

# Santé active

## une vision au-delà de la salle de sport

**Dr Boris Gojanovic**

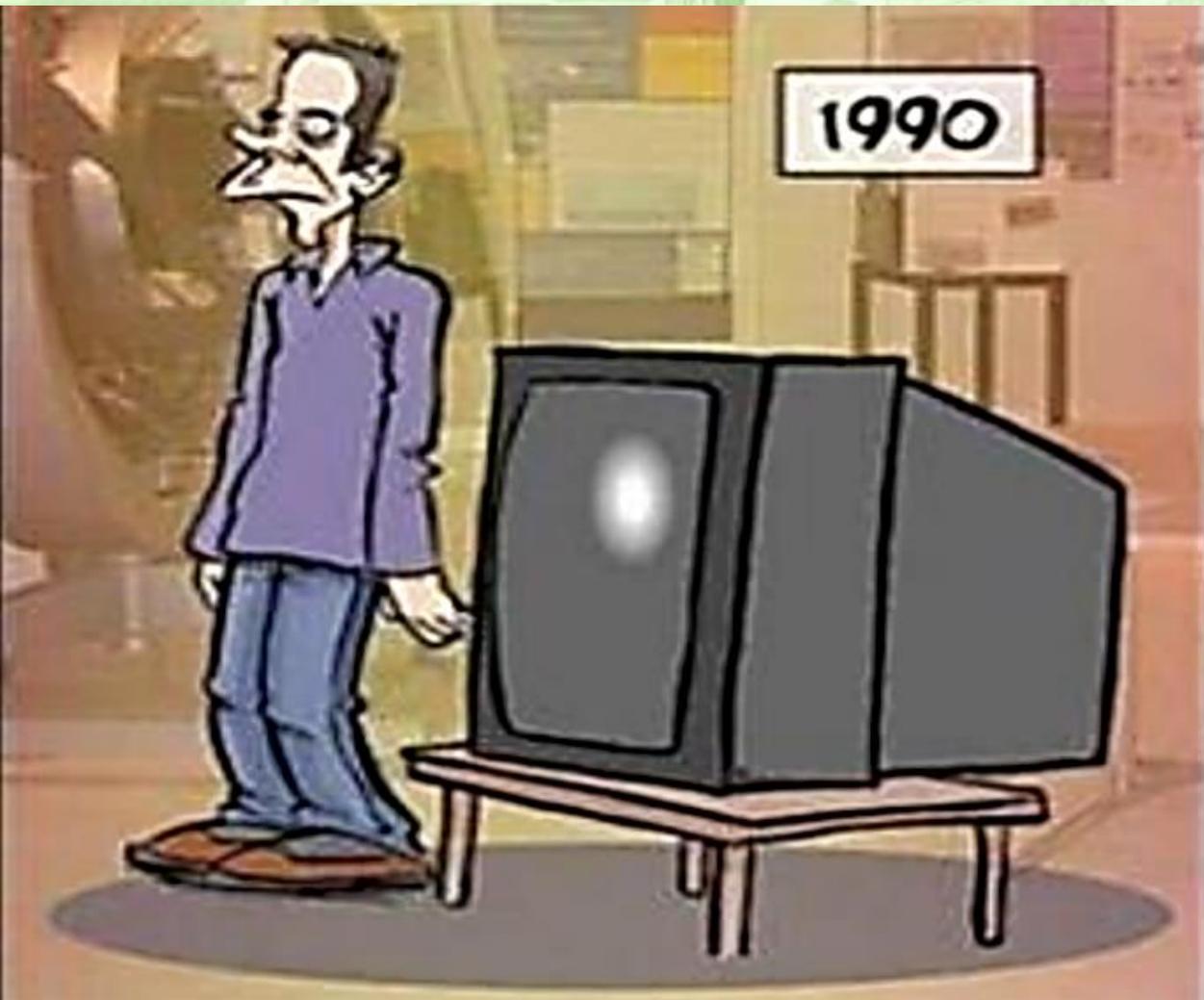
Health & Performance  
Hôpital de La Tour, Meyrin, Switzerland  
[boris.gojanovic@latour.ch](mailto:boris.gojanovic@latour.ch)



@DrSportSante

@DrBorisGojanovic

# Houston, we have a problem

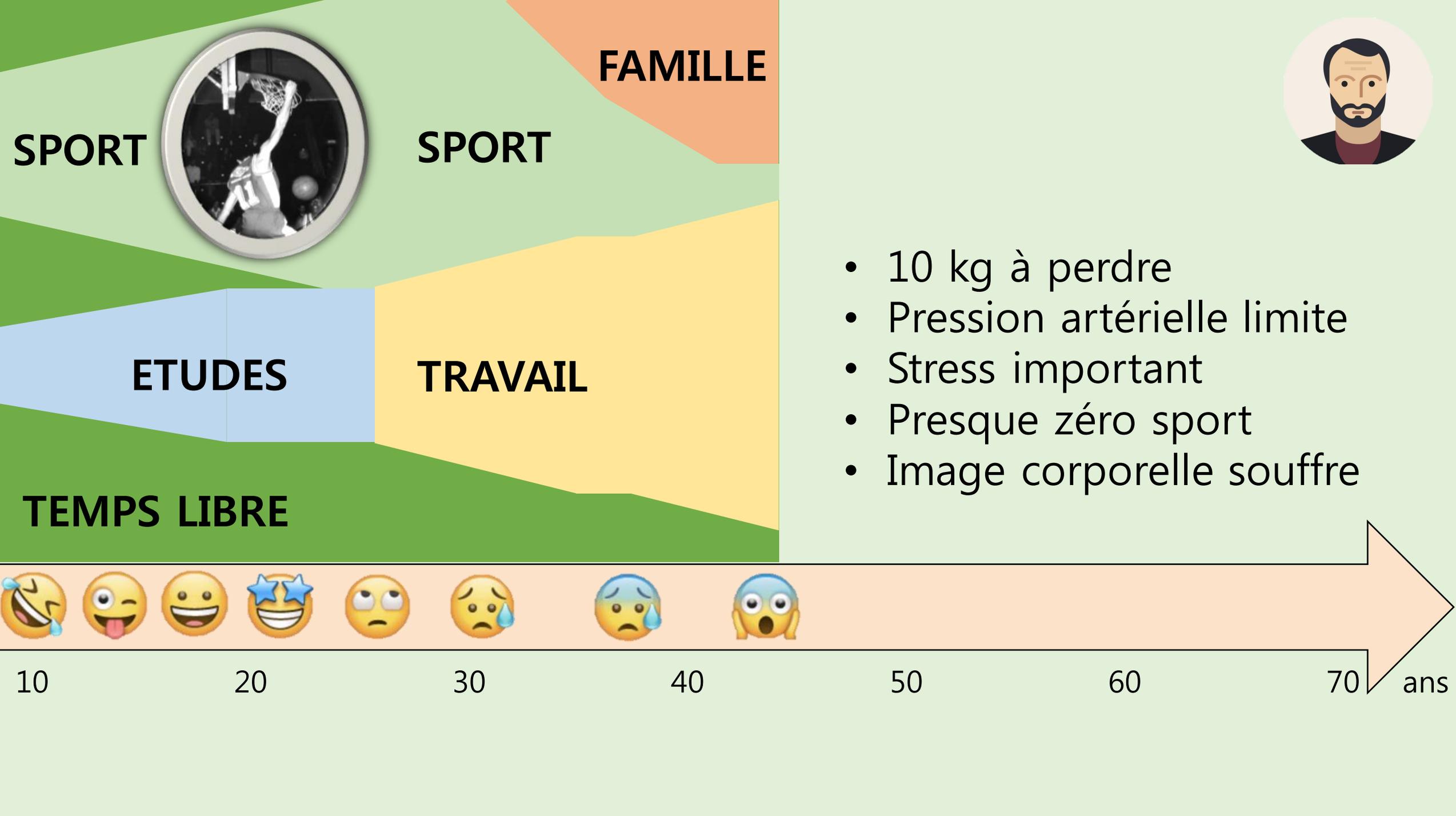


**Goran, 44 ans**



**Marié, 2 enfants  
(5 et 6 ans)**

**Indépendant**



# Goran, 44 ans



**Etat  
physique  
actuel**

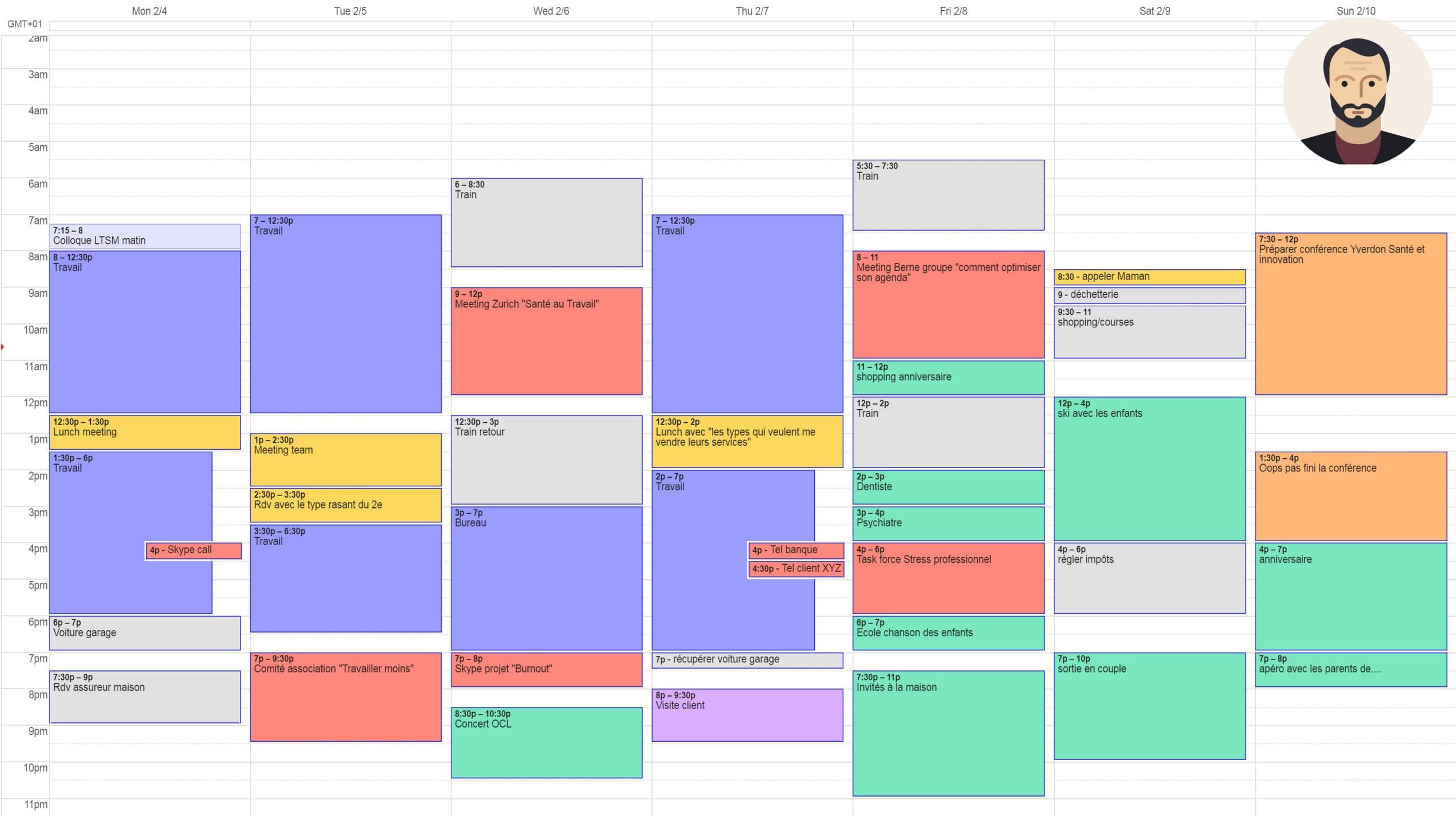
**Motivation  
et objectifs**

**Logistique  
quotidienne**

**Travail**

**Environnement**

**Famille et  
réseau  
social**









If you believe that passing a person riding a bike with less than 3 feet is 'safe,' please try walking between the yellow & white lines while a train is passing.

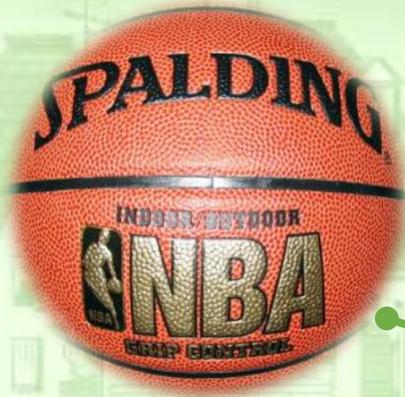




**Au  
fitness!**



Goran, 44 ans





Dr Boris Gojanovic

@DrSportSante\_F

Abonné

Comment décourager une large majorité de se rendre au fitness? Les campagnes [#glambodybling](#) de 'promotion' s'en chargent très bien 🤯



Nous nous engageons afin que les enfants, les adolescents et les personnes âgées mangent de manière équilibrée et pratiquent une activité physique régulière.



Promotion Santé  
Suisse



### Enfants et adolescents

Nous développons et soutenons des offres destinées aux enfants et adolescents ainsi qu'à leurs personnes de référence.

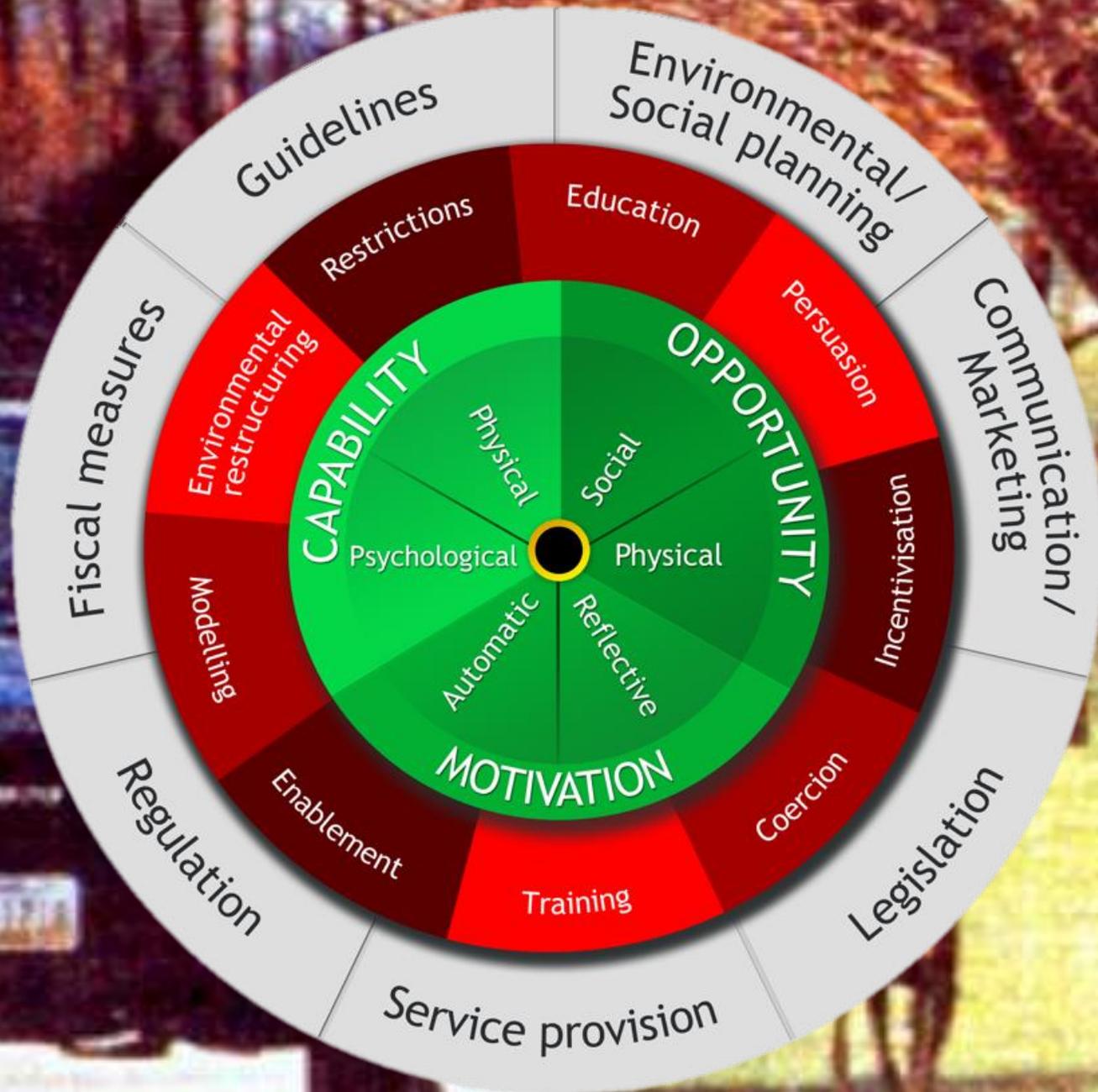
### Personnes âgées

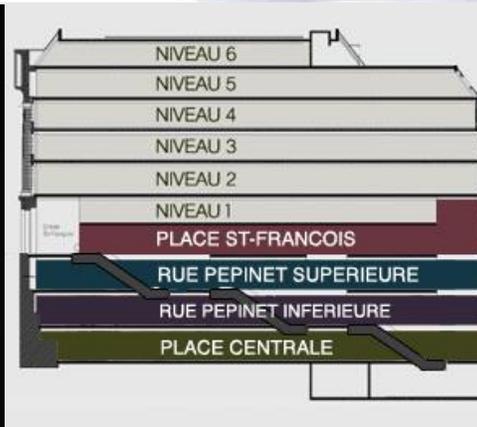
Nous développons et soutenons des offres pour les personnes de 65 ans et plus vivant chez elles ainsi que pour les proches aidants.



A detailed green-toned illustration of a bustling town square. The scene is filled with various buildings, including a pharmacy, a bakery, and a clock tower. People are engaged in numerous activities: some are walking, some are sitting on a bench, some are playing a game, and some are working. There are trees, a large tree in the foreground, and a ladder leaning against it. The overall atmosphere is one of a vibrant, active community.

# Innovation et créati-cité créati-santé





## — L'ARCHITECTURE ACTIVE. PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES BÂTIMENTS

**Paolo Basso Ricci, MA, Architecte associé**  
Rey + Basso Ricci architectes, Fribourg

Courriel :  
[info@reybassoricci.ch](mailto:info@reybassoricci.ch)

**Boris Gojanovic, MD, Directeur médical santé et performance**  
La Tour Sport Medicine, Hôpital la Tour, Meyrin  
Département de l'appareil locomoteur, CHUV, Université de Lausanne.

Courriel :  
[Boris.Gojanovic@latour.ch](mailto:Boris.Gojanovic@latour.ch)

**Bengt Kayser, MD, PhD**  
Institut des sciences du sport,  
Département de physiologie, Université de Lausanne

Courriel :  
[Bengt.Kayser@unil.ch](mailto:Bengt.Kayser@unil.ch)

**Jacques Cornuz, MD, MPH. Médecin chef, Directeur**  
Policlinique Médicale Universitaire, Lausanne

Courriel :  
[Jacques.Cornuz@chuv.ch](mailto:Jacques.Cornuz@chuv.ch)

**Reto Auer, MD, MAS, Chef de clinique,**  
Policlinique Médicale Universitaire, Lausanne







# Robert Marchand, 105 ans





# The ROSETO STORY

*An Anatomy of Health*

JOHN G. SAUBIN AND STEWART HOLE

Photographs by Thomas HOFF



## Outliers



THE STORY OF SUCCESS

MALCOLM  
GLADWELL

#1 bestselling author of *The Tipping Point* and *Blink*

# Santé = Compression de la morbidité/maladie



**LOCAL**

**RÉGIONAL**

BIO

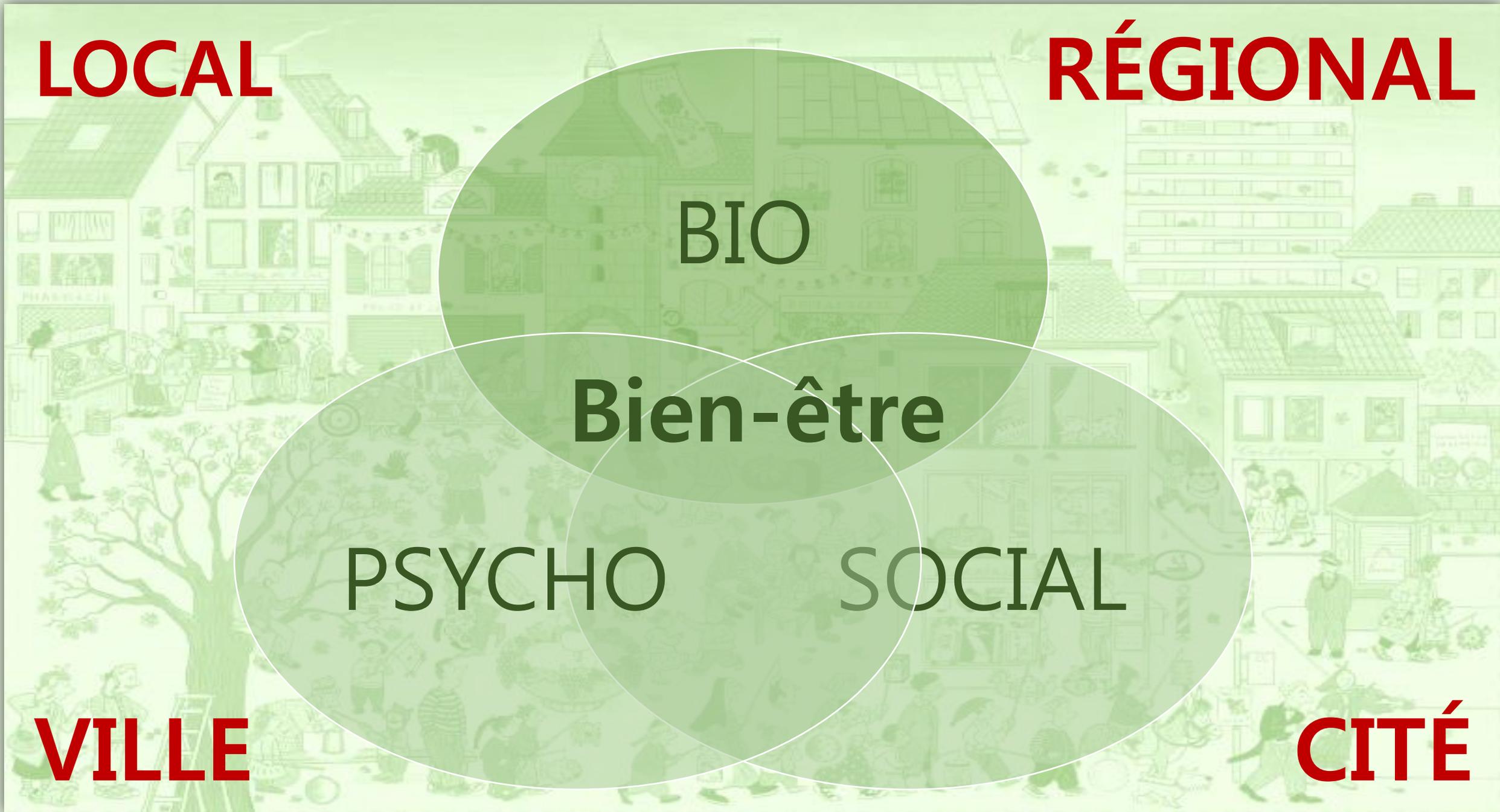
**Bien-être**

PSYCHO

SOCIAL

**VILLE**

**CITÉ**



# Individu

Connaître les ressources et les mettre en relation

Repenser la productivité et la présence professionnelle

Individu pilote

Individu éléphant

Intégrer les professionnels dans les projets (APAS)

Urbanisme actif intégrant la santé dans la planification

technologie

Leadership à mettre en avant (entreprises, personnes) + incitatifs

Rendre l'activité le premier choix par défaut («nudge»)

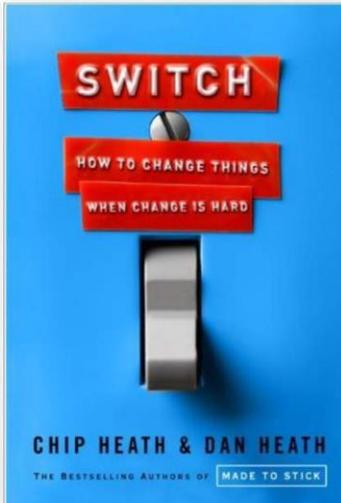
Médias

Législation



**Creativity is just connecting things.** When you ask creative people how they did something, **they feel a little guilty because they didn't really do it, they just saw something.** It seemed obvious to them after a while. That's because they were able to **connect experiences they've had and synthesize new things.**

*- Steve Jobs*



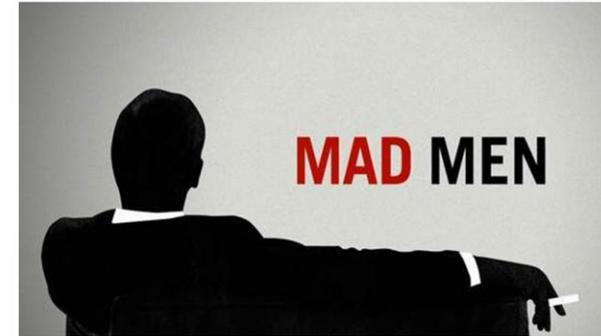
Stanford



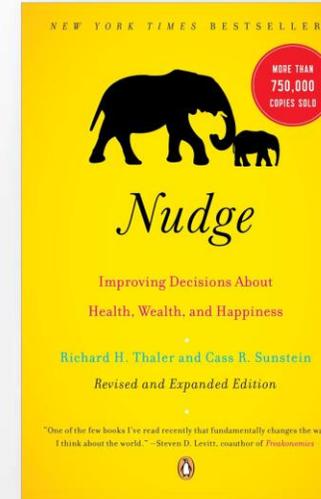
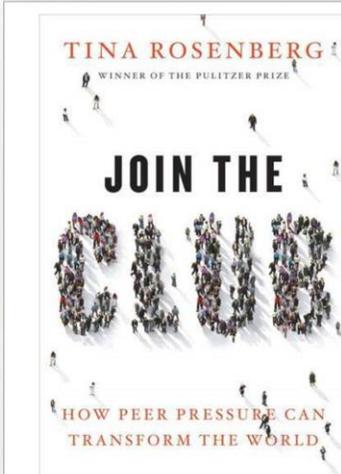
Duke

[www.heathbrothers.com](http://www.heathbrothers.com)

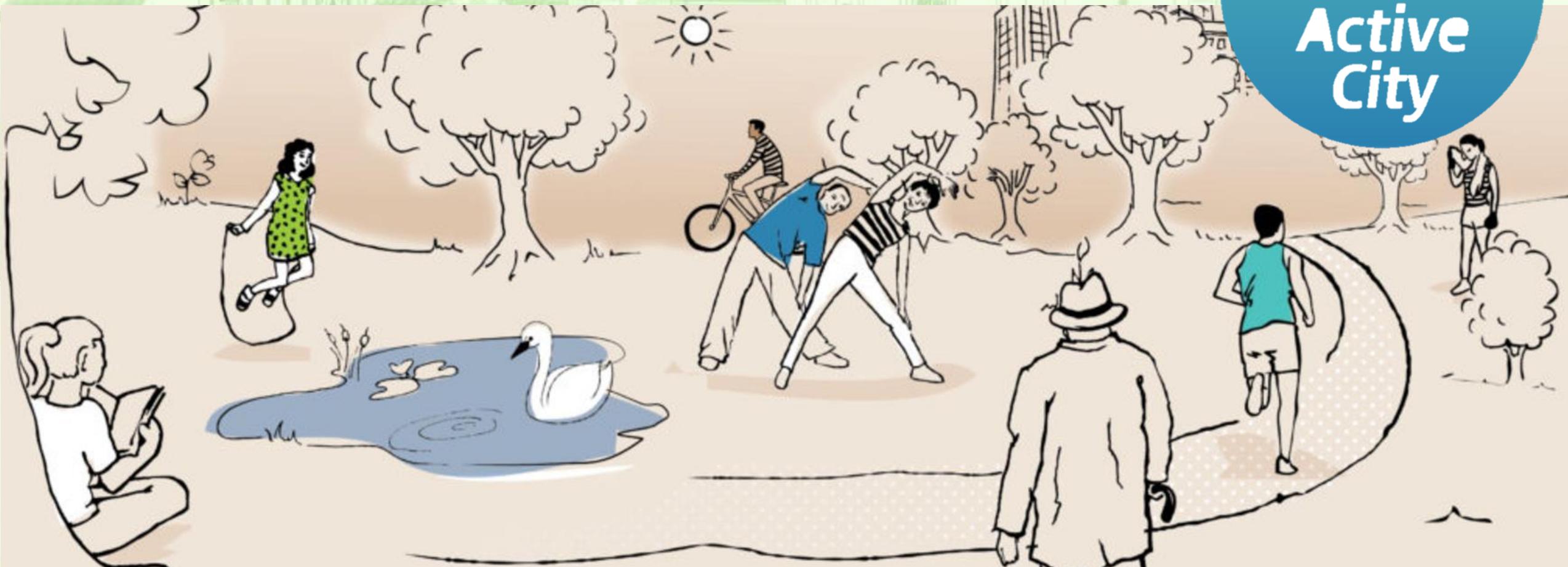
## Marketing/branding !!

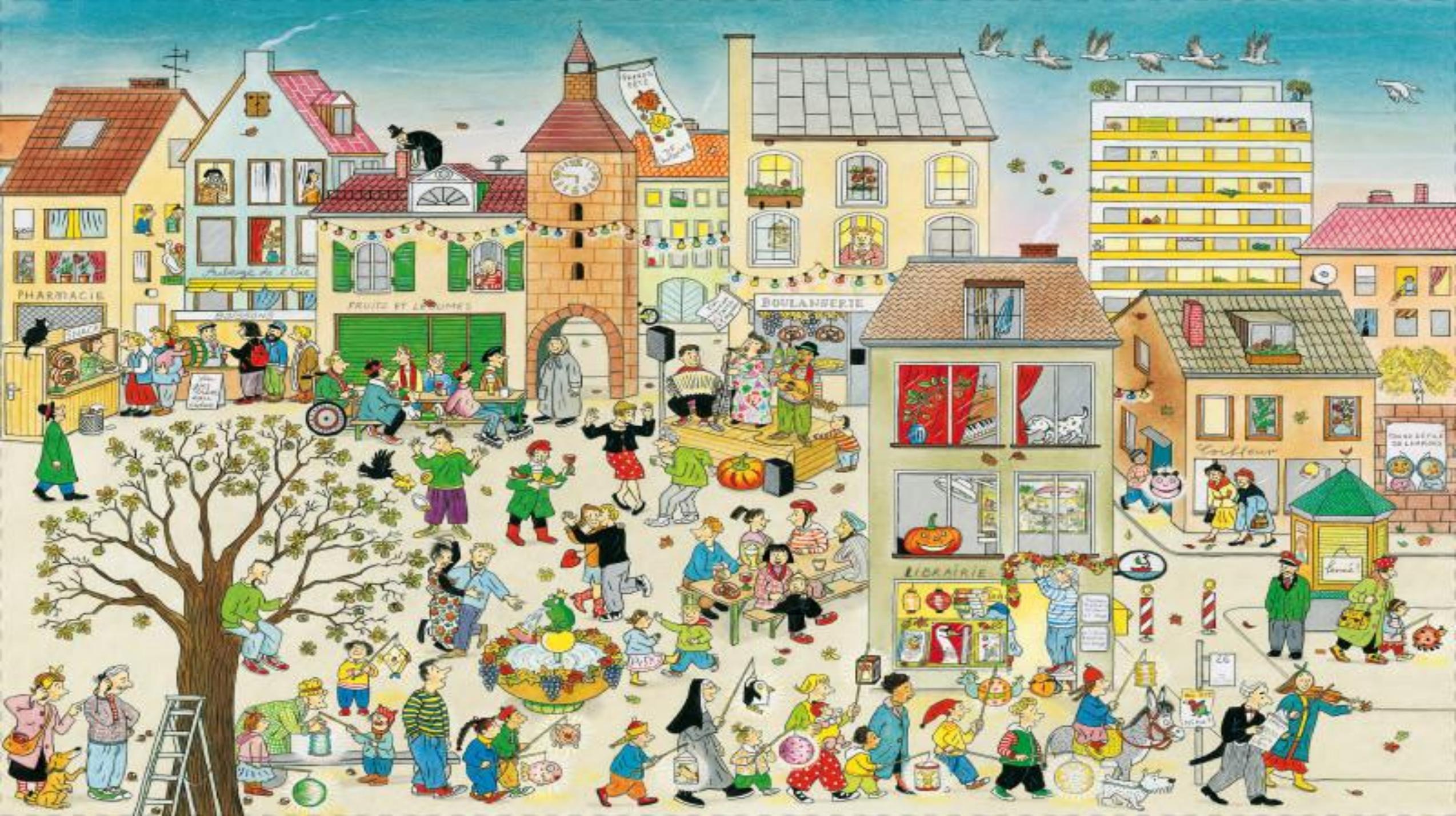


On a besoin de **Don Draper!**



# Initiative suisse





PHARMACIE

FRUITS ET LIQUIDES

BOULANGERIE

LIBRAIRIE

FRUITS ET LIQUIDES

THÉÂTRE DE LA FAMILLE

26

# Stay hungry, stay foolish



*MyHealth – mon blog sur Le Temps*   
*TW - @DrSportSante ou @DrSportSante\_F*   
*FB - @DrBorisGojanovic*   
*E – boris.gojanovic@latour.ch*