedback

Pour garder l'équilibre, différents processus sensorimoteurs sont nécessaires, dans lesquels la posture droite et la stabilité sont assurées au moyen d'un ajustement permanent entre les valeurs réelles et les valeurs visées (rétroaction). Ces processus s'appuient sur les informations de l'organe vestibulaire (dans l'oreille interne), des yeux et des propriocepteurs dans les articulations, les muscles et les fascias pour déclencher, en cas de perturbation, des réactions réflexes de compensation. En même temps, le contrôle postural travaille à l'arrière-plan, c'est-à-dire le contrôle automatique du centre de gravité du corps en fonction du terrain (irrégulier, montant, descendant, plat, etc.).

Outre cette boucle de réactions, notre cerveau peut également anticiper les perturbations et prévoir un ajustement postural à l'avance (feedforward). Ces processus complexes sont principalement coordonnés par le cervelet.

L'organe de l'équilibre

L'organe de l'équilibre (organe vestibulaire) enregistre la position du corps et ses mouvements dans l'espace et sert, avec d'autres organes sensoriels (yeux, proprioception), à s'orienter dans l'espace et à maintenir la tête et le corps droits au repos et dans le mouvement. Ses cellules sensorielles se trouvent dans le vestibule et dans les canaux semi-circulaires de l'oreille interne.

La fonction de l'équilibre

Le vestibule comporte des zones sensorielles appelées «macules». Les cellules sensorielles des macules sont des cellules ciliées dont les cils pénètrent dans une substance gélatineuse, la membrane otolithique. Cette membrane, à la surface de laquelle reposent de petits cristaux de carbonate de calcium (les otolithes), recouvre l'ensemble du champ sensoriel. Les cellules sensorielles des macules réagissent **à la gravité et à l'accélération** sur le plan vertical et horizontal. Lorsque la pression générée par la membrane otolithique se modifie, les cils sensoriels se courbent et font ainsi office de récepteurs mécaniques. La transmission de cette simulation au cerveau s'effectue au moyen des septième et huitième nerfs crâniens (nerf facial et nerf vestibulocochléaire). Le traitement de leurs signaux dans le système nerveux central provoque diverses sensations conscientes (chute, freinage, montée) et entraîne un ajustement réflexe du tonus et des mouvements musculaires.

Les cellules sensorielles des canaux semi-circulaires réagissent aux **mouvements de rotation**. Lorsqu'une rotation se produit, le liquide lymphatique que contiennent ces canaux se met en mouvement, un mouvement auquel répondent les cils sensoriels des canaux. Les impulsions nerveuses provenant des cellules ciliées engendrent la sensation consciente de la rotation et entraînent un ajustement réflexe de la posture aux exigences de la situation.

Pendant longtemps, on a cru à tort que les cellules nerveuses de notre cerveau étaient immuables. Aujourd'hui, on sait que le cerveau possède, jusqu'à un âge avancé, la capacité de se régénérer et de se restructurer. On appelle cette faculté la neuroplasticité. Par un entraînement et des stimulations ciblés, on peut ainsi favoriser des adaptations non seulement au niveau physique, mais aussi au niveau neuronal. Il faut cependant savoir que le système nerveux s'adapte toujours exactement à la stimulation à laquelle il est exposé. Par conséquent, un entraînement «non optimal» entraînera des adaptations «non optimales». C'est la raison pour laquelle la qualité de l'exécution des mouvements est d'une importance capitale.

Le système visuel

De manière générale, le système vestibulaire et le système visuel interagissent étroitement. Chez l'être humain, le système visuel est le plus développé de tous les systèmes sensoriels. C'est donc la vue qui nous fournit le plus grand nombre d'informations. La rétine et le nerf optique ne servent toutefois qu'à capter et à transmettre les signaux, mais le traitement de ce que nous voyons s'effectue dans le cerveau.

L'élément central de notre orientation dans l'espace est le champ de vision périphérique. La manière dont nous sommes capables de réagir à des choses que nous ne regardons pas directement détermine la façon dont notre cerveau prévoit les situations de danger.

Ainsi, on comprend qu'il est très important, dans le cadre de l'entraînement de prévention des chutes, de proposer des exercices qui stimulent aussi la vision périphérique. ▸



Photo © Shutterstock Dragon Images

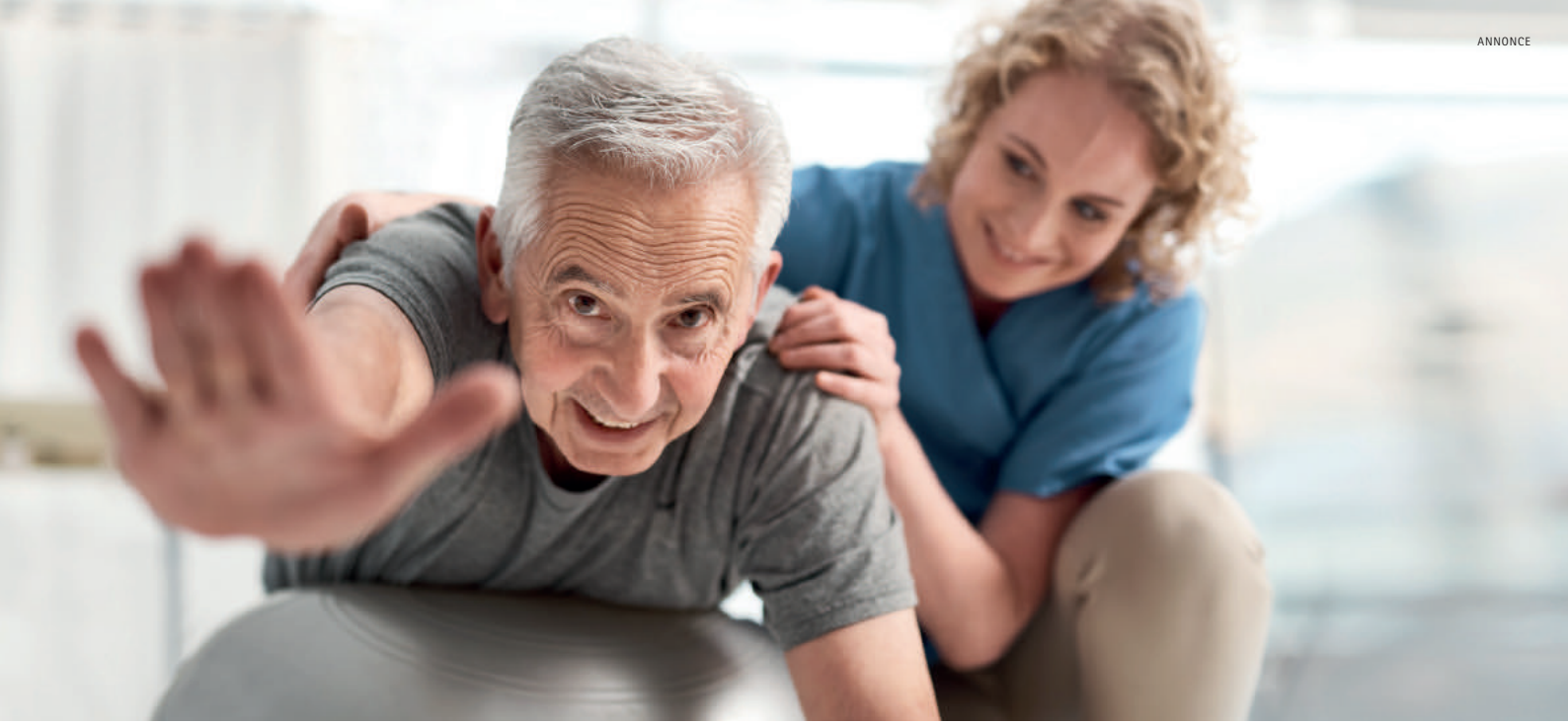
Les spécialistes de la santé proposent sans cesse de nouveaux mouvements pour entraîner la plasticité du cerveau.

Le système proprioceptif

Le système proprioceptif est responsable de récolter et d'évaluer des informations sur nos mouvements. Il englobe tous les récepteurs qui sont stimulés au cours d'un mouvement et qui livrent des informations au cerveau. La perception de la position et du mouvement du corps dans l'espace est déterminée notamment par les sensations de pression, de traction, d'étirement, de vitesse, de position des articulations et de tension musculaire, et elle est transmise au système nerveux central par les voies nerveuses afférentes.

Le mouvement est la perception proprioceptive de l'espace. Notre cerveau dresse en permanence des «cartes» neuronales de la perception et de l'orientation dans l'espace et peut ainsi comparer, mettre à jour et intégrer dans le système visuel et vestibulaire les informations qu'il reçoit du système proprioceptif. Plus notre cerveau reçoit d'informations du système proprioceptif, plus notre réseau neuronal grandit; inversement, une réduction des informations due à une inactivité physique amoindrit les cartes neuronales du cerveau.

Les articulations, entre autres, livrent des informations essentielles à notre cerveau. Les capsules articulaires, les tendons, les ligaments et la peau qui entoure une articulation contiennent un très grand nombre de récepteurs mécaniques. L'entraînement de prévention des chutes implique donc d'abord un contrôle actif des articulations. Si une articulation livre des informations incomplètes ou imprécises sur la position et le mouvement dans l'espace, le mouvement perd automatiquement en force, en précision et en amplitude. Une bonne qualité de mouvement est également synonyme d'une haute précision proprioceptive. ▸



Physiothérapie dans votre centre de fitness

Vous souhaitez ouvrir un cabinet de physiothérapie dans votre centre de fitness? La FSCFS vous explique comment faire!



Guide pour la création d'un cabinet de physiothérapie dans un centre de fitness

Ce document vous montre, étape après étape, quelle structure d'entreprise devrait être utilisée, ce à quoi vous devez veillez quand vous fournissez des prestations à la charge de l'assurance de base, quels obstacles vous trouverez sur votre chemin en ouvrant votre propre cabinet et bien d'autres choses encore.

Téléchargement gratuit pour nos membres:

Devenir membre:

SFGV
Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Fédération suisse des centres fitness et de santé
CH-3000 Berne
Téléphone 0848 893 802
www.sfgv.ch

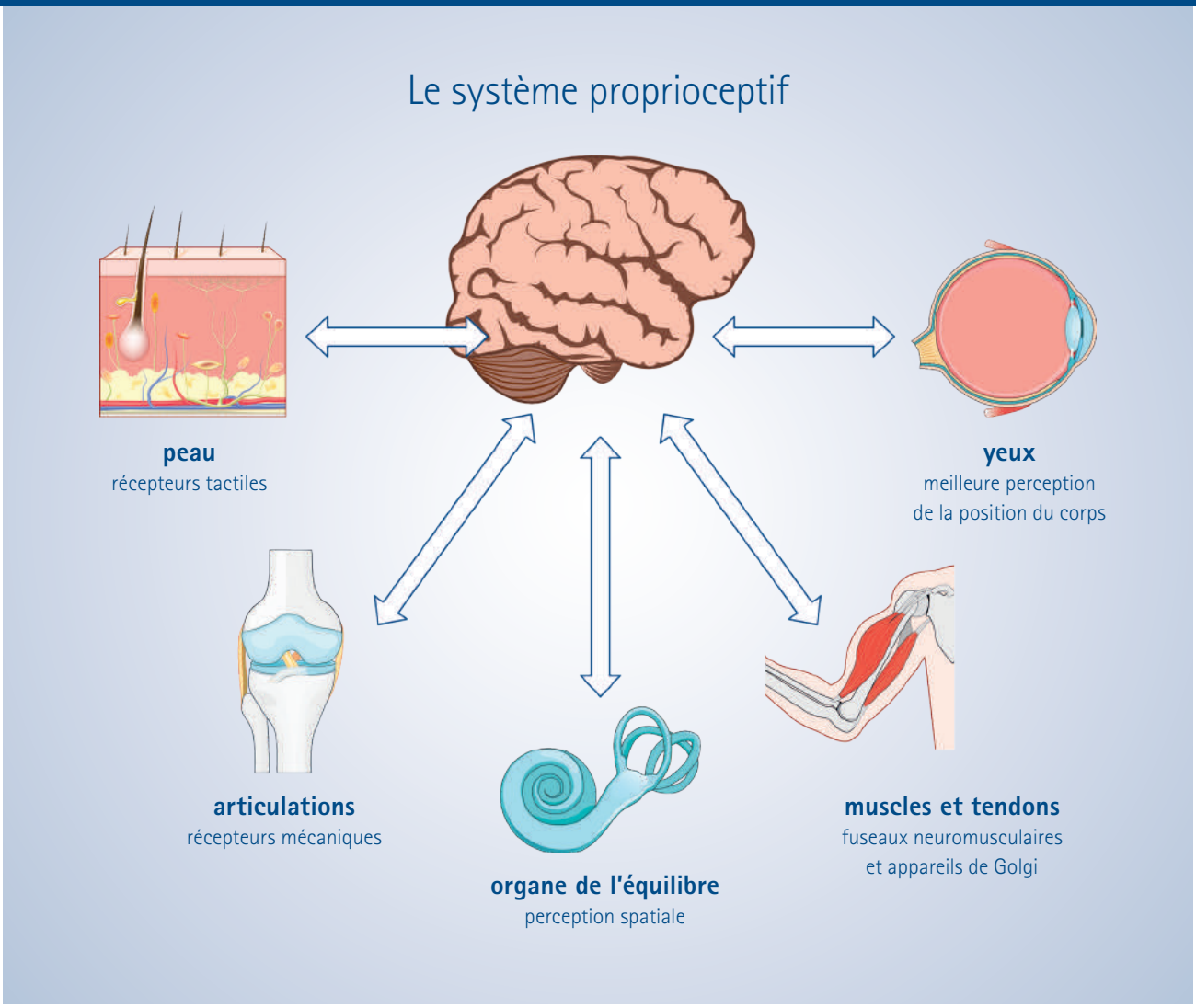


Illustration © Shutterstock Designua

Dans le système proprioceptif, différents systèmes se complètent pour assurer la perception de la position du corps, des mouvements et de l'équilibre dans l'espace.

Il faut observer si le mouvement reste de bonne qualité lorsque les informations sont fournies exclusivement par le système proprioceptif et que le système visuel est désactivé. Si les signaux proprioceptifs sont insuffisants, le mouvement devient aussitôt imprécis, parce qu'il est excessivement dépendant du système visuel.

Naturellement, les articulations qui participent à un mouvement doivent aussi être observées de manière isolée, car pour une bonne qualité de mouvement, il faut que chaque articulation puisse bouger dans ses amplitudes anatomiquement possibles. C'est pourquoi l'entraînement de prévention des chutes doit également comprendre des exercices de mobilité et de souplesse.

Troubles de l'équilibre chez les personnes âgées

On sait que les troubles de l'équilibre chez les personnes âgées sont dus à une dégradation de plusieurs systèmes dans le corps. Au cours du processus naturel de vieillissement, les capacités vi-

suelles, vestibulaires et proprioceptives s'amoindrissent, tout comme la force musculaire. Certaines cellules sensorielles du système vestibulaire meurent, de sorte que le cerveau reçoit des informations moins précises sur la position du corps et le mouvement dans l'espace. Les facultés visuelles baissent, par exemple la perception de la profondeur dans l'espace. Dans le système proprioceptif, les informations qui reviennent au cerveau sont moins bonnes et surtout moins rapides, et le traitement des informations liées à l'équilibre dans le cerveau se ralentit lui aussi.

Sur le plan neurologique, cela signifie que même des mouvements simples comme la marche nécessitent davantage d'attention, de sorte que les ressources cérébrales qui seraient nécessaires pour gérer des situations exceptionnelles (p. ex. un trébuchement) ne sont plus disponibles. Le cerveau est momentanément surchargé, et le risque de chute augmente.

Dans ce cas, le mouvement réflexe adéquat que le cerveau connaît pourtant ne s'effectue pas à temps ou, en raison du manque de force, pas de manière aboutie.

Nous sommes toutes et tous soumis à ce processus naturel de vieillissement. Il y a cependant une bonne nouvelle: un entraînement préventif ciblé peut réduire considérablement le risque de chute.

Mise en pratique dans l'entraînement

Il convient tout d'abord d'expliquer à la personne que l'on coache qu'un programme d'entraînement de prévention des chutes comprend à la fois des exercices d'équilibre et des exercices de musculation et de mobilité.

Le **renforcement des jambes**, et en particulier l'amélioration de l'explosivité, réduit énormément le risque de chute chez les personnes âgées. Souvent, on se borne toutefois à proposer des exercices sur les machines de flexion et d'extension du genou ainsi que sur la presse à cuisses bilatérale. On oublie souvent le renforcement des muscles fléchisseurs de la hanche et des muscles releveurs du pied, qui sont pourtant essentiels pour effectuer un pas en avant lorsqu'on trébuche, par exemple.

En ce qui concerne les **exercices de mobilité**, il est nécessaire de travailler l'extension, la flexion et la rotation de la hanche, l'extension et la flexion du genou ainsi que la mobilité de la cheville. Un simple test d'évaluation fonctionnelle du mouvement (*functional movement screen*, ou FMS) permet de constater les déficits et d'adapter les exercices en conséquence.

Les **exercices d'équilibre** consistent généralement en des exercices statiques et dynamiques sur des supports instables. Ils peuvent être effectués par des débutant·es et débouchent sur un apprentissage assez rapide. Encore faut-il qu'ils soient intégrés dans les situations de la vie quotidienne. C'est pourquoi il est nécessaire de proposer des exercices d'équilibre qui sollicitent des boucles musculaires complètes et qui font travailler celles-ci dans toutes les directions possibles.

Exemples d'exercices:

- *élévations latérales (haltères courts) en équilibre sur une jambe*
- *squats sur une jambe combinés à des tractions à la poulie*
- *en équilibre sur une jambe, effectuer des cercles autour du corps avec un kettlebell*
- *presse à épaule unilatérale associée à une fente*
- *pousser/tirer unilatéral à la poulie en équilibre sur une jambe, avec rotation du haut du corps*
- *entraînement avancé: soulevé de terre jambes tendues ou sur une jambe (SLDL)*

Les possibilités de combinaison sont nombreuses, mais elles doivent être choisies individuellement, en fonction de la condition physique et de la capacité d'effort de la personne qui s'entraîne. Insistons sur le fait qu'il est très important de proposer sans cesse de nouveaux mouvements, afin que le cerveau puisse développer de nouvelles «cartes neuronales», le tout en respectant les conditions de sécurité indispensables. La meilleure mise en pratique est donc celle qui se fait dans le cadre du coaching individuel.

Enfin, il convient d'intégrer à l'entraînement des **stimuli perturbateurs**. Dans les exercices d'équilibre classiques, la personne ne réagit qu'à une perturbation qui a déjà eu lieu (feedback), mais pas à une perturbation qui pourrait intervenir plus tard (feedforward). Or, il est important de travailler cela, de sorte que la personne prévoie déjà un mouvement adéquat et effectue des mouvements compensatoires aussi limités que possible pour garder l'équilibre.

Exemple: la personne qui s'entraîne se tient en équilibre sur une jambe et attend une balle de tennis qu'on lui lance et qu'elle doit réceptionner. Elle sait que la balle va arriver, mais ignore si elle arrivera en haut à droite, en haut à gauche, en bas à droite, en bas à gauche ou directement sur le corps. ▸



– L'entraînement de prévention des chutes dans les centres de fitness et de santé ne cesse de gagner en importance. Dans le cadre d'un projet en cours dans le canton du Tessin, mené en collaboration avec le bpa, les centres de fitness de la FSCFS bénéficient d'un soutien ciblé pour intégrer à leurs entraînements des contenus fondés sur des preuves scientifiques, en particulier dans le domaine des exercices cognitivo-moteurs.

– Une composante centrale de ce projet est la formation initiale et continue ciblée du personnel de ces centres. Des dossiers de formation pratiques ainsi que des cartes d'exercices modulaires ont été développés et sont actuellement testés dans le cadre du projet tessinois. L'objectif est d'améliorer la qualité et l'efficacité des offres d'entraînement individuel et collectif.

– Pour la mise en pratique, une approche de mentorat est testée: des spécialistes engagé·es par les centres de fitness transmettent leurs connaissances au personnel de ceux-ci et contribuent à ancrer durablement les mesures de prévention des chutes.

– La mise en pratique s'effectue dans le respect des conditions cadres en matière de sécurité et suit les recommandations du bpa: au moins trois séances d'entraînement de 30 minutes par semaine, dont une encadrée par un·e spécialiste, où l'accent est mis sur l'équilibre, la force des jambes et les exercices cognitivo-moteurs.

Jan Egloff, responsable du projet au bpa

Certains fabricants proposent déjà des appareils **multi-tâches** pour entraîner l'équilibre. Ces appareils permettent de faire des exercices de coordination et de musculation tout en relevant des défis cognitifs et moteurs. Cette approche multi-tâche est d'une importance cruciale dans l'entraînement de prévention des chutes, car la déconcentration joue fréquemment un rôle dans la survenue de celles-ci.

Rappelons ici l'existence du programme «Équilibre en marche» du Bureau de prévention des accidents (bpa). La FSCFS est partenaire de coopération de ce programme. Tous les centres affiliés à la FSCFS peuvent profiter des avantages de cette coopération. Le responsable du projet au bpa, Jan Egloff, le présente sur la page suivante. ◂

Bibliographie:

Bierbach, E. (éd): **Naturheilpraxis heute.** Urban und Fischer in Elsevier, 7e éd. 2024

Gschwind, Y. J., Pfenninger, B.: **Prévention des chutes: exercices d'entraînement, Documentation technique 2.**104 du bpa, 2e édition mise à jour, Berne 2016

Lienhard, U.: **Neuroathletiktraining.** Richard Pflaum Verlag 2018

Nebiker, L., Zahner, L.: **Vigoureux jusqu'à un âge avancé.** Médecine du mouvement n° 4, 2019

Photo © Shutterstock tsyhun



Cherchez et trouvez des professionnel·les qualifié·es dans le domaine du fitness et de la santé!

La FSCFS lance une nouvelle prestation: une plate-forme ouverte pour l'emploi, utilisable par les demandeurs et demandeuses d'emploi et les entreprises de la branche des centres de fitness et de santé.

Rendez-vous sur www.movementjobs.ch

Tous les membres de la FSCFS ont accès à cette plate-forme gratuitement. Un login spécial permet d'accéder directement aux données. Les non-membres peuvent également utiliser la plate-forme contre paiement.
La plate-forme pour l'emploi de la FSCFS contient notamment des recommandations salariales. Il s'agit là d'un plus pour les entreprises et d'un repère pour les personnes à la recherche d'un emploi. Les places d'apprentissage ouvertes sont également listées. Les employeurs et employeuses peuvent s'inscrire en tant qu'entreprise formatrice.

Le moyen le plus direct de trouver des professionnel·les déjà qualifié·es ou en devenir.



À tester!

mj. movementjobs.ch

Fédération suisse des centres fitness et de santé
CH-3000 Berne
Téléphone 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-Mail info@sfgv.ch

26

Définition de l'entraînement médical axé sur la santé





Le concept d'entraînement médical axé sur la santé ne doit pas être un simple slogan publicitaire, mais une manière d'établir une distinction claire avec l'entraînement axé sur la performance et la silhouette.

Dans notre branche, il est souvent question de l'entraînement médical axé sur la santé. Mais de quoi parle-t-on au juste? Tout entraînement n'est-il pas axé sur la santé? Dans le cadre de la révision totale de notre apprentissage, nous avons élaboré une définition. Son objectif est d'aider les entreprises qui ont un positionnement axé sur la santé et leurs employé·es à définir plus clairement leur activité par rapport aux autres formes d'entraînement.

Photo à gauche © Shutterstock gpointstudio / Photo à droite © Shutterstock SeventyFour



André Tummer

Expert en sciences du sport, membre du comité directeur de l'OrTra Activité physique et santé et membre de la commission pour le développement professionnel et la qualité (CSDPQ)



Roland Steiner

Responsable du secrétariat, membre du comité directeur de l'OrTra Activité physique et santé et président de la commission pour le développement professionnel et la qualité (CSDPQ)

L'entraînement médical axé sur la santé est la mise en pratique du sport-santé. Il recouvre les activités physiques exercées de manière cohérente et visant spécifiquement à renforcer la santé. Il peut s'agir de mesures de prévention, de mesures thérapeutiques ou de rééducation. Contrairement au sport populaire ou au sport d'élite, le sport-santé n'a pour objectif ni la compétition, ni la recherche d'une performance personnelle supérieure à la moyenne. [1]

Cette offre s'adresse aux personnes qui, pour des raisons de santé, souhaitent entraîner leur force, leur endurance, leur mobilité et leur coordination avec les instructions et sous la surveillance de professionnel·les en promotion de l'activité physique et de la santé titulaires d'un diplôme fédéral.

Du point de vue de la prévention, de la thérapie ou de la rééducation, un entraînement médical axé sur la santé est bénéfique en cela qu'il permet de continuer à exercer d'autres activités – professionnelles, quotidiennes ou de loisirs – sans douleur et avec plaisir, notamment lorsqu'on vieillit. Il contribue à prolonger la vie en bonne santé et à ralentir la baisse des facultés physiques et mentales liée au vieillissement.

Les indicateurs de l'entraînement axé sur la santé ne s'appuient donc pas sur des mesures de performance, mais sur des valeurs normatives de santé. La masse musculaire, le taux de graisse corporelle, la capacité maximale d'absorption de l'oxygène, la pression artérielle, le pouls au repos et divers paramètres sanguins sont quelques-unes des variables sur lesquelles un entraînement médical axé sur la santé peut agir de manière avérée. C'est pourquoi ce type d'entraînement vaut mieux qu'un médicament: il ne lutte pas seulement contre les symptômes, mais soigne les causes et ce, sans aucun effet secondaire!

Faire de l'exercice est la clé pour être en meilleure santé. Bouger et mener un mode de vie sain permet de se sentir mieux, mais aussi de prévenir les maladies de civilisation les plus répandues. Le traitement de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires coûte cher, comme le montre l'extrait suivant de la dernière newsletter de l'OFSP de novembre 2025:

«Les maladies non transmissibles coûtent extrêmement cher à notre société. Une étude récente commandée par l'OFSP donne des chiffres précis à ce sujet: en 2022, les maladies non transmissibles ont représenté de 72 % des coûts de la santé en Suisse, soit 65,7 milliards de francs. Environ 90 % des coûts de la santé sont dus à des maladies somatiques, c'est-à-dire d'ordre physique, comme les maladies neurologiques, cardiovasculaires et musculo-squelettiques. Environ 10 % sont dus à des troubles psychiques.

Ces maladies représentent une charge importante non seulement pour le système de santé, mais aussi pour l'économie. En 2022, les maladies non transmissibles ont entraîné des pertes de productivité de près de 43 milliards de francs, soit 13 % de plus que dix ans auparavant. Les maladies musculo-squelettiques et psychiques ainsi que les maladies cardiovasculaires représentent une part considérable de ces pertes de productivité. Il est donc particulièrement important de les combattre par la promotion de la santé et la prévention.» [2]

Mener un mode de vie sain permet de les éviter ou, du moins, de retarder leur apparition. C'est pourquoi plusieurs pays ont lancé des initiatives pour inciter leur population à faire davantage d'exercice. Face à une société vieillissante, la prévention est essentielle, car elle permet de lutter efficacement contre la hausse des coûts. La prévention sert non seulement à faire des économies dans le secteur de la santé, mais elle contribue aussi à améliorer le bien-être de la population. L'objectif est de faire reculer les maladies dès leur apparition, mais au plus tard dès le milieu de la vie, c'est-à-dire à environ 40 ans. Car il faut savoir que la santé de la population, surtout celle qui travaille, ne cesse de se détériorer du fait de la progression fulgurante des maladies non transmissibles. Il en va de même pour les personnes auxquelles il n'a encore été diagnostiqué aucune maladie, mais qui ▸

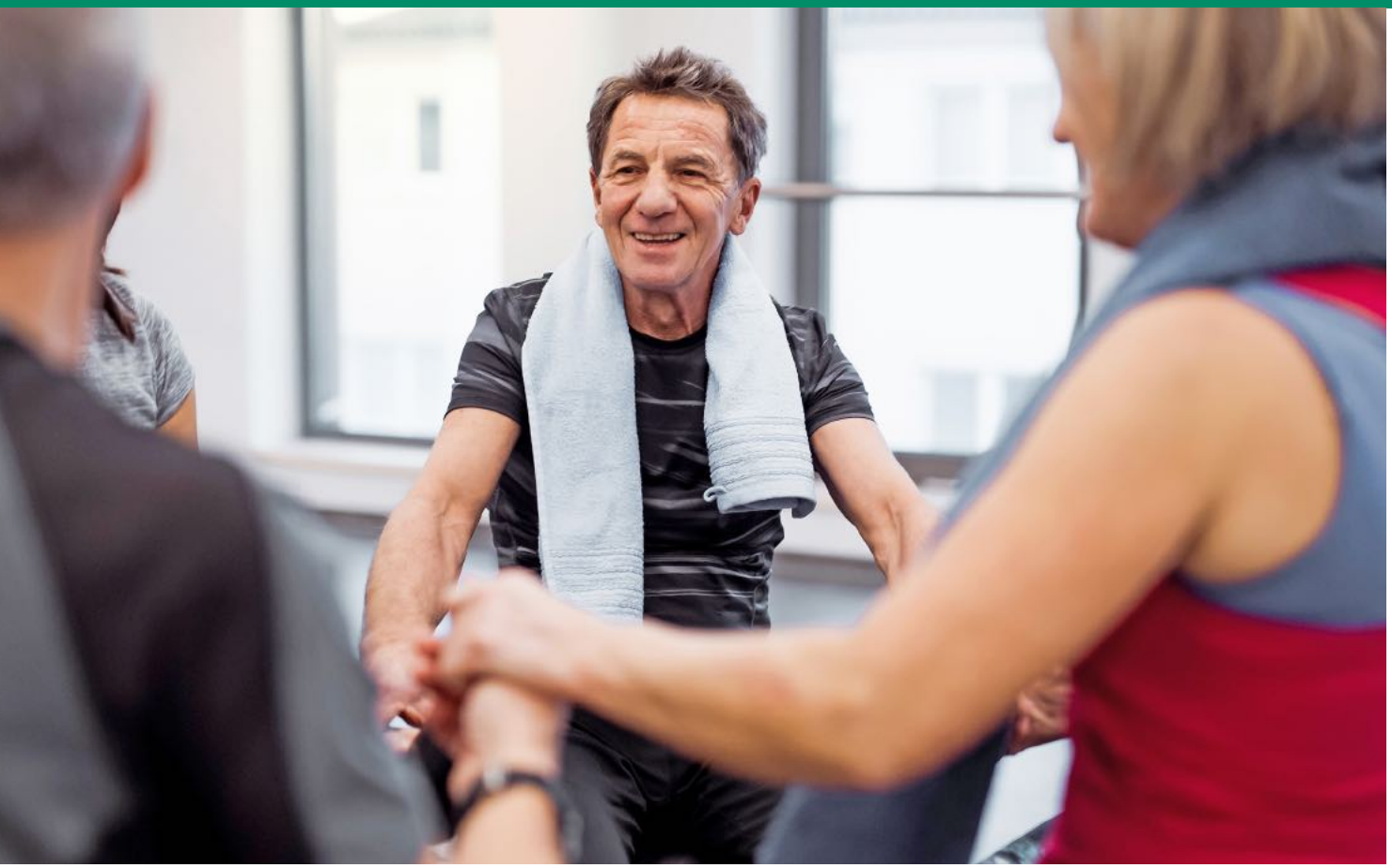


Photo © Shutterstock Ground Picture

Le sport-santé n'est pas du sport d'élite à un niveau inférieur: il répond à des règles complètement différentes.

présentent un profil de risque accru en raison de leur mauvaise hygiène de vie (alimentation malsaine, manque d'exercice physique, mauvaise gestion du stress).

Aujourd'hui, tout le monde sait qu'il faudrait faire chaque semaine 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'exercice intense avec accélération du rythme cardiaque. Mais cet entraînement doit être adapté aux maladies présentes, les facteurs de risque doivent être pris en compte et, surtout, il faut veiller à la régularité de l'entraînement et au respect des recommandations élaborées (ce qu'on appelle l'adhésion): c'est la mission des professionnel·les en promotion de l'activité physique et de la santé titulaires d'un diplôme fédéral.

L'entraînement médical axé sur la santé est un entraînement structuré, contenant des indications sur la fréquence, l'intensité, la durée, le type d'exercices et leur périodisation. Les professionnel·les en promotion de l'activité physique et de la santé savent comment faire de l'exercice physique un «médicament». De nombreuses études prouvent que des concepts d'entraînement spécifiquement adaptés aux maladies sont nécessaires pour promouvoir efficacement la santé. Les personnes qui ne bougent pas assez augmentent leur risque de souffrir un jour d'obésité, de diabète, d'hypertension artérielle, de cancer, d'arthrite ou d'ostéoporose, mais aussi de dépression et d'anxiété. Des facteurs physiologiques comme le poids, la tension artérielle, les taux de lipides sanguins et de cholestérol ont un impact sur le risque de tomber malade. Ainsi, faire de l'exercice est l'un des principaux facteurs de protection contre la maladie.

Dans l'entraînement médical axé sur la santé, la musculature joue un rôle clé. Aujourd'hui, il est scientifiquement prouvé que les muscles font bien plus que produire de la force. La musculature est le plus grand organe du métabolisme: elle brûle l'excès de calories absorbées. Elle participe à la stimulation du

système immunitaire par la production de certaines substances messagères (myokines). Le travail des muscles est étroitement lié au système nerveux et, en apprenant les types de mouvements les plus divers, les muscles ont un impact majeur sur les connexions entre les cellules nerveuses du cerveau. Les forces de traction et de pression que la musculature exerce sur les tendons et les os accroissent la densité osseuse. Voilà pourquoi, entre autres, l'entraînement médical axé sur la santé utilise la musculation non pour améliorer la performance et sculpter la silhouette, mais à des fins préventives, dans une optique fonctionnelle.

«L'activité musculaire implique le mouvement et l'intervention de messagers musculaires. Les myokines sont des «médicaments physiologiques sans effets secondaires» sur la santé. Elles ont un effet antidiabétique, métabolique, anabolique, immunologique, globalement anti-inflammatoire et antinociceptif. Elles «discutent» avec presque tous les tissus et organes afin de coordonner les réactions et les adaptations visant à assurer l'homéostasie tissulaire. L'entraînement est le traitement de choix pour toutes les maladies chroniques dégénératives, inflammatoires et auto-immunes au stade non aigu ainsi que pour les douleurs chroniques.» [3]

Les plus récentes découvertes de la recherche sur le vieillissement montrent que ce processus n'est pas linéaire, mais qu'il évolue par poussées. À l'image des poussées de croissance de la jeunesse, il existe des poussées de vieillissement liées à différents marqueurs cellulaires. Les scientifiques ont constaté qu'une première poussée se produit autour de 40 ans, une deuxième autour de 60 ans et une troisième autour de 80 ans.

L'avantage de l'entraînement médical axé sur la santé est qu'il permet de rester toujours au-dessus des valeurs normatives de santé, par exemple en ce qui concerne le taux de masse musculaire. Les personnes qui ont une mauvaise hygiène de vie, quant à elles, se trouvent toujours à la limite inférieure de ces valeurs de référence et, face aux poussées de vieillissement, courent un risque accru de tomber malades. [4]

Un autre champ d'activité de l'entraînement médical axé sur la santé est la préhabilitation. La préhabilitation est un concept qui vise à améliorer la forme physique et psychique d'un·e patient·e avant une intervention chirurgicale. C'est le pendant de la rééducation post-opératoire, avant l'opération. L'idée est d'augmenter la capacité fonctionnelle de la personne afin qu'elle supporte mieux l'inactivité postopératoire et guérisse plus rapidement.

L'entraînement médical axé sur la santé aide les patient·es à être en meilleure forme pour aborder une opération et à s'en remettre plus rapidement.

Les séances et programmes d'entraînement élaborés à cette fin renforcent notamment la musculature et la circulation. De plus, la préhabilitation a un effet sur la fonction articulaire et le système immunitaire. Elle peut s'appliquer dans de nombreux domaines, de la médecine interne à l'orthopédie en passant par la chirurgie ou l'oncologie. La préhabilitation devrait être encadrée par une équipe interdisciplinaire composée de médecins, de physiothérapeutes, de professionnel·les en promotion de l'activité physique et de la santé, de nutritionnistes et de psychologues. [5]

Enfin, l'entraînement médical axé sur la santé favorise aussi deux autres éléments très importants: le caractère durable et autonome de l'entraînement. Il s'agit d'un système dans lequel les personnes qui pratiquent le sport-santé intègrent leurs nouvelles habitudes à leur vie quotidienne, prennent naturellement soin de leur propre santé et y accordent une grande importance. Pour parvenir à cela, les professionnel·les en promotion de l'activité physique et de la santé sont indispensables. Un coaching qui reste au niveau de la démonstration des exercices n'est pas un entraînement axé sur la santé. Coacher ne se réduit pas à animer un entraînement et à encourager la clientèle, c'est initier un processus d'apprentissage qui, à son tour, va déboucher sur un changement durable de comportement. ◀

Sources

[1] Weineck, J.: **Sportbiologie.** 10e éd., décembre 2009, Spitta GmbH

[2] Hess-Klein, D.: **Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles.** Newsletter de l'OFSP du 13.11.2025

[3] Laube, W.: **Muskeltraining – ein universelles Medikament.** Manuelle Medizin 59, 179-186 (2021). https://doi.org/10.1007/s00337-021-00801-x

[4] Shen, X., Wang, C., Zhou, X. et al.: **Nonlinear dynamics of multi-omics profiles during human aging.** Nat Aging 4, 1619–1634 (2024). https://doi.org/10.1038/s43587-024-00692-2

[5] Bloch, W.: **«Fit» werden für eine Operation.** Deutsches Ärzteblatt, Jg. 114. Heft 22–23, 5.6.2017

30

Tarif 595 – application dès le 1er janvier 2027

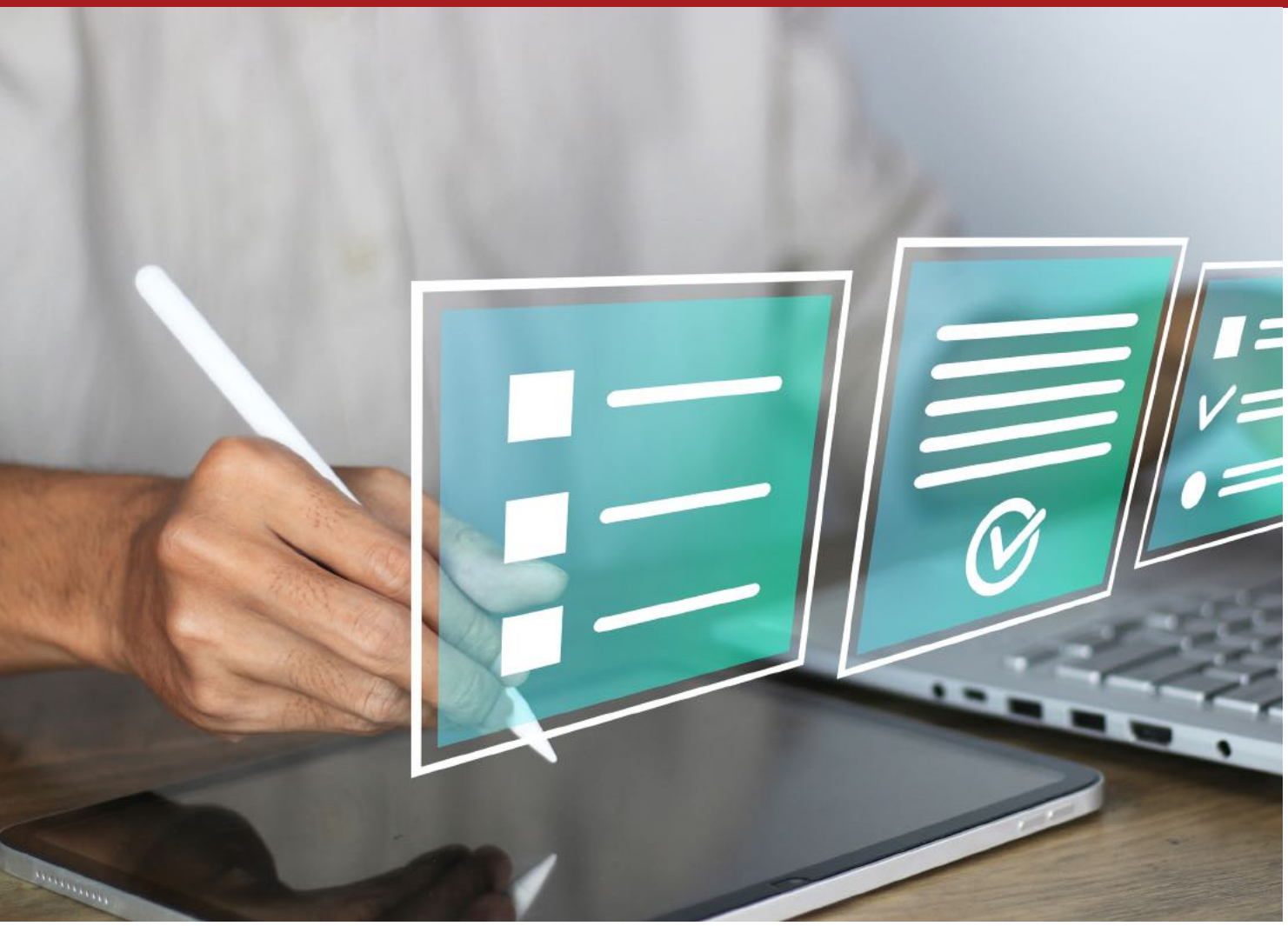


Photo © Shutterstock Denis irwansyah

En 2025, des jalons importants ont été posés en matière de promotion de la santé. La table ronde sur la promotion de la santé au tarif 595 et un groupe de travail constitué à cet effet ont, sous la houlette de la responsable du projet, Jasmin Rufer, dressé un classement systématique des méthodes de promotion de la santé et développé le tarif 595. BGB Schweiz était représenté par Susanne Gysi, et la FSCFS par Roland Steiner.

Par André Tummer



Susanne Gysi, BGB Schweiz



Roland Steiner, FSCFS



Jasmin Rufer, responsable du projet

La numérisation croissante exige que les assurances-maladie disposent d'une structure de décompte uniforme et claire pour pouvoir traiter efficacement le volume sans cesse croissant des factures des mesures pour la promotion de la santé.

Le tarif 595 est une norme valable dans toute la Suisse pour le décompte des services ambulatoires de promotion de la santé par les prestataires de cours, les centres de fitness et de santé, les salles de sport et d'autres établissements de promotion du sport. «Établir un classement des méthodes pour définir les positions tarifaires du tarif 595 à des fins de décompte au moyen d'un formulaire de facturation uniforme répondant à la norme la plus récente, la version 5.0 (XML 5.0), a été un travail intéressant et complexe. La collaboration au sein du groupe de travail a été professionnelle et constructive. Je suis heureuse que les assurances-maladie et les labels de qualité se soient investis et concertés sur cette question d'avenir», relate Suzanne Gysi, qui, en tant que prestataire de cours et représentante du label Fitness Guide, a pu apporter au groupe de travail son savoir-faire professionnel et sa connaissance de la branche.

«Pour nous aussi, il s'agit d'une étape importante, confirme Roland Steiner, qui représentait la FSCFS et les centres certifiés Fitness Guide. Comme nous certifions des centres de fitness et de santé, le volume de données concernant les personnes qui s'y entraînent est très important. Une procédure de demande de remboursement uniforme, plus simple et plus rapide contribue de manière décisive à la professionnalisation de notre secteur et renforce l'image des centres certifiés, tant vis-à-vis de la clientèle que des assurances-maladie.»

Les confirmations d'abonnement actuelles, très diverses dans leur forme, ne seront plus autorisées à partir du 1er janvier 2027. Le tarif 595 et le formulaire de facturation uniforme répondant à la nouvelle norme 5.0 (XML 5.0) seront obligatoires à compter du 1er janvier 2027. Un logiciel professionnel sera nécessaire pour introduire les données de la clientèle. «Il est important de souligner une fois encore que le tarif 595 constitue la nouvelle norme de facturation. Il ne renseigne aucunement sur la prise en charge des prestations, qui continue de dépendre de l'assurance complémentaire des personnes assurées et de la certification du prestataire», complète la responsable du projet, Jasmin Rufer.

Aux pages suivantes, vous découvrirez quelle solution la FSCFS propose à ses membres et aux centres possédant la certification Fitness Guide. ◀

Tarif 595 – la solution de la FSCFS



Dès le 1er janvier 2027, le décompte des contributions de prévention-santé aux abonnements de fitness devra être effectué de manière uniforme, au tarif 595. Un justificatif de remboursement standardisé au format XML 5.0 remplacera les confirmations d'abonnement actuelles, aux formes très diverses.

Par André Tummer et Roland Steiner



Le tarif 595 est la norme suisse pour la facturation des services ambulatoires de promotion de la santé LCA. La nouvelle norme XML 5.0 uniformisera la structure des justificatifs et facilitera leur traitement numérique.

Anticipant cette décision des caisses-maladie, la FSCFS a développé un logiciel pour la transmission des données.

Tous les membres de la FSCFS et les centres certifiés Fitness Guide en profiteront à plusieurs égards, car la FSCFS mettra gratuitement à leur disposition le logiciel nécessaire, qui permettra notamment de transmette les décomptes aux caisses-maladie par la voie électronique, via MediData. Les coûts annuels de MediData seront pris en charge par la FSCFS pour les centres possédant la certification Fitness Guide. Comme actuellement, un petit nombre seulement de caisses-maladie acceptent la transmission électronique, la mise en place de ce processus prendra un peu de temps. Dans l'intervalle, les nouveaux justificatifs de remboursement standardisés devront être imprimés. ▸

Les entreprises pourront reprendre les données concernant leur clientèle de leur logiciel d'administration au moyen d'une interface Excel et gagner ainsi du temps en s'épargnant du travail manuel. Les décomptes électroniques pourront ensuite être transmis directement aux assurances-maladie. Seuls le numéro AVS et le numéro d'assuré·e (qui se trouvent tous deux sur la carte d'assurance) devront être réenregistrés une fois.

Par ailleurs, la FSCFS proposera à ses membres des webinaires, un guide et une FAQ. Elle ne se contentera donc pas de leur fournir le logiciel indispensable, mais aidera aussi les centres à l'utiliser.

La transmission électronique constitue un véritable avantage pour la clientèle, qui ne devra plus s'occuper des formalités d'envoi à l'assurance pour la prise en charge des coûts de son abonnement de fitness.

Transmission électronique

Avec le logiciel de la FSCFS, vous pourrez également transmettre directement le formulaire de décompte à l'assurance-maladie concernée par la voie électronique. Actuellement, seule Helsana est cependant en mesure d'en assurer la réception (eTG). Les autres assurances-maladie mettront ce processus en place plus tard.

En 2027, le formulaire de remboursement devra donc encore être imprimé au format PDF et remis à la clientèle. L'ancien formulaire ne sera plus accepté à partir du 1er janvier 2027.

Le nouveau tarif 595 n'a aucune influence sur la prise en charge des coûts par l'assureur, qui continue à dépendre de l'assurance complémentaire des client·es et, naturellement, de la reconnaissance de leur centre de fitness par la caisse-maladie.

Le déploiement du logiciel aura lieu en été ou à l'automne 2026 et s'accompagnera de formations, d'un guide et d'une FAQ.

Que doivent faire les centres qui ne possèdent pas encore la certification Fitness Guide?

Agissez sans tarder! Montrez à votre clientèle que vous serez prêt·s le 1er janvier 2027.

Consultez notre site web **www.595.sfgv.ch**: vous y trouverez toutes les informations utiles et pourrez prendre rendez-vous pour un entretien de conseil en vue d'une certification Fitness Guide. ◂

Avantages concrets pour les membres de la FSCFS et les centres certifiés Fitness Guide:

- logiciel gratuit pour le tarif 595
- transmission électronique rapide via MediData, sans coûts supplémentaires
- accès à des formations, un guide et une FAQ
- préparation professionnelle avant le changement de système, qui interviendra le 1er janvier 2027

2026

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Le pouvoir de guérison de nos muscles – Le mouvement est la meilleure médecine

CONTRIBUTIONS DE PRÉVENTION-SANTÉ DES ASSURANCES-MALADIE

moyennant une assurance complémentaire appropriée.

Fitnessguide

Les membres de la FSCFS peuvent commander gratuitement cette affiche A2.

	Quelle assurance complémentaire est-elle nécessaire pour couvrir l'entraînement fitness?	Quels types d'abonn. bénéficient d'une contribution?	Des contributions de prévention-santé sont-elles remboursées sur le coût d'abonn.s de centres fitness?	Quels documents doivent-ils être produits auprès de la compagnie d'assurance?	À quel moment le remboursement est-il effectué?		elles des limites d'âge les assurances complémentaires plus haut?
aquilana	Assurance des soins TOP	- Abo mensuel - Abo trimestriel - Abo semestriel - Abo annuel	Participation aux coûts de l'entraînement musculaire préventif dans les centres de fitness reconnus et proposant un accompagnement qualifié pour éviter le retour des maux de dos, des blessures au genou, etc.	L'original de l'abonn. concerné avec indication des nom, prénom et adresse de l'assuré/e ainsi que de la durée et du montant de l'abonn.	14 jours après réception de l'abonn.		nce des soins TOP à l'âge de 65 ans.
atupri	- Basic - Intense - Mivita - Diversa	- Basic : abo d'une durée de 3 mois - Intense : abo d'une durée de 3 mois - Mivita (Reala und Extensa) : abo saisonnier, semestriel et annuel - Diversa : Tous les abotypes	Base et Intense : pas de conditions. A tous les centres de fitness en Suisse	Confirmation d'abonn. / Quittance / Copie du contrat	Après réception des documents demandés		t est plus possible
	- ACTIF - COMPLET	- Abo d'une année - Abo de 6 mois	Oui, pour les centres de fitness certifiés Fitness Guide «full-time care» et «part-time care» possédant entre 3 et 5 étoiles	Confirmation d'abonn. / Quittance	Après réception des documents demandés	-	
Birchmeier Krankenkasse	- sanvita Plus 2 - activa Plus 2	- Abo d'une année - Abo de 6 mois	Oui, le centre de fitness dispose d'une certification de Fitness-Guide, QualiCert, Qualitop ou fait partie d'une organisation sportive universitaire.	Confirmation d'abonn. / Copie du contrat / Confirmation de paiement avec indication du montant et de la durée	Après réception des documents demandés	75 % jusqu'à u *(Entraînement de force ;* *prévention des rechutes ; diagnostic*	max. pour l'admission est 70 ans
CONCORDIA	- Natura - Natura Plus	- Abo d'une année - Abo de 6 mois	Oui, dans les centres de fitness certifiés Fitness Guide à partir de trois étoiles *(full-time care et part-time care).*	Facture de l'abonn.	Après réception des documents demandés	- 50 % jusqu'à un montant max. de CHF 200.– par domaine et par ac*[1] - promotion de la santé montant total max. de CHF 500.– par ac*[1]	L'âge max. pour l'admission est 65 ans
CSS	Compte «santé» *(composant d'assurances complémentaires)*	- Abo d'une année - Abo de 6 mois - Abo de mois	Oui, dans les centres de fitness certifiés Fitness Guide	Confirmation d'abonn. / Quittance / Copie du contrat	Après réception des documents demandés	Compte «santé» jusqu'à CHF 700.– par ac*[1] *(fitness, activité physique, divers, max. CHF 500.– par activité).* Bonus compte «santé» 50 %, max. CHF 100.–. Promotion de la santé jusqu'à un montant total max. de CHF 800.– par ac*[1] selon le type d'assurance complémentaire.	Pas d'indications
EGK	EGK-SUN	N'importe quel abo	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Montant de la facture (original), la durée, la somme et l'assuré doivent être mentionnés	Après réception de la facture	EGK-SUN : max. CHF 360.– par ac*[1]	60 ans
glarner krankenversicherung	- complément «ALLGEMEIN» - Premium - Family et Family Flex	Abo de 6 mois au moins	Sans conditions, aux clients de tous les Centres fitness de Suisse	Montant de la facture (original), la durée, la somme et l'assuré doivent être mentionnés	Après réception de la facture	- ALLGEMEIN : 50 %, max. de CHF 150.– par ac*[1] - Premium : 50 %, max. de CHF 300.– ensemble du domaine de prévention max. CHF 600.– par ac*[1] - Family & Family Flex : 50 %, max. de CHF 200.– ensemble du domaine de prévention max. CHF 500.– par ac*[1]	- Complément «ALLGEMEIN» : max. 65 ans - Premium : jusqu'à 60 ans révolus - Family & Family Flex : jusqu'à 60 ans révolus
groupemutuel	- Global classic – avec option «plus» - Global flex – avec option Careflex - Global smart - Global Solution - Global Business - Bonus *(conditions particulières, édition 1.4.2003)* - Premium - Optimum	N'importe quel abo	Les centres de fitness FSCFS sont reconnus pour les produits d'assurance ci-dessus.	Facture de l'abonn.	15 jours après réception des documents demandés	- 50 % jusqu'à un montant max. de CHF 200.– par ac*[1] - Pour Premium : 50 % jusqu'à un montant max. de CHF 500.– par ac*[1]	- Global classic *(pas de limite)* - Global flex *(55 ans)* - Global smart *(niv. 1 et 2 : pas de limite, niv. 3 : 70 ans)* - Global Solution *(niv. 1 et 2 : pas de limite, niv. 3 : 65 ans)* - Global Business *(niv. 1 : pas de limite, niv. 2 et 3 : 65 ans)* - Bonus *(60 ans)* - Premium *(70 ans)* - Optimum *(pas de limite)*
Helsana	- SANA - COMPLETA - COMPLETA EXTRA - COMPLETA PLUS	- Abo d'une année - Abo de 6 mois - Abo d'un mois - Abo à 10 séances	Oui, dans les centres Fitness Guide *(«full time care» et «Part time care»)* de 2 à 5 étoiles	Confirmation d'abonn. / Copie du contrat	Après l'achat de l'abonn. et l'envoi des attestations requises	SANA, COMPLETA : - Fitness, 75 % jusqu'à max. de CHF 200.– par domaine et ac*[1] - École du dos/corps, 75 % jusqu'à max. de CHF 200.– par ac*[1] - Cours des partenaires de coopération de Helsana, 75 % jusqu'à max. de CHF 200.– par ac*[1] - Maternité, 75 % jusqu'à max. de CHF 500.– par ac*[1] *En complément des prestations de COMPLETA, nous prenons en charge, au titre de COMPLETA EXTRA, le montant de la facture excédentaire à hauteur de 60 %, mais au max. CHF 800.– par ac*[1]*, tous domaines confondus, ou au titre de COMPLETA PLUS, le montant de la facture excédentaire à hauteur de 75 %, mais au max. CHF 200.– par ac*[1]*, tous domaines confondus.*	65 ans
innova	- sanvita Plus 2 - activa Plus 2	- Abo d'une année - Abo de 6 mois	Oui, le centre de fitness dispose d'une certification de Fitness-Guide	Confirmation d'abonn. / Copie du contrat / Confirmation de paiement avec indication du montant et de la durée *Un autre critère important pour la prise en charge des coûts est que l'entraînement ait un effet préventif contre les rechutes de maux de dos, de blessures aux genoux, etc. Pour évaluer cela, nous avons désormais besoin d'un diagnostic médical unique.*	Après réception des documents demandés	75 % jusqu'à un montant max. de CHF 250.– par ac*[1] *Ceci est valable à condition que l'entraînement comprenne un entraînement de force et/ou d'endurance assisté par des appareils. Un autre critère important pour la prise en charge des coûts est que l'entraînement ait un effet préventif contre les rechutes de maux de dos, de blessures aux genoux, etc. Pour évaluer cela, nous avons désormais besoin d'un diagnostic médical unique.*	Limite de 70 ans
kpt:	- Pulse Eco - Pulse Top - Pulse Premium - Active Plus : *l'assurance des soins Comfort en combinaison avec l'hospitalisation (les soins infirmiers confort ne peuvent plus être souscrits, sauf pour les clients qui avaient déjà souscrit cette assurance auparavant)*	- Abo d'un trimestre - Abo de 6 mois - Abo d'une année - Abo à 10 séances *(aussi pour ActivePlus et le bonus santé)*	Sans conditions, aux clients de tous les centres fi tness de Suisse	Facture de l'abonn. / Quittance	Après réception des documents demandés	- Pulse Eco : CHF 50.– par ac*[1] - Pulse Top : CHF 200.– par ac*[1] - Pulse Premium : CHF 300.– par ac*[1]	65 ans
ÖKK	- ÖKK PRÄVENTION - ÖKK OPTIMA - ÖKK PREMIUM - ÖKK FAMILY - ÖKK FAMILY FLEX	Abonn. de six mois au moins	Sans conditions, aux clients de tous les centres fi tness de Suisse	Confirmation d'abonn.	Après réception des documents nécessaires et au plus tôt dès le début de la validité de l'abo	- ÖKK PRÄVENTION : 50 %, jusqu'à CHF 300.– par ac*[1] - ÖKK OPTIMA : 50 %, jusqu'à CHF 200.– par ac*[1] - ÖKK PREMIUM : 50 %, jusqu'à CHF 300.– par ac*[1] - ÖKK FAMILY / FAMILY FLEX : 50 %, jusqu'à CHF 200.– par ac*[1]	Jusqu'à 60 ans révolus
[redacted]	rhenuPLUS variantes Gold ou Platin	- Abo d'une année - Abo de 6 mois	Oui, dans les centres Fitness Guide de 3 à 5 étoiles	Confirmation d'abonn. / Quittance	Après réception des documents nécessaires et au plus tôt dès le début de la validité de l'abo	- Gold : 75 % jusqu'à un montant max. de CHF 200.– - Platin : 75 % jusqu'à un montant max. de CHF 400.– - Option : plus en supplément 50 % jusqu'à un montant max. de CHF 100.–	Jusqu'à 60 ans révolus
sanitas	- Vital Smart ou Vital Premium - Classic - Family - Jump - Natura Confort - Corporate Preventive Care	Vital Smart et Premium : - au moins un abo de ¼ ans - Abo à 10 séances Classic, Family, Jump, Natura Confort : - au moins un abo de ½ ans	- Oui, dans les centres de fitness certifiés et dotés du label de qualité Fitness-Guide *(à partir de 3 étoiles Full Time Care et Part Time Care)* : Classic, Family, Jump, Natura Komfort, Corporate Preventive Care - Oui, dans les centres de fitness certifiés avec le label de qualité Fitness-Guide : Vital Smart ou Vital Premium.	Confirmation d'abonn. / Quittance / Facture de l'abonn.	Après réception des docu- ments nécessaires et au plus tôt à partir du début de l'abonn.	- Vital Smart : **Option 1** : 50 %, max. CHF 200.–*[2] Total max. CHF 400.–*[2] **Option 2** : 50 %, max. CHF 300.–*[2] Total : max. CHF 600.–*[2] - Vital Premium : 80 %, max. CHF 400.–*[2] Au total, max. CHF 800.– - Classic, Family Jump : max. CHF 200.–*[2] - Corporate Preventive Care : 50 % max. 300.–*[2] - Natura Confort : 50 %, max. CHF 200.–*[2] Au total, max. CHF 500.–* *[2]La contribution est calculée par ac*[1]*, avec le plafond spécifique pour la prévention et la promotion de la santé lié aux produits.*	Vital : jusqu'à max. 79 ans
[redacted]	- Medico Plus Standard/Complet - QualiCare Basis/Comfort	N'importe quel abo	Oui, dans les centres certifiés Fitness Guide avec 3 étoiles au moins	- Facture détaillée avec le prix et la date - Confirmation d'abonn.	14 jours après réception des documents demandés et au plus tôt dès le début de la validité de l'abo	- Medico Plus Standard/Complet : 50 %, montant max. de CHF 200.– par ac*[1] - QualiCare Basis & Comfort : 75 %, montant max. de CHF 300.– par ac*[1]	À partir de 65 ans avec examen de santé
[redacted]	Sana ou SanaPlus combiné avec une assurance hospitalisation	N'importe quel abo	Oui, dans les centres certifiés par Fitness-Guide de 3 à 5 étoiles	Facture de l'abonn.	Après réception des documents exigés	50 %, montant max. de CHF 200.–	Jusqu'à 60 ans révolus
Krankenkasse Steffisburg klext.ch regional & individuell	- Vario / Vario plus - InVita Standard / InVita Flex	- Abonn. annuels Vario et Vario plus - Abonn. annuels InVita Standard et InVita Flex / demi-abonn. ou abonn. de 3 mois au moins	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Facture de l'abonn. / Copie du contrat	Après réception des documents demandés	- Vario : CHF 150.– seulement abo annuel - Vario plus : CHF 300.– seulement abo annuel - InVita Standard jusqu'à 25 ans : 50 %, max. CHF 50.– - InVita Standard dès 25 ans : 50 %, max. CHF 100.– - InVita Flex jusqu'à 25 ans : 50 %, max. CHF 100.– - InVita Flex dès 25 ans : 50 %, max. CHF 200.–	- Vario : illimité - Vario plus : jusqu'à 60 ans révolus - InVita Standard et InVita Flex : illimité
sumiswalder	- Assurance complémentaire - Kombi plus	- Abo d'une année - Abo de 6 mois - Abo d'un trimestre	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Facture de l'abonn. / Contrat	Après réception des documents demandés	Assurance complémentaire - CHF 200.– pour un abo d'une année - CHF 100.– pour un abo de six mois - CHF 50.– pour un abo d'un trimestre Kombi plus - Kombi 1: CHF 100.– pour un abo d'une année*3 - Kombi 2: CHF 200.– pour un abo d'une année*3 - Kombi 3: CHF 300.– pour un abo d'une année*3 *3 pour un abonn. de six mois ou d'un trimestre, on calcule une réduction proportionnelle*	70 ans
SWICA	- COMPLETA FORTE - COMPLETA PRAEVENTA - COMPLETA PRAEVITA - OPTIMA	- Abo d'une année - Abo de 6 mois	Oui, la certification est effectuée par Fitnessguide sur la base d'un classement par étoiles. SWICA reconnaît les centres de fitness certifiés par Fitnessguide à partir de trois étoiles.	Confirmation d'abonn. / Copie du contrat	Après l'achat de l'abonn. et l'envoi des attestations requises *(Pour autant que l'achat de l'abonn. ait été effectué durant la période assurée)*	- COMPLETA FORTE : 90 % des coûts jusqu'à max. CHF 500.– par ac*[1] *(max. CHF 300.– par type de prévoyance)* - COMPLETA PRAEVENTA : 50 % des frais non couverts par COMPLETA FORTE, jusqu'à un max. de CHF 500.– par ac*[1] *(max. CHF 300.– par type de prévoyance)* - COMPLETA PREAVITA : 50 % des frais non couverts par COMPLETA FORTE, jusqu'à un max. de CHF 500.– par ac*[1] *(max. CHF 300.– par type de prévoyance)* - OPTIMA : 90 % des frais non couverts par COMPLETA FORTE et PRAEVENTA, jusqu'à un max. de CHF 300.– par ac*[1]. Au total, jusqu'à CHF 1300.– max. par ac*[1]	Jusqu'à 70 ans révolus
sympany	- Plus / Plus Natura - Premium / Premium Natura	Abonn. d'une année	Uniquement aux centres de fitness certifiés. Les centres de fitness de l'ASFG qui sont certifiés Fitness-Guide sont reconnus pour les produits d'assurance susmentionnés.	Confirmation d'abonn. / Copie du contrat	Après réception des documents demandés	- Plus : max. CHF 200.– - Premium : max. CHF 300.–	- Plus : aucune restriction d'âge - Premium : jusqu'à l'âge de 60 ans révolus
visana	- Traitements ambulatoires VIVA - Managed-Care ambulatoires - Basic - Basic Flex	- Abo d'une année - Abo de 6 mois *(ou de 4 mois au moins, ou 2 abos à 10 séances)*	Sans conditions, aux clients de tous les Centres fitness de Suisse	Facture de l'abonn.	Dès réception de la facture de l'abonn.	- Max. CHF 200.– pour un abo d'une année - Max. CHF 100.– pour un abo de 6 mois	70 ans filiales : Galenos / sana24

Situation en décembre 2025 | Cette liste est valable jusqu'au 31 décembre 2026 | ac*[1] = année civile

Là où la physiothérapie moderne rencontre l'entraînement intelligent





Avec notre nouveau centre de santé à Hinwil, nous allions la physiothérapie moderne à un entraînement de santé fondé sur des données probantes. Ce ne sont pas les appareils pris individuellement qui font la différence, mais un concept global bien pensé alliant thérapie, entraînement et numérisation. En collaboration avec notre partenaire de longue date, Technogym, nous avons créé un environnement d'entraînement qui permet une personnalisation optimale, renforce la motivation et contribue à des résultats thérapeutiques durables.

La thérapie va bien au-delà de la table de traitement.
Avec notre nouveau centre de santé à Hinwil, nous n'avons pas simplement ouvert un cabinet de physiothérapie plus grand. Notre objectif était de créer un lieu où la physiothérapie, l'entraînement, la prévention et la promotion de la santé s'associent de manière cohérente. Sur environ 800 m², nous accompagnons les personnes non seulement après des blessures ou des opérations, mais nous les aidons également à long terme à rester en bonne santé, mobiles et performantes. Huit salles de soins climatisées, des équipements d'analyse et d'entraînement à la pointe de la technologie ainsi qu'un centre d'entraînement à vocation médicale et thérapeutique créent pour cela des conditions optimales.

Dès la phase de planification, il nous est apparu clairement que l'entraînement jouerait à l'avenir un rôle encore plus central. Nous ne recherchions donc pas simplement un fabricant d'équipements, mais un partenaire partageant notre philosophie d'une thérapie fondée sur des données probantes et axée sur l'efficacité, et capable de nous aider à mettre en œuvre un concept d'entraînement tourné vers l'avenir.

Ce partenariat existait déjà. Avant même le déménagement, nous utilisions les appareils Biostrength de Technogym et en avions tiré des expériences très positives. La haute qualité biomécanique, la fonctionnalité bien pensée et l'esprit d'innovation constant nous ont convaincus au quotidien. Il était donc tout naturel pour nous de poursuivre ce concept de manière cohérente dans le nouveau centre de santé et d'élargir notre parc d'appareils de manière ciblée. Aujourd'hui, notre espace d'entraînement comprend les tout derniers appareils Biostrength, le Biostrength REV, des appareils d'endurance modernes ainsi qu'un vaste espace dédié aux haltères libres.

Dès la phase de planification, Technogym nous a apporté son soutien bien au-delà de la simple livraison des appareils. Ensemble, nous avons élaboré un agencement bien pensé qui permet des parcours d'entraînement optimaux, tient compte des différents groupes d'utilisateurs et exploite efficacement la surface disponible. C'est ainsi qu'est né un environnement d'entraînement fonctionnel, qui réduit les déplacements tout en offrant une ambiance ouverte, haut de gamme et motivante.

«Les appareils ne suffisent pas à eux seuls à améliorer la thérapie. Ce qui est déterminant, ce sont des thérapeutes compétents qui utilisent les technologies modernes de manière ciblée. Lorsque ces deux éléments sont réunis, on obtient des résultats thérapeutiques durables – c'est précisément ce concept que nous avons mis en œuvre avec Technogym dans notre nouveau centre de santé.»

Markus Angst, directeur général d'Aktiv Physio

La numérisation constitue également un élément essentiel de notre concept. Les systèmes d'entraînement intelligents de Technogym aident nos thérapeutes à personnaliser les programmes d'entraînement et permettent une adaptation précise aux capacités physiques, aux objectifs thérapeutiques et aux progrès réalisés. Parallèlement, la plateforme Technogym est reliée à notre logiciel de gestion du cabinet via une interface de données. Cela permet d'échanger efficacement les données d'entraînement, d'éviter les doublons et de simplifier les processus administratifs. Nos collaborateurs gagnent ainsi un temps précieux qu'ils peuvent consacrer à l'essentiel: l'accompagnement personnalisé de nos patients.

Cette combinaison profite à toutes les parties prenantes. Nos thérapeutes disposent d'une base fiable pour planifier des programmes d'entraînement personnalisés et suivre une progression claire. Nos patients bénéficient d'un entraînement motivant, constatent immédiatement leurs progrès et peuvent passer sans heurts de leur thérapie à un programme d'entraînement durable axé sur la santé. C'est précisément cette transition qui est déterminante pour nous. Notre objectif ne s'arrête pas à la disparition des symptômes, mais vise une amélioration durable de la force, de la mobilité, des capacités physiques et de la qualité de vie.

Notre nouveau centre de santé illustre ce que peut être la physiothérapie moderne aujourd'hui: fondée sur des données scientifiques, soutenue par le numérique et résolument axée sur des résultats durables. Avec Technogym, ce qui nous lie va bien au-delà d'un simple partenariat en matière d'équipements. Nous partageons la conviction que les technologies innovantes soutiennent les physiothérapeutes dans leur travail quotidien et aident les personnes de tous âges à préserver ou à retrouver leur santé à long terme. ◀

Technogym Boutique
Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

Showroom
Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

Une plateforme unique pour la gestion complète de votre fitness



Un logiciel all-in-one approuvé par près de 200 centres. Nous accompagnons des entreprises de toutes tailles et de tous secteurs.

La solution tout-en-un pour votre centre de fitness

Echino continue d'innover avec de nouvelles fonctionnalités pour optimiser la gestion de votre établissement. Découvrez *Echino.Booking*, qui facilite la planification et la réservation de vos cours et événements. Créez des créneaux réguliers ou ponctuels, et permettez à vos membres de réserver facilement, avec une gestion en temps réel des disponibilités.

Avec *Echino.Access*, gérez l'accès à votre centre 24/7 grâce aux technologies QR Code, RFID, et code-barres. Vous contrôlez qui accède à quelles zones et à quels horaires, depuis une seule plateforme.

Echino.Online révolutionne la vente en ligne : proposez des abonnements, des services ou des évènements à vos membres via une interface intuitive, tout en automatisant les paiements récurrents par carte de crédit.

Tous nos autres modules viennent compléter ces fonctionnalités. *Echino.Subscription* pour la gestion des abonnements, *Echino.POS* pour une gestion simplifiée des stocks et des ventes, et *Echino.Marketing* pour une communication efficace avec vos membres.

Notre logiciel, 100% suisse, vous offre un support local réactif pour vous accompagner à chaque étape. Avec Echino, **gérez votre centre de A à Z**, de la vente d'abonnements à la gestion des accès, pour une solution complète et intuitive qui répond à tous vos besoins. ◂

echino

Echino SA
Rue de la Gare 4, 2034 Peseux
032 557 57 70, vente@echino.com, echino.com

Nouveaux membres



Nous avons le plaisir de compter de nouveaux centres parmi les membres de la FSCFS.

Par Roland Steiner,
responsable du secrétariat

Membre	FSCFS	Fitness Guide
Suisse romande		
Central Gym, Bulle	✔	✔
L'Usine Fitness 23, Avenches	✔	✔
L'Usine Fitness 23, Chavornay	✔	✔
L'Usine Fitness 23, Montreux	✔	✔
L'Usine Fitness 23, Orbe	✔	✔
L'Usine Fitness 23, Saint-Blaise	✔	✔
Move Center Fitness, Sion	✔	✔

Les entreprises intéressées peuvent solliciter **un entretien de conseil gratuit** en écrivant à **info@sfgv.ch.** Veuillez indiquer un numéro de téléphone auquel vous êtes joignable en journée. Nous nous réjouissons de votre prise de contact!

Fitnessguide

Qualité: transparente comme jamais!
Reconnu par toutes les assurances-maladie.



Logiciel gratuit pour le décompte au
TARIF 595
pour tous les centres certifiés Fitness Guide!

Avantageux, simple et bien conçu

Ce guide neutre présente clairement à la clientèle ce qu'un centre a à lui offrir. Comme pour les étoiles des hôtels. Cependant, cette notation ne reflète pas en premier lieu l'offre et les locaux du centre, mais surtout l'encadrement proposé et la qualité de la formation de ses employé·es. Soit précisément ce qui donne de la sécurité à la clientèle à long terme. Un grand nombre d'étoiles ne signifie donc pas forcément que le centre est plus grand ou plus cher. Le cœur de la certification est la qualité du personnel en fonction des heures d'ouverture et du nombre d'appareils.

Comment devenir une entreprise de services de prévention certifiée sur le marché de la santé:

1. Vous voulez vous positionner comme un centre de fitness axé sur la santé avec un service de prise en charge efficace?
2. Vos collaboratrices et collaborateurs sont qualifiés et ont suivi une formation complète?
3. Sur www.fitness-guide.ch, inscrivez-vous pour une certification ou un examen préalable.
4. Après avoir obtenu votre certification, vous recevrez une plaque en acier chromé à accrocher au mur, un certificat A4 à encadrer, une vignette pour votre porte d'entrée ainsi qu'une bannière pour votre site web. Nous vous proposerons en outre des modèles pour votre communication dans les médias locaux.



Vous trouverez toutes les informations à ce sujet sur
www.fitness-guide.ch