



# Séminaire des cardiothérapeutes, printemps 2026

Samedi 9 mai 2026, de 9h00 à 16h30

à Berne, Welle7 (gare de Berne)

Assemblée générale de SCT de 16h45 à 17h15





# Informations sur le programme

Nous nous réjouissons de pouvoir vous proposer, cette année encore, une formation continue théorique et pratique variée. Après une brève introduction de la Fondation Suisse de Cardiologie et de SwissCardioTherapists (SCT), le partenaire de santé SalutaCoach vous proposera les exposés et ateliers suivants sur le thème «Modification du mode de vie»:

## **Mode de vie à 360 degrés: comment encourager durablement un mode de vie sain, aussi bien pour les client-e-s que pour nous?**

Cet input transmet une vue d'ensemble de l'activité physique, alimentation, santé mentale, du sommeil et des ressources sociales et montre comment les facteurs liés au mode de vie contribuent de manière ciblée à la prévention et améliorent durablement la qualité de vie et les années de vie en bonne santé.

Sur la base de **connaissances scientifiques** actuelles, il apparaît clairement que **les interventions sur le mode de vie sont efficaces et valent la peine**. L'input relie les informations médicales de base sur le mode de vie avec des approches éprouvées dans la pratique, ainsi que des faits concrets et des trucs pour la vie de tous les jours.

Des **modèles clés de modification du comportement** comme la Behavior Change Wheel (roue du changement de comportement), la théorie de l'autodétermination et les Tiny Habits (petites habitudes) seront expliqués de manière compréhensible et transposés directement aux situations de conseil et de prévention.

En point de mire, des **stratégies pratiques au lieu de bonnes résolutions**: les participant-e-s apprennent comment aboutir à des modifications du comportement par le biais d'objectifs réalistes, de plans d'action individuels et de la gestion des obstacles. Cela permet de transformer les connaissances et la motivation en habitudes concrètes et durables, pour une vie quotidienne plus saine.

L'après-midi, les stratégies présentées seront approfondies dans des **ateliers pratiques**. Dans les domaines santé mentale et activité physique, il s'agira d'élaborer concrètement comment **donner l'impulsion aux modifications du mode de vie dans la vie de tous les jours et les accompagner avec succès dans la durée**.

## Atelier 1

### Snacks pour la santé mentale

Il n'est pas indispensable de pratiquer à chaque fois une heure de yoga ou de méditation. De petites initiatives peuvent favoriser sensiblement l'équilibre mental. Cet aspect est essentiel dans notre monde où tout va de plus en plus vite. En effet, les chiffres sur les troubles psychiques sont alarmants et nous donnent à penser. Pour qu'une modification soit durable, il faut connaître les moteurs et transmettre des stratégies susceptibles de s'intégrer dans la vie de tous les jours. Cet atelier élucide les arrière-plans plausibles et montre comment de **courts moments d'attention** et des **microstratégies adaptées à la vie quotidienne** permettent de renforcer durablement le bien-être.

Des **exemples de cas pratiques** servent à présenter des pistes pour intégrer de tels «snacks pour la santé mentale» dans la vie de tous les jours et **surmonter les obstacles classiques** pour aboutir à des effets sensibles.

## Atelier 2

### Mettre la motivation en mouvement

L'activité physique est un médicament, mais de nombreuses personnes ne savent pas comment s'y mettre. Cet atelier vous apprend, par des stratégies ciblées, à aider vos client-e-s à intégrer durablement plus d'activité physique dans leur vie de tous les jours. Des exemples de cas vous montreront comment concevoir les premières étapes de manière réaliste, éliminer les obstacles et renforcer l'auto-efficacité.

Les connaissances sur l'activité physique se transforment ainsi en une modification du comportement, avec un impact sensible sur la santé et le bien-être.

Les exposés de la matinée bénéficient d'une **interprétation simultanée en français**. Les deux ateliers de l'après-midi ont lieu séparément en français et en allemand.

**L'après-midi, vous suivrez les deux ateliers l'un après l'autre.**

La Fondation Suisse de Cardiologie et SwissCardioTherapists se réjouissent d'avance de votre participation!



# Programme

9h00 – 9h30

**Enregistrement, café et petits pains**

9h30 – 9h45

**Mot de bienvenue et nouvelles de la  
Fondation Suisse de Cardiologie et de  
SCT**

Martin Gsponer, président de SCT

Philipp Tinguely, Fondation Suisse de  
Cardiologie

9h45 – 10h30

**Mode de vie à 360 degrés: 1<sup>re</sup> partie**

Laura Wechsler, diplômée en sciences  
du mouvement et du sport & Personal  
Health Coach, SalutaCoach AG

Anja Amann, diplômée en sciences du  
mouvement et du sport & Personal Health  
Coach, SalutaCoach AG

10h30 – 11h00

**Pause**

11h00 – 12h30

**Mode de vie à 360 degrés: 2<sup>e</sup> partie  
Stratégies pratiques au lieu de bonnes  
résolutions**

Laura Wechsler, diplômée en sciences du  
mouvement et du sport & Personal Health  
Coach, SalutaCoach AG

Anja Amann, diplômée en sciences du  
mouvement et du sport & Personal Health  
Coach, SalutaCoach AG

12h30 – 13h30

**Déjeuner (lunch debout)**

13h30 – 14h45

**Atelier 1:  
Snacks pour la santé mentale (DE/FR)**

ou

**Atelier 2:  
Mettre la motivation en mouvement  
(DE/FR)**

Les deux ateliers sont dirigés par des  
coaches en santé personnelle de Saluta-  
Coach. L'atelier (1 et 2) en français sera  
dirigé par Florence Brunner, thérapeute  
de sport en réadaptation ambulatoire &  
Personal Health Coach

14h45 – 15h15

**Pause**

15h15 – 16h30

**Atelier 1 ou atelier 2**

16h45 – 17h15

**Assemblée générale de SwissCardio  
Therapists (SCT) (D, ouverte à toutes et  
à tous)**

Martin Gsponer, président de SCT

À partir de 17h15

Ensuite, apéro



# Fondation Suisse de Cardiologie

Dufourstrasse 30 | Case postale | 3000 Berne 14  
031 388 80 80 | [info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch) | [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

## Informations sur le séminaire des cardiothérapeutes, printemps 2026

### Lieu

Centre Welle7, Schanzenstrasse 5, 3008 Berne  
Transports publics: Gare centrale de Berne (Bern Hauptbahnhof), sortie «Welle», accès direct par la passerelle  
En voiture: Parking City-West ou Parking de la gare (accès env. 5 min. à pied)  
Salle d'événement («Eventraum»), 3<sup>e</sup> étage

### Date, heure

Samedi 9 mai 2026  
Arrivée à partir de 9h00, début à 9h30, fin à 16h30  
Assemblée générale de SCT, 16h45–17h15 (ensuite, apéro)

### Documentation

Après le séminaire, nous vous fournirons la documentation des exposés et des ateliers sous forme électronique.

### Participation aux frais

CHF 80.– par personne, y compris boissons et repas  
CHF 60.- pour les membres de SCT, y compris boissons et repas

### Crédits

Chaque participant-e reçoit une attestation de participation: 6h/crédits reconnues par SwissCardioTherapists SCT et la Fondation Suisse de Cardiologie

### Clôture des inscriptions

Mardi 27 avril 2026  
Les inscriptions sont prises en compte en fonction de leur date d'arrivée.  
Le nombre de places est limité.

### Inscription

En ligne sur [swissheart.ch/evenements](http://swissheart.ch/evenements)

### Renseignements

[info@swissheartgroups.ch](mailto:info@swissheartgroups.ch)

En coopération avec SwissCardioTherapists

  
SWISSCARDIOTHERAPISTS

[www.swisscardiotherapists.ch](http://www.swisscardiotherapists.ch)