

## Interview avec le Professeur Gutzwiller, expert de MEfit

*Le Professeur Gutzwiller est en Suisse l'expert le plus connu en matière de prévention et promotion de la santé. Il est, depuis peu, conseiller auprès de MEfit, le nouveau label de qualité pour les animatrices et animateurs de cours qui proposent des cours dans le domaine de la promotion de la santé. A l'occasion d'une interview, il nous parle de l'importance de la promotion de la santé et de la signification de MEfit pour ce secteur de la santé publique.*

### **Monsieur le Professeur, est-ce que les Suissesses et les Suisses se préoccupent de leur santé?**

L'offre des activités bénéfiques pour la santé est très riche et est bien utilisée. Malheureusement, il y a encore beaucoup de personnes qui font trop peu d'efforts préventifs pour leur santé. Cela concerne tout particulièrement ceux qui en auraient le plus besoin, comme par exemple les personnes obèses, qui mangent mal et bougent trop peu ou les fumeurs qui ne peuvent pas se désaccoutumer. Mais il y a aussi les personnes très stressées qui ne se rendent pas compte qu'elles mettent leur santé en péril et qu'elles devraient faire des efforts de relaxation.

### **Pourquoi êtes-vous devenu conseiller chez MEfit?**

Un label de qualité pour la promotion de la santé tel que MEfit est une bonne chose. Notre société devrait généralement faire plus pour promouvoir la santé. Pour que la population ait accès à une promotion de la santé de qualité, les animateurs de cours doivent avoir une bonne formation. Ce n'est qu'ainsi que nous pouvons nous assurer que les cours répondront le mieux possible aux besoins des participants. C'est pourquoi, la qualité de la formation est un des principaux critères pour le label de qualité MEfit. Ces critères reposent sur un modèle de compétences élaboré par des professionnels. Ils sont présentés clairement et implémentés méticuleusement. En outre, Eskamed SA prouve déjà depuis 15 ans ses compétences avec le label de qualité RME dans le domaine de la médecine empirique. Tout cela m'a convaincu.



### **A votre avis, quels sont les points forts de MEfit?**

MEfit se distingue par une transparence totale et une structure claire. Ceci est aussi important pour l'organisateur de cours que pour le participant au cours. MEfit n'enregistre que des animatrices et animateurs de cours avec une très bonne compétence professionnelle qui effectuent régulièrement des cours de formation continue et qualifiante. Dans le registre figurent des prestataires dans les domaines de l'exercice physique, la nutrition et la relaxation. Ces secteurs sont tout particulièrement adaptés à la promotion de la santé. Le label de qualité MEfit est donc un bon outil d'orientation ou de décision pour tous ceux qui se consacrent à la promotion de la santé.

### **Quel est le rôle des assureurs maladie pour la promotion de la santé?**

De nombreux assureurs maladie contribuent à la promotion de la santé dans le cadre de l'assurance complémentaire. C'est une bonne chose car il est important de soutenir ce domaine. Les cours de promotion de la santé jouissent de plus en plus d'intérêt dans la population et le marché est en expansion constante. En conséquence, les assureurs maladie exigent toujours plus de qualité de la part des prestataires. Ici, MÉfit peut jouer un rôle très important. Je suis membre du Conseil d'administration chez Sanitas. Cette assurance a clairement pris parti pour la promotion de la santé.

### **Vous êtes certainement une personne très occupée, que faites-vous pour votre santé?**

Je veille à avoir une alimentation saine (je mange vraiment le fameux muesli du petit déjeuner...), je ne fume pas et j'essaie de bouger autant que possible, dans la vie quotidienne (« l'escalier au lieu de l'ascenseur »), mais aussi en plein-air ou dans une salle de sport. Je prends également des « rendez-vous avec moi-même ». Des oasis de temps que je considère tout aussi importantes que mes autres rendez-vous. Ainsi, il y a même de la place pour le yoga.