



LA LIGNIÈRE



Nouveau programme - Avril / Novembre 2026

Lifestyle Medicine : Devenir acteur de sa santé

Un programme médical structuré, basé sur les dernières recommandations scientifiques, l'expertise clinique et l'accompagnement au changement.

Objectif : Vivre mieux, en santé et plus épanouis

Programme en 6 modules :

Choix de santé · Activité Physique · Alimentation

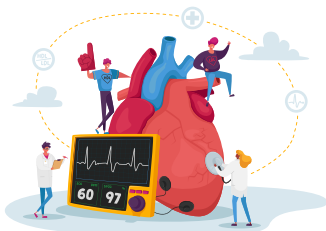
Repos · Relations sociales et bien-être · Bilan

Programme remboursé par l'assurance de base LAMal

Pour qui ?



Je désire améliorer
ma qualité de vie,
durablement



Je souhaite réduire
mon risque
cardiovasculaire



Je suis concerné
par une affection
chronique
(hypertension, diabète,
surpoids, etc...)

Ce programme vous apporte :

- ▶ Un cadre médical soutenant et sécurisant
- ▶ Une meilleure compréhension de votre santé et de vos potentiels traitements
- ▶ Un accompagnement individualisé pour passer à l'action
- ▶ Un suivi interdisciplinaire, adapté à votre rythme et besoins

Quand le changement d'habitude de vie devient possible

À La Lignière, vous bénéficiez d'un accompagnement médical structuré, conçu pour vous aider à transformer des recommandations en actions concrètes dans le soutien et la bienveillance.



Parlez-en à votre médecin traitant !

L'inclusion dans le programme se fait sur recommandation médicale par votre médecin traitant, afin d'assurer une prise en charge adaptée et cohérente avec votre suivi de santé.

Un parcours coordonné, centré patient



Le changement des habitudes de vie est reconnu comme un levier majeur dans la prévention et la prise en charge des maladies chroniques qui partagent de nombreux facteurs de risques identifiés.

Ce programme de Lifestyle Medicine propose un accompagnement au changement du mode de vie intégré au parcours de soins, en interdisciplinarité et en lien étroit avec le médecin référent.

Pour des patients présentant :

- ▶ Une santé fragilisée par leur mode de vie
- ▶ Une ou plusieurs pathologies chroniques
- ▶ Des facteurs de risque cardiovasculaire
- ▶ Des difficultés d'adhérence thérapeutique

Approche interdisciplinaire

- Accompagnement au changement individualisé
- Ateliers participatifs en groupe
- Entretien motivationnel
- Physiothérapie, psychothérapie
- Nutrition
- Éducation thérapeutique



Valeur clinique et cadre

- Patients plus engagés • Prévention cardiovasculaire • Optimisation des traitements et de l'observance • Suivi traçable et coordonné
- Programme ambulatoire • Cadre apaisant en plein nature
 - Coordination et retour d'information au médecin traitant

120 ans au service de la santé

Depuis 1905, la Clinique La Lignière développe une approche intégrée de la santé, alliant soins, thérapies et mode de vie. De la Réadaptation à la Santé Mentale, du Médical au Fitness, La Lignière offre un écosystème cohérent pour inspirer des vies plus en santé et épanouies.

Infos pratiques

Début : Avril / Novembre 2026

Groupe : 12-15 personnes

Langue : Français

Coût d'inscription de 150 CHF

Remboursement par la LAMal avec un bon de délégation du médecin traitant



Je réserve ma place



✉ lifestyle@la-ligniere.ch
🌐 www.la-ligniere.ch/lifestyle

GLAND



Centre Médical et Thérapeutique
La Lignière 5
1196 GLAND



Parking privé Gratuit



Arrêt de bus : « Lignière-Dullive »



LA LIGNIÈRE

Inspirer des vies plus saines et épanouies