

# Rencontre du réseau hepa.ch

## 26 octobre 2011



**Partie 1: Développement du programme «Alimentation et santé» à l'échelle nationale**  
**Partie 2: «Vivre un quotidien équilibré»**

# Table des matières

<b>4<sup>e</sup> rencontre nationale des réseaux</b>	3
<b>Programme</b>	4
<b>Résumés des exposés</b>	6
<b>Alberto Marcacci:</b> Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP)	6
<b>Urs Rüdüsühli:</b> Sport des adultes Suisse esa	7
<b>Jvo Schneider:</b> Boire de l'eau douce	8
<b>Barbara Pfenninger:</b> Actualités du bpa	9
<b>Elisabeth Häni:</b> Comment équilibrer vie professionnelle et vie privée?	10
<b>Claude Morzier:</b> En sécurité sur le chemin de l'école: comment?	11
<b>Sonja Sloendregt:</b> Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective	12
<b>Bernhard Schneider:</b> De la marche au vélo électrique	13
<b>Beat Bösch:</b> Tirez parti de vos possibilités physiques au quotidien!	14
<b>Erika Toman:</b> S'acheminer vers un poids corporel sain avec RELAZ®	15
<b>Sonja Sloendregt, Martina Lanzendörfer:</b> Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective	16
<b>Elisabeth Häni:</b> Life Domain Balance: expériences pratiques du bureau UND	17
<b>Organismes responsables</b>	18
FOS – Forum Obésité Suisse	18
hepa.ch – Réseau Santé et activité physique	19
Nutrinet – Réseau nutrition et santé	19
Recommandations	20
<b>Bases de la nutrition</b>	21
Recommandations alimentaires pour les adultes	21
Disque de l'alimentation pour les enfants	22
<b>Sitographie</b>	23

# 4<sup>e</sup> rencontre nationale des réseaux

## Editorial

Nous vivons dans un monde agité. Notre vie professionnelle comme nos loisirs sont désormais placés sous le signe de la mobilité et de la flexibilité. Nous vivons dans la précipitation et sous l'emprise du stress, ce qui n'est pas sans conséquences pour notre bien-être et notre santé.

La quatrième rencontre nationale sur le thème de l'alimentation, de l'activité physique et du poids corporel aura pour thème principal l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Comment concilier ces deux pans de notre vie? Dans quelle mesure sont-ils liés et interdépendants? Que changer dans notre quotidien et dans nos fonctionnements pour vivre mieux? Autant de questions qui seront abordées, sous différents angles, lors des conférences et des ateliers.

Par ailleurs, cette rencontre vous permettra de vous informer sur les activités des organismes qui nous soutiennent: OFSP, OFSPO, Promotion Santé Suisse et bpa. Un grand nombre de stands vous permettront, comme de coutume, de découvrir les projets actuels et prévus à tous les niveaux. Nous nous réjouissons d'ores et déjà à la perspective des échanges stimulants qui auront lieu dans ce cadre!



Miriam Hodel  
Réseau hepa.ch

Christian Ryser  
nutrinet.ch

Heinrich von Grünigen  
Forum Obésité Suisse FOS

# Programme

08h00-08h30 Arrivée des participants à l'OFSP (aula du bâtiment principal de la Haute école)

## Partie 1: Développement du programme «Alimentation et santé» à l'échelle nationale

Direction des débats: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) et Miriam Hodel (hepa.ch)

09h00-09h10	Mot de bienvenue Informations sur le déroulement de la journée	Miriam Hodel hepa.ch	d
09h10-09h35	<b>Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP)</b> Les activités de l'OFSP dans ce cadre; le point sur la loi sur la prévention	Alberto Marcacci OFSP	f
09h35-10h00	<b>Sport des adultes Suisse: actualités</b>	Urs Rüdüsühli OFSP	d
10h00-10h05	Pause en mouvement		
10h05-10h30	<b>Boire de l'eau douce</b> L'enjeu santé pour les années qui viennent	Jvo Schneider Promotion Santé Suisse	d
10h30-10h55	<b>Actualités du bpa</b> Le rôle du bpa dans l'encouragement de l'activité physique et du sport	Barbara Pfenninger bpa	d
10h55-11h20	<b>Pause</b>		

## Partie 2: Vivre un quotidien équilibré

11h20-11h45	Conférence 1 <b>Comment équilibrer vie professionnelle et vie privée?</b> Conditions et modalités d'action à l'échelon de l'individu, des entreprises et de la société	Elisabeth Häni Service spécialisé UND	d
11h45-12h10	Conférence 2 <b>En sécurité sur le chemin de l'école: comment?</b> Sécuriser les infrastructures et les comportements	Claude Morzier bpa	f
12h25-13h35	Repas de midi au restaurant Bellavista, café		
13h45-14h10	Conférence 3 <b>Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective</b> Une façon parmi d'autres de promouvoir la santé en entreprise. Quo vadis?	Sonja Sloendregt Haute école spécialisée bernoise, section Santé, Recherche appliquée et développement en alimentation et diététique	d
14h25-14h55	Atelier, 1 <sup>er</sup> tour		d/f
15h05-15h35	Atelier, 2 <sup>e</sup> tour		d/f
15h45-16h00	Synthèse, dernier plénum avec résumé des ateliers		
16h00-16h10	Conclusion Clôture	Miriam Hodel hepa.ch	d
16h20	Départ du funiculaire de Macolin		

## Ateliers

Veillez choisir deux ateliers parmi les cinq ateliers suivants:

Atelier 1	<b>Activité physique et alimentation: de la marche au vélo électrique</b> Apport et dépense caloriques du 18 <sup>e</sup> siècle à nos jours	Bernhard Schneider Schneider Communications AG	d/f
Atelier 2	<b>Tirez parti de vos possibilités physiques au quotidien!</b> Ou comment passer de bonnes journées grâce à une organisation optimale	Beat Bösch Association suisse des paraplégiques	d
Atelier 3	<b>S'acheminer vers un poids corporel sain avec RELAZ®</b> Source: Erika Toman, Mehr Ich, weniger Waage, Zytglogge, 2009.	Erika Toman Centre de compétences Troubles alimentaires et obésité	d/f
Atelier 4	<b>Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective</b> Pour une alimentation équilibrée en dehors de chez soi	Sonja Sloendregt, HESB Martina Lanzendörfer, SSN	d
Atelier 5	<b>Life Domain Balance: expériences pratiques du service spécialisé UND</b> Approfondissement de l'exposé à partir d'exemples de bonnes pratiques, tant individuelles qu'en entreprise	Elisabeth Häni Service spécialisé UND	d

# Résumés des exposés



## **Alberto Marcacci**

*Office fédéral de la santé publique OFSP*

*Responsable-adjoint de la section*

*Nutrition et activité physique/*

*Responsable du bureau actionsanté*

*Schwarztorstrasse 96*

*3003 Berne*

*Tél. 031 322 64 41*

*alberto.marcacci@bag.admin.ch*

*www.bag.admin.ch*

*www.actionsante.ch*

*www.moseb.ch*

## **Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP)**

### **Les activités de l'OFSP dans ce cadre; le point sur la loi sur la prévention**

---

Le Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP) 2008-2012 a été élaboré par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) en collaboration avec l'Office fédéral du sport, Promotion Santé Suisse, les cantons et d'autres acteurs importants de la politique suisse en matière d'alimentation et d'activité physique.

---

En renforçant la responsabilité individuelle, en garantissant la sécurité des denrées alimentaires, en soutenant les mesures volontaires de l'économie et en encourageant l'exercice physique au quotidien, les activités engagées par l'OFSP dans ce cadre visent à améliorer durablement la qualité de vie.

Avec la mise en œuvre du PNAAP, l'OFSP assume de nouvelles tâches, comme l'élaboration et l'application du système de monitoring Alimentation et activité physique (MOSEB) et le développement de l'initiative actionsanté, qui vise à instaurer un environnement favorisant l'adoption d'un mode de vie sain. Le MOSEB fournit les bases nécessaires à la mise en place et au suivi de la stratégie sel, par exemple, alors qu'actionsanté en soutient la concrétisation: des entreprises comme Coop, Mars, Migros, Nestlé, Traitafina, Unilever réduisent volontairement la quantité de sel dans les aliments tels que le pain, les produits carnés et les plats cuisinés. A travers ses campagnes en vue d'améliorer l'information des consommateurs et la composition des aliments et de réduire la publicité pour les aliments à forte densité énergétique auprès des enfants, l'OFSP apporte une contribution importante à la promotion d'une offre d'aliments sains.

A cela s'ajoute un nouveau champ d'action: l'encouragement de l'activité physique quotidienne au moyen d'une approche multisectorielle. L'environnement construit est un facteur important qui peut favoriser ou entraver la pratique d'une activité physique. En conséquence, l'OFSP a décidé, en collaboration avec les offices compétents, de s'investir pour des quartiers aménagés de façon attrayante, des sentiers et des pistes cyclables sûrs, ainsi que pour la promotion de la mobilité douce.

En 2010, l'OFSP a également pu démarrer un projet qui vise à mettre à la disposition des personnes souffrant de surpoids, d'obésité ou de troubles alimentaires en Suisse une offre de traitement basée sur des données probantes.

## Sport des adultes Suisse esa

### Des offres sportives de qualité pour tous les adultes

---

Le programme Sport des adultes Suisse ou programme esa a été lancé par la Confédération en vue d'encourager le sport populaire et le sport de loisirs. Réalisé en collaboration avec des organisations partenaires, il vise à instaurer un standard de qualité uniforme dans la formation des moniteurs. Sa finalité: créer un environnement optimal pour encourager l'activité physique chez les adultes, autrement dit les plus de 20 ans.

---

### Le programme esa poursuit trois objectifs:

#### Encourager l'activité physique et sportive sur une base partenariale

Conformément au principe de subsidiarité, l'OFSPPO soutient les organisations partenaires du sport des adultes. Avec les ressources dont il dispose, il coordonne et développe la formation des moniteurs.

#### Conjuguer efficacité et qualité

Pour valoriser les ressources disponibles, l'OFSPPO coopère avec des prestataires de formations sportives et exploite les synergies avec Jeunesse+Sport. Cette double démarche lui permet d'organiser efficacement la formation des moniteurs et d'en assurer la qualité.

#### Favoriser la mise en scène des offres sportives en fonction des groupes cibles et de leurs besoins

Des bases conceptuelles sont posées pour faciliter l'ajustement des offres sportives aux groupes cibles et, par là-même, favoriser le maintien et l'augmentation de l'activité physique de la population.

#### Formation des moniteurs

La formation des moniteurs est constituée de deux parties: une formation de base et une formation continue (I+II). Pour obtenir la reconnaissance de moniteur esa, il faut avoir suivi avec succès un cours ou une formation de moniteurs. Pour prolonger ou réactiver cette reconnaissance, il faut avoir suivi avec succès un module esa de formation continue.

#### Formation des experts

La formation des experts est organisée par l'OFSPPO, en collaboration avec les organisations partenaires. L'OFSPPO assure la première partie de la formation des experts à Macolin tandis que la formation spécifique est associée à un cours de moniteurs dispensé par les organisations partenaires. Les candidats qui achèvent avec succès les neuf jours de formation obtiennent la reconnaissance d'expert esa.



#### **Urs Rüdüsühli**

*Office fédéral du sport OFSPPO*

*Chef Formation des jeunes*

*et des adultes*

*2532 Macolin*

*Tél. 032 327 63 47*

*urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch*

*www.sportdesadultes.ch*



**Jvo Schneider**  
Promotion Santé Suisse  
Poids corporel sain  
Dufourstrasse 30  
3000 Berne 6  
Tél. 031 350 04 04

[jvo.schneider@promotionsante.ch](mailto:jvo.schneider@promotionsante.ch)

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

## Boire de l'eau douce

### L'enjeu santé pour les années qui viennent

---

Dans le cadre de son programme prioritaire «Poids corporel sain», Promotion Santé Suisse a décidé de se pencher sur la consommation de boissons. Elle s'est donné pour objectif d'encourager les enfants et les adolescents à boire de l'eau au lieu de boissons sucrées. A travers ce thème transversal, elle entend soutenir les initiatives en cours dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et du poids corporel en Suisse.

---

En 2010, Promotion Santé Suisse a publié un rapport intitulé «Poids corporel sain avant l'âge adulte: qu'avons-nous appris de nouveau depuis 2005?». Ce document souligne que si nos habitudes alimentaires se sont profondément transformées au cours des dernières décennies, le changement est encore plus marqué du côté des boissons. Plusieurs études publiées depuis 2005 mettent en évidence le lien entre la consommation de boissons sucrées et l'obésité. Promotion Santé Suisse a donc décidé de s'intéresser à la question et de prendre des mesures en conséquence. A cette fin, un rapport a été rédigé dans un premier temps afin de réunir les données probantes dont on dispose actuellement en matière de consommation d'eau et de boissons sucrées chez les enfants et les adolescents en Suisse. Ce document servira de base aux travaux de Promotion Santé Suisse et de ses partenaires cantonaux. Il permettra d'une part d'adopter des mesures sur le plan de la communication et, d'autre part, de définir des principes d'action et de mettre en place des projets d'intervention.

Les recherches sur la question ont montré que la consommation régulière de boissons sucrées peut entraîner un IMC plus élevé tant chez les enfants et les adolescents que chez les adultes. L'augmentation de la consommation d'eau, elle, a des effets positifs sur le poids corporel, surtout lorsqu'elle remplace celle de boissons sucrées. Les résultats de différentes études d'intervention révèlent qu'il est possible d'agir efficacement, notamment dans le cadre scolaire.

## Actualités du bpa

### Le rôle du bpa dans l'encouragement de l'activité physique et du sport

---

Nous nous proposons de mettre en lumière l'engagement du bpa dans le domaine de l'encouragement de l'activité physique et du sport à travers la description de plusieurs projets. Le bpa a une conception très large de la prévention. Il se considère comme un acteur à part entière de la promotion de l'activité physique et sportive et participe à tous les grands projets dans ce domaine. Il publie notamment des documents de référence avec ses partenaires (guides pour la construction et l'entretien des parks et pipes, pistes de VTT, école en mouvement, etc.) Dans son activité de conseil, le bpa tient compte de la nécessité d'encourager l'activité physique; il a conclu des accords de coopération avec pratiquement tous les acteurs nationaux à l'œuvre dans ce domaine. Convaincu qu'une activité physique régulière permet de prévenir bon nombre d'accidents, le bpa montre l'exemple à travers différents projets.

---

Statistiques **STATUS et SINUS**: Publiés chaque année, ces rapports du bpa livrent une statistique circonstanciée des accidents en Suisse. STATUS s'intéresse de manière générale à la circulation routière, au sport, à l'habitat et aux loisirs, alors que SINUS comporte une analyse détaillée de tous les accidents de la circulation, avec des sous-chapitres consacrés aux piétons et aux cyclistes.

**Physical Activity Promotion and Injury Prevention** (rapport réalisé par l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich sur mandat du bpa): Pratiquer une activité physique est important pour se maintenir en bonne santé. Chaque sport présente néanmoins un certain potentiel de blessure. Or, la promotion de l'activité physique ne doit pas engendrer une hausse des accidents; elle devrait, idéalement, diminuer le risque de blessure. Principal constat: la promotion de l'activité physique peut être synonyme de prévention des accidents; tout dépend de la manière dont les programmes d'encouragement sont conçus.

**Programme prioritaire de prévention des chutes et projet «Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées»**: Le bpa s'engage depuis plusieurs années dans le domaine de la promotion de la santé et de l'activité physique chez les personnes âgées. En étroite collaboration avec le projet intercantonal ci-dessus, il élabore des outils pratiques en vue d'encourager l'activité physique et de prévenir les chutes chez les personnes âgées. Les bases nécessaires au lancement du projet ont été élaborées dans le cadre de cinq études modulaires réalisées par différents instituts universitaires.

**Manuel «Purzelbaum»**: le projet «Purzelbaum» – culbute en français – vise à inciter les enfants à bouger plus au quotidien. Un manuel a été élaboré en collaboration avec des experts du domaine. En plus de transmettre les bases théoriques, il montre très simplement, à l'aide d'un instrument axé sur la pratique, comment les enseignants peuvent intégrer la prévention des accidents dans les leçons d'éducation physique.



**Barbara Pfenninger**  
*bpa Bureau de prévention  
des accidents  
Collaboratrice scientifique Habitat  
et loisirs  
Hodlerstrasse 5a  
3011 Berne  
Tél. 031 390 22 22*

*b.pfenninger@bfu.ch*

*www.bpa.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/lbpgfa*



**Elisabeth Häni**

*Bureau UND Equilibre entre famille et  
emploi pour les hommes et les femmes  
Responsable du service Formation  
Case postale 6060  
3001 Berne  
Tél. 031 839 23 35*

*e.haeni@und-online.ch*

*Lien: [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)*

## **Comment équilibrer vie professionnelle et vie privée?**

### **Conditions et modalités d'action à l'échelon de l'individu, des entreprises et de la société**

---

Sur le plan privé et professionnel, les exigences à satisfaire ne manquent pas: vie de couple, enfants, soins à des proches, bénévolat, etc. L'individu a toutefois aussi besoin d'une certaine liberté pour s'épanouir. Que peut-il faire lui-même et quelles mesures peut-on prendre sur le plan socio-économique pour concilier les différentes exigences et améliorer son équilibre personnel?

---

Pour concilier vie privée et vie professionnelle, il est toujours nécessaire de négocier, que ce soit à l'échelon de l'individu, de l'entreprise ou de la société: négociations entre mari et femme concernant la répartition des tâches dans la vie privée et professionnelle; entre employé et employeur pour assurer des conditions d'engagement satisfaisantes pour les deux parties; entre individu/groupes d'intérêt et société/politique pour instaurer un cadre adéquat du point de vue socio-politique.

Le bureau UND a défini neuf champs d'action au niveau de l'individu et de l'entreprise. En s'appuyant sur ces différents domaines, il procède à un bilan ou à une analyse globale de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée chez les particuliers et dans les entreprises/administrations/ONG. Une fois les résultats de l'analyse connus, il est possible de fixer des objectifs pertinents et prometteurs, de définir des mesures pour y parvenir et de trouver des solutions réalisables en rapport avec chaque situation spécifique. Il n'y a pas de solutions standard ou de recettes miracles; les actions doivent être conçues sur mesure et mises en œuvre de façon personnalisée. Les mesures ponctuelles ayant souvent un effet très limité, il est indispensable d'avoir une vue d'ensemble des liens et des interactions entre les différents champs d'action pour améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée; par ailleurs, il convient de tenir compte des différences de situation entre hommes et femmes dans ce domaine.

L'exposé présente les neuf champs d'action définis par le bureau UND au niveau de l'individu et de l'entreprise; il met en lumière la marge de manœuvre et les modalités d'action ainsi que le contexte et les domaines dans lesquels une action s'impose au niveau de la société.

## En sécurité sur le chemin de l'école: comment?

### Sécuriser les infrastructures et les comportements

---

Prévenir les accidents des enfants sur le trajet scolaire notamment constitue une des priorités principales de la section Technique de la circulation du bpa. Pour y parvenir, le bpa établit des analyses des cheminements scolaires aux communes, et propose des mesures organisationnelles et de formation. Seule la conjugaison de mesures techniques, d'organisation et de formation permet, avec le concours de nombreux partenaires, de réussir cette prévention.

---

La sécurité des enfants sur le chemin de l'école doit être appréhendée de manière globale. L'ensemble des cheminements scolaires doit être examiné, sous l'angle des différents modes de déplacement. Tous les usagers doivent être pris en compte dans leur interaction avec les écoliers. Environ 2000 enfants sont accidentés chaque année sur les routes. Un sixième environ des accidents d'enfants avec conséquences graves se situent sur le chemin de l'école. Les principaux risques pour les enfants sont le déplacement à pied et à vélo. Dans tous les cas, les traversées de route représentent les endroits les plus dangereux.

Le bpa est souvent confronté à des situations existantes, qu'il s'agit d'améliorer. L'analyse de la sécurité sur le chemin scolaire commence par une analyse des itinéraires. Ceux-ci sont identifiés, puis analysés, en fréquentation selon les modes de transport, et les points dangereux sont relevés.

Les mesures qui en découlent touchent les infrastructures et relèvent alors de la technique de la circulation. Elles sont également de type organisationnel (patrouilleurs, Pedibus) ou influençant le comportement des enfants par l'éducation.

Les délégués sécurité du bpa sont présents dans les communes, et sont à la disposition des Autorités et de la population, pour établir le lien avec les spécialistes du bpa.

Le bpa met aussi à disposition des autorités une documentation abondante, et prodigue des conseils pratiques pour l'ensemble de l'analyse. Il est en mesure de proposer, en collaboration avec tous les intéressés, les mesures adéquates, et un support pour la formation des écoliers et des personnes chargées de cette formation.



#### **Claude Morzier**

*Bpa – Bureau de prévention  
des accidents*

*Conseiller Technique de la circulation  
Hodlerstrasse 5a*

*3011 Berne*

*Tél. 031 390 21 43*

*c.morzier@bpa.ch*

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



**Sonja Sloendregt**

*Haute école spécialisée bernoise, section  
Santé, Ra&D en nutrition et diététique  
Collaboratrice scientifique  
Murtenstrasse 10  
3008 Berne  
Tél. 031 848 45 30*

*sonja.sloendregt@bfh.ch*

*www.gesundheit.bfh.ch  
www.gp-gemgastro.ch*

## **Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective**

### **Une façon parmi d'autres de promouvoir la santé en entreprise. Quo vadis?**

---

Les standards de qualité élaborés dans le cadre du projet «Restauration collective promouvant la santé» aident les entreprises de la branche et les spécialistes de la promotion de la santé en entreprise à instaurer un environnement sain. Comment garantir concrètement la mise en œuvre de ces standards dans la restauration collective et comment en accroître la notoriété dans la branche et dans la population?

---

Les «standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé» ont été publiés à la fin de l'année 2009. Il s'agit à présent de garantir concrètement leur mise en œuvre dans la branche. Il importe de sensibiliser les groupes cibles dans les domaines de l'éducation (restauration scolaire), des affaires (restauration du personnel) et des soins (restauration dans les hôpitaux et les établissements médico-sociaux) à l'importance des standards de qualité pour promouvoir la santé et de mettre en relief les possibilités d'application.

Les bonnes pratiques, dont nous expliquerons les éléments et les buts dans le cadre de cet exposé, constituent un instrument pour ce faire. Nous présenterons par ailleurs les premiers résultats concernant la notoriété des standards de qualité, leur mise en pratique et le développement d'un système de prestations de services.

## De la marche au vélo électrique

### Apport et dépense caloriques du 18<sup>e</sup> siècle à nos jours

---

Historiquement, les déplacements volontaires sur de grandes distances à la seule force des mollets sont rares, sauf chez les athlètes grecs et les légionnaires romains et, par la suite, chez les troupes d'élite. Depuis la fin du 20<sup>e</sup> siècle, l'économie et la recherche s'efforcent de mettre au point des engins qui facilitent les déplacements à l'aide de la force musculaire.

---

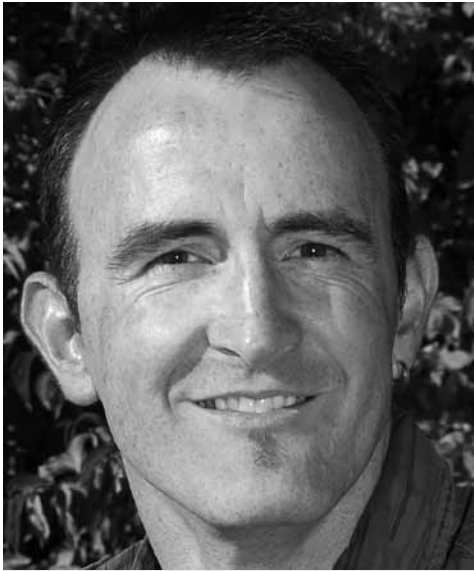
En marchant, l'homme se déplace naturellement à une vitesse de 3 à 6 km/h. Autrefois, l'attaque, la fuite et le jeu étaient les seuls moments où l'on accélérât le mouvement. Depuis la Renaissance, l'homme cherche activement des techniques pour évoluer plus rapidement sans dépenser davantage de force. Le chemin de fer et l'automobile ont été des inventions révolutionnaires dans ce domaine: ces deux modes de déplacement renonçaient complètement à la force musculaire. Ces dernières décennies, on s'est attelé à développer des engins qui transmettent efficacement ou décuplent la force humaine dans les déplacements sur route. Aujourd'hui, pratiquement tout le monde peut trouver un véhicule approprié pour atteindre la vitesse souhaitée avec un déploiement de force modéré. Depuis 2005, les vélos électriques ont notamment fait un bond en avant, passant du produit de niche d'avant-garde coûteux au véhicule ralliant tous les suffrages proposé en de nombreuses versions pour les brefs trajets.



**Bernhard Schneider**  
*Schneider Communications AG*  
*Propriétaire de Schneider*  
*Communications AG/responsable*  
*de la communication chez New Ride*  
*Case postale 77*  
*8913 Ottenbach*  
*Tél. 044 776 21 30*

*bernhard@schneidercom.ch*

*www.schneidercom.ch*



**Beat Bösch**

Association suisse des paraplégiques  
Consultant au service extérieur de  
l'ASP  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
Tél. 041 939 54 42

[beat.boesch@spv.ch](mailto:beat.boesch@spv.ch)

[www.spv.ch](http://www.spv.ch)  
[www.beatboesch.ch](http://www.beatboesch.ch)

## Tirez parti de vos possibilités physiques au quotidien!

### Ou comment passer de bonnes journées grâce à une organisation optimale

---

Pour les personnes atteintes de paraplégie, il n'est généralement pas facile de s'affirmer dans la vie de tous les jours. Un objectif clé de l'Association suisse des paraplégiques est de leur permettre d'organiser elles-mêmes leur quotidien afin d'être aussi autonomes que possible.

Ce qui compte, ce n'est pas le temps nécessaire pour accomplir une activité, mais le fait qu'on arrive à l'effectuer si possible seul.

---

L'Association suisse des paraplégiques joue un rôle important dans la réadaptation des personnes touchées en Suisse. Elle offre à toutes les personnes en fauteuil roulant une large palette de services pour les aider à mieux gérer le quotidien à leur sortie de clinique.

Les personnes touchées ne prennent souvent conscience de l'importance de leur mobilité qu'après leur accident. Comment arriver du point A au point B? Comment accomplir les tâches de tous les jours? Autant de réflexions qui prennent de l'importance tout à coup. Bien souvent, les obstacles paraissent insurmontables au départ. D'où l'importance de se fixer des buts et de ne pas relâcher ses efforts pour les atteindre.

En tant que sportif en fauteuil roulant, j'ai eu dès le départ la volonté d'exploiter au maximum les ressources qui me restaient. «Tirez parti de vos possibilités» – telle est la phrase qui est devenue mon leitmotiv dans la vie. J'essaie de faire tout ce que mon corps me permet encore. C'est ainsi que je m'efforce de repousser mes limites dans le cadre du sport en fauteuil roulant.

Pour atteindre ses objectifs, il est utile et important de bien organiser sa journée; seul celui qui s'attelle jour après jour à ses tâches en cherchant activement à les résoudre connaîtra le succès à long terme, un succès qui lui redonnera courage pour progresser en direction de l'autonomie.

Mon accident m'a obligé à me reconvertir sur le plan sportif, mais aussi professionnel, et j'ai suivi une formation de polygraphe. En regroupant domicile, travail et entraînement à Nottwil, j'ai créé des conditions optimales pour moi et pour mon sport. Ce sont là les bases nécessaires pour que je puisse atteindre mes objectifs!

## S'acheminer vers un poids corporel sain avec RELAZ®

Source: Erika Toman, «Mehr Ich, weniger Waage», Zytglogge, 2009.

---

RELAZ – de l'allemand RE pour Ressourcen (ressources), LA pour Lasten (charges) et Z pour Ziele (buts) – est un nouvel instrument de planification et de traitement pour perdre du poids, basé sur le développement des ressources et la réduction des charges personnelles. Dans le cadre de l'atelier, nous vous montrerons comment calculer le score RELAZ pour établir un diagnostic individuel complet et calculer la probabilité que la perte de poids réussisse et comment influencer les différents déterminants grâce au traitement.

---

Les études réalisées jusqu'ici montrent que 10 à 20% seulement des personnes concernées parviennent à réduire leur poids de 5 à 10% et à maintenir ensuite ce poids pendant plus d'un à deux ans. Après avoir perdu du poids, nombreuses sont celles qui en reprennent encore plus. Or, les fluctuations de poids ont des effets encore plus négatifs qu'un surpoids stable en termes de morbidité et de mortalité. Si les personnes touchées n'arrivent pas à s'en tenir à leur résolution, ce n'est pas seulement par manque de volonté ou de bon sens. La conjonction complexe de divers facteurs – habitude, physiologie, génétique, psychologie, sociologie – fait qu'il est souvent difficile, voire impossible aux personnes qui souhaitent perdre du poids de concrétiser leurs intentions.

De nouvelles approches sont nécessaires tant pour aider les personnes touchées à développer leurs ressources personnelles que pour soutenir les professionnels dans le traitement. Pour ce faire, il faut s'intéresser à la contradiction fondamentale entre la volonté consciente d'une part et le comportement affiché d'autre part. Cela implique en particulier une meilleure planification et une appréciation adéquate de la situation individuelle et des expériences personnelles antérieures. Le système RELAZ, que nous présentons dans cet atelier, est un instrument de planification et de traitement qui a fait ses preuves pour perdre du poids. Il permet aux personnes concernées et à leurs conseillers de s'y retrouver parmi les multiples déterminants clés tels qu'habitude, physiologie, génétique, psychologie et sociologie et de procéder à une planification personnalisée.

L'univers intérieur constitue un autre facteur important dans le processus de la perte de poids. Si on élargit son univers intérieur, les kilos excédentaires fonderont plus facilement. Le travail sur les forces mentales et l'imagination est aussi important que l'appel à la raison et le recours au savoir.



### **Erika Toman**

*Centre de compétences Troubles alimentaires et obésité*

*Direction*

*Forchstrasse 132*

*8032 Zurich*

*Tél. 043 499 12 12*

*erika.toman@essstoerungen-adipositas.ch*

*www.essstoerungen-adipositas.ch*

*www.saps.ch*

*www.tr-alimentaires.ch*



**Sonja Sloendregt**

*Haute école spécialisée bernoise,  
section Santé, Ra&D en nutrition  
et diététique*

*Collaboratrice scientifique  
Murtenstrasse 10  
3008 Berne  
Tél. 031 848 45 30*

*sonja.sloendregt@bfh.ch*



**Martina Lanzendörfer**

*Société suisse de nutrition (SSN)  
stagiaire*

*Schwarztorstrasse 87  
3001 Berne*

## Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective

### Pour une alimentation équilibrée en dehors de chez soi

Sur la base de l'exposé «Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective. Une façon parmi d'autres de promouvoir la santé en entreprise – Quo vadis?», les questions suivantes seront abordées et discutées dans le cadre de l'atelier:

- Dans quelle mesure les standards de qualité pour une restauration collective promouvant la santé et les bonnes pratiques dans le domaine sont-ils connus des participants?
- Quels messages les partenaires des réseaux Nutrinet, hepa et FOS ont-ils déjà fait passer dans ce domaine et sous quelle forme?
- Quelle contribution les partenaires des réseaux peuvent-ils apporter à la mise en œuvre des standards de qualité et à une restauration collective promouvant la santé?
- Où y a-t-il des recoupements entre les partenaires des réseaux en matière de promotion de la santé en entreprise et comment peut-on les exploiter pour faire connaître et mettre en œuvre les standards de qualité?
- Comment les messages clés des différents partenaires des réseaux peuvent-ils être élargis judicieusement par des indications sur les standards de qualité?

Vous trouverez de plus amples informations sous:

[www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch](http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch)

[www.goodpractice-restaurationcollective.ch](http://www.goodpractice-restaurationcollective.ch)



## Life Domain Balance: expériences pratiques du bureau UND

### Approfondissement de l'exposé à partir des bonnes pratiques tant individuelles qu'en entreprise

---

Le bureau UND dispose d'une longue expérience dans l'accompagnement des particuliers (hommes, femmes, couples) et des organisations (petites, moyennes et grandes entreprises/administrations/ONG) pour développer et mettre en œuvre des mesures appropriées afin de mieux concilier vie professionnelle et vie privée. De quelles expériences concrètes et de quels exemples de bonnes pratiques dispose-t-on au niveau tant de l'individu que de l'entreprise?

---

Dans bien des cas, c'est un problème concret qui pousse l'individu ou l'entreprise à se pencher plus en détail sur les questions liées à l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Le bureau UND a défini neuf champs d'action au niveau de l'individu et de l'entreprise sur lesquels il se base pour procéder à un bilan ou à une analyse globale de la situation. Les liens et les interactions entre les différents champs d'action donnent lieu à une réflexion qui s'inscrit dans une vision d'ensemble. Une fois les résultats de l'analyse connus, on fixe des objectifs pertinents et prometteurs, on définit des mesures pour y parvenir et on met en place des solutions réalisables pour chaque situation spécifique. Il n'existe pas de recettes miracles ou de solutions toutes faites; les actions doivent être conçues sur mesure et mises en œuvre de façon personnalisée.

L'atelier permet d'approfondir, sur la base des neuf champs d'action, des expériences concrètes et des exemples de bonnes pratiques au niveau de l'individu et de l'entreprise.



#### **Elisabeth Häni**

*Bureau UND Equilibre famille  
et emploi pour les hommes  
et les femmes*

*Responsable du service formation*

*Case postale 6060*

*3001 Berne*

*Tél. 031 839 23 35*

*e.haeni@und-online.ch*

*www.und-online.ch*

# Organismes responsables

## **Secrétariat du FOS**

*clo* Fondation suisse de l'obésité (FOSO)  
Gubelhangstrasse 6  
8050 Zurich

Tél. 044 251 54 13

Fax 044 251 54 14

[www.fos-ch.ch](http://www.fos-ch.ch)

## **Forum Obésité Suisse FOS**

### **Pourquoi un réseau consacré à l'obésité?**

Le 6 juillet 2005, dix représentants de différentes organisations se sont réunis pour former le réseau Forum Obésité Suisse afin de renforcer la prévention et de mieux cibler les actions dans le domaine du traitement du surpoids et de l'obésité en Suisse. La nouvelle alliance s'est donné les objectifs fondamentaux suivants:

- agir au niveau du contexte socio-économique (santé publique) et inciter la population à adopter un comportement responsable pour prévenir le surpoids et à faire preuve de solidarité avec les personnes touchées;
- mettre en œuvre un programme complet de lutte contre le surpoids et l'obésité, basé sur une prévention systématique précoce et un traitement adéquat et efficace, notamment du point de vue de l'économie de la santé;
- encourager et soutenir des activités ayant pour effet de maintenir et favoriser un poids corporel sain dans la population.

Le réseau entend également servir d'interlocuteur aux autorités (OFSP, instances cantonales) et aux organisations privées (Promotion Santé Suisse, par exemple) dans le cadre de la planification et de la réalisation de campagnes et d'actions visant à prévenir le surpoids et l'obésité. (FOS est actuellement soutenu par Promotion Santé Suisse, par la fondation Fontes et par la fondation René et Susanne Braginsky.)

## hepa.ch – Réseau Santé et activité physique

Le Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch est un groupement volontaire d'organisations, d'institutions et d'entreprises attachées à promouvoir la santé par l'activité physique et le sport (hepa = *health-enhancing physical activity*). Ces entités sont actives en Suisse à des niveaux divers: national, cantonal ou local. L'objectif du réseau est de multiplier les espaces propices au mouvement et les possibilités d'activité physique pour inciter les gens à bouger davantage (dans l'idéal, 1% de personnes actives en plus chaque année). Cet encouragement a trois objectifs: santé, bien-être et qualité de vie de la population.

Le réseau est placé sous la direction d'un comité de pilotage composé de représentants de l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique, de Promotion Santé Suisse et du bpa, ainsi que d'autres membres. Dirigé par Oliver Studer, il a son secrétariat à l'Office fédéral du sport à Macolin; celui-ci assure la coordination entre les membres et sert de plateforme d'information et de centre de services.

### **Secrétariat hepa.ch**

*Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch*  
*Office fédéral du sport OFSPO*  
*2532 Macolin*

*Tél. 032 327 61 23*  
*info@hepa.ch*

*www.hepa.ch*

## Nutrinet – Réseau nutrition et santé

Le réseau Nutrinet regroupe une cinquantaine d'organisations et d'institutions partenaires actives dans le domaine de l'alimentation et de la santé. Visant la promotion de la santé et la prévention en lien avec la nutrition, il bénéficie du soutien de Promotion Santé Suisse et de l'Office fédéral de la santé publique.

### **Secrétariat nutrinet.ch**

*c/o Société Suisse de Nutrition*  
*Schwarztorstrasse 87*  
*Case postale 8333*  
*3001 Berne*

*Tél. 031 385 00 00*  
*Fax 031 385 00 05*  
*info@nutrinet.ch*

*www.nutrinet.ch*



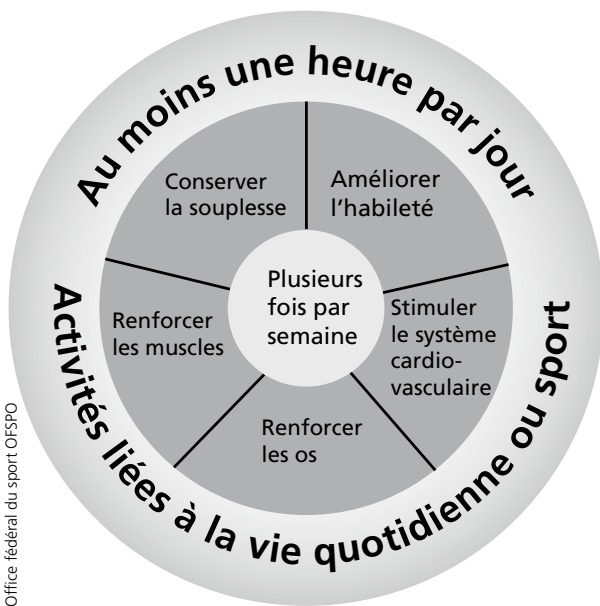
## Recommandations

La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de problèmes fréquents tels que la surcharge pondérale, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, les douleurs dorsales ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, l'activité physique a un effet antidépresseur et épanouissant. Les personnes physiquement actives vivent plus longtemps. L'âge venant, elles requièrent moins de soins que leurs pairs inactifs.

Chez les **adultes**, la pratique d'une activité physique pendant une demi-heure par jour suffit pour améliorer la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances. Les personnes pratiquant déjà une activité physique modérée peuvent obtenir un bénéfice supplémentaire en entraînant spécifiquement leur endurance, leur capacité musculaire et leur souplesse. Les personnes âgées n'ayant jamais fait d'exercice peuvent, elles aussi, tirer profit d'une activité physique régulière.

Les **adolescents** devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants encore beaucoup plus. Par ailleurs, les **enfants** et les **jeunes** devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le cœur et la circulation, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.

Plus d'informations sous [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



Office fédéral du sport OFSPO



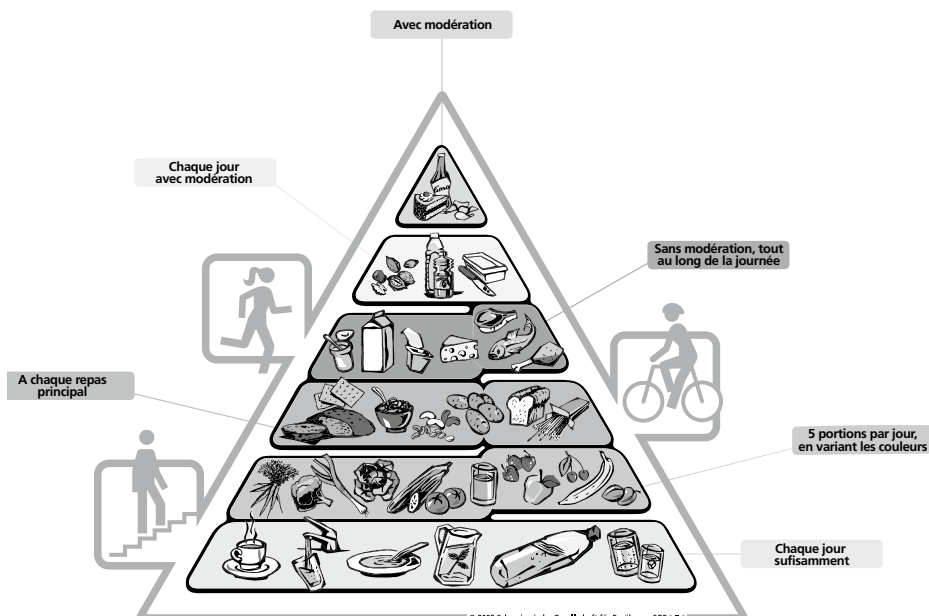
# Bases de la nutrition

## Recommandations alimentaires pour les adultes

La pyramide alimentaire illustre un régime varié et équilibré, qui garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme et qui contribue de manière significative à notre bien-être. Les recommandations s'adressent à des adultes en bonne santé. D'autres catégories d'âge et de population (par exemple enfants, femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques, qui ne peuvent être représentés que partiellement par cette pyramide.

## Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

### Pyramide alimentaire



### Source:

Société Suisse de Nutrition.

Cette association d'utilité publique, qui est la plus grande organisation spécialisée dans le domaine de l'alimentation à l'échelle nationale, poursuit les objectifs suivants:

- information et éducation de la population dans le domaine de l'alimentation sur des bases scientifiques
- promotion de la recherche dans le domaine de la nutrition
- regroupement interdisciplinaire des spécialistes de l'alimentation au sein d'un réseau.

Société Suisse de Nutrition SSN

Case postale 8333

Schwarztorstrasse 87

3001 Berne

Tél. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## NUTRINFO

Ce service d'information nutritionnelle, qui relève de la SSN, renseigne les personnes en quête de conseils en français, en allemand et en italien. Il n'obéit à aucun intérêt commercial, idéologique ou politique et s'appuie sur des sources scientifiques avérées.

Prestations:

- Expédition de feuilles d'information, de brochures et de supports didactiques.
- Liste d'adresses utiles, de conférenciers et de chefs de cours.
- Documentation spécialisée et médiathèque.
- Réorientation de personnes présentant des problèmes complexes vers des instances spécialisées spécifiques.

Contact:

Lundi: 8h30-12h (français)

Ma-ven: 8h30-12h (allemand)

[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

Tél. 031 385 00 08

Fax 031 385 00 05

Par écrit:

NUTRINFO

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

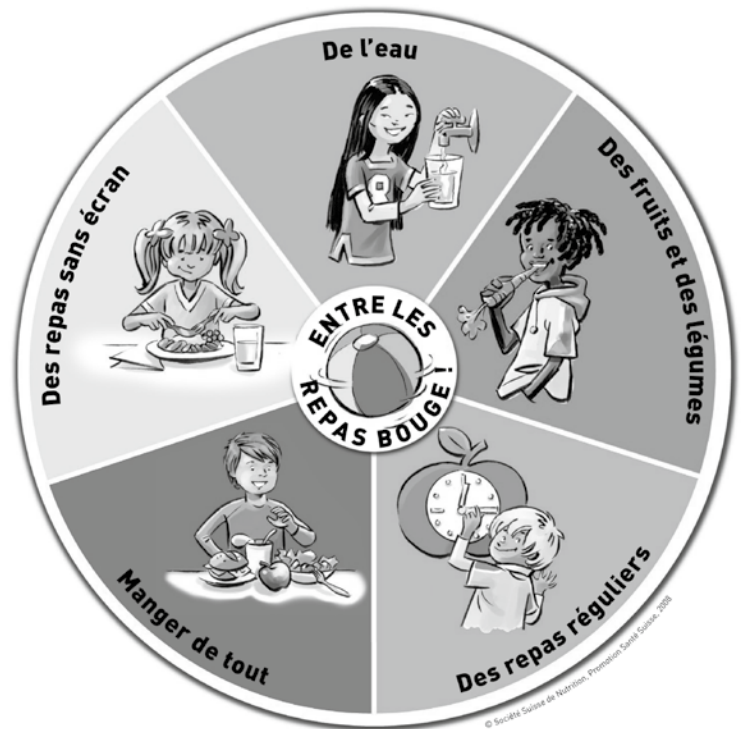
3001 Berne

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

## Disque de l'alimentation pour les enfants

Le disque de l'alimentation présente en résumé les principes d'une alimentation saine pour les enfants de 5 à 12 ans. Il se compose de cinq messages imagés avec, pour chacun, des conseils pratiques, le tout complété par une explication pour les parents.

© 2008 Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse



# Sitographie

## **[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)**

Site de l'Association suisse Obésité de l'enfant et de l'adolescent (AKJ), qui réunit des spécialistes d'horizons divers: médecine, activité physique, alimentation et psychologie.

## **[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)**

Site du Bureau de prévention des accidents bpa, centre de compétences pour la prévention des accidents, notamment dans la circulation routière, le sport, l'habitat et les loisirs.

## **[www.fos-ch.ch](http://www.fos-ch.ch)**

Site du Forum Obésité Suisse (en allemand seulement pour l'instant). Réseau spécialisé dans le traitement du surpoids et de l'obésité.

## **[www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)**

Réseau associant une quarantaine d'organisations et d'institutions actives dans le domaine de l'alimentation et de la santé.

## **[www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch)**

Office fédéral de la santé publique (OFSP). Programme national alimentation et activité physique (PNAAP). Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB).

## **[www.ofspo.admin.ch](http://www.ofspo.admin.ch)**

Site de l'Office fédéral du sport OFSPO, centre de compétences national pour l'activité physique et le sport.

## **[www.promotionsantésuisse.ch](http://www.promotionsantésuisse.ch)**

Site de la fondation Promotion Santé Suisse, qui diffuse des informations sur la promotion de la santé, le poids corporel sain et la promotion de la santé en entreprise.

## **[www.saps.ch](http://www.saps.ch) et [www.sapsplus.ch](http://www.sapsplus.ch)**

Sites de la Fondation suisse de l'obésité FOSO.

## **[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**

Site de la Société suisse de nutrition (SSN).


## **[www.sportdesadultes.ch](http://www.sportdesadultes.ch)**

Le programme Sport des adultes Suisse esa a été lancé par la Confédération en vue d'encourager le sport populaire et le sport de loisirs.

## **[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)**

Site du programme national de prévention SuisseBalance. Centre de compétences pour les projets traitant de l'alimentation et de l'activité physique.

Editeur:  
Office fédéral du sport OFSPO  
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch  
Secrétariat général  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 64 48  
info@hepa.ch  
www.hepa.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

