

Rencontre du réseau

17 novembre 2009



Partie 1: Evolution du front alimentation et activité physique
Partie 2: Image du corps: fantasma ou dictat?

Table des matières

Editorial	4
Programme	5
Résumés des exposés	
Hanspeter Stamm: L'activité physique en Suisse: état des lieux	7
Monika Eichholzer: Données sur l'alimentation extraites de l'Enquête suisse sur la santé 2007	8
Alberto Marcacci: Favoriser un style de vie plus sain: actionsanté	9
Nadine Stoffel-Kurt: Monitoring alimentation et activité physique (MOSEB)	10
Jvo Schneider: Tour de Suisse «poids corporel sain»	11
Christoph Nützi: J+S-Kids	12
Matthias Plüss: Sport des adultes Suisse	13
Bettina Isenschmid: Le corps fantasmé	14
Markus Theunert: Manger: source d'addiction?	15
Nathalie Farpour Lambert: Alimentation, activité physique et régulation des émotions	16
Raphaël Bize: Fitness versus fatness: la fin d'une opposition stérile?	17
Organismes responsables	18
Bases de la nutrition	22
Annexes	24
Liens	26

Deuxième rencontre nationale des réseaux

La première rencontre des réseaux, qui s'est tenue l'année dernière, a suscité un vif intérêt et connu un retentissement très positif. Elle a favorisé les échanges interdisciplinaires entre les professionnels qui œuvrent en faveur d'un poids corporel sain et défendent les facteurs susceptibles de faire pencher la balance dans le bon sens.

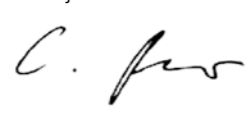
Depuis cette première édition, de nombreuses activités ont été menées. Des initiatives et des projets se sont concrétisés. Et cette deuxième rencontre est la plate-forme idéale pour en parler. En matinée donc, nous reviendrons sur les développements intervenus sur le front de l'alimentation et de l'activité physique depuis l'Enquête suisse sur la santé de 2007. Dans ce contexte, l'Office fédéral de la santé publique, l'Office fédéral du sport et Promotion Santé Suisse nous donneront un aperçu des projets et des programmes qu'ils projettent de lancer ou ont déjà mis en œuvre.

Dans l'après-midi, nous nous pencherons sur la thématique de l'image corporelle et interrogerons les fantasmes et les dictats qui peuvent lui être associés. Jamais encore la jeune génération n'a été autant soumise aux influences de la mode et de la publicité, pour ne citer qu'elles. Neuf jeunes filles sur dix rêvent d'un idéal inatteignable – la perfection physique – et souffrent de ne pas répondre aux exigences de la société. C'est ainsi que commence la spirale infernale, celle des troubles alimentaires, des troubles liés à la pratique sportive, etc. Une spirale qui happe aussi de plus en plus de jeunes hommes.

C'est sur ce constat que la deuxième rencontre nationale des réseaux entend rebondir pour donner des impulsions, stimuler une réflexion et susciter un dialogue sur les limites des disciplines concernées. Car ce n'est qu'en faisant front ensemble, toutes professions confondues, que nous pourrions maîtriser ces enjeux sociaux.



hepa.ch
Oliver Studer



nutrinet.ch
Christian Ryser



Forum Obésité Suisse
Heinrich von Grünigen

Programme

8h30-9h00	Arrivée des participants	Swiss Olympic House, Macolin	
9h00-9h10	Accueil et présentation du programme de la journée	Oliver Studer Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch	d

Partie 1: Evolution à l'échelle nationale du front alimentation et activité physique

Animateurs: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) et Oliver Studer (hepa.ch)			
9h10-9h30	L'activité physique en Suisse: état des lieux	Hanspeter Stamm Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG	d
9h30-9h50	Données sur l'alimentation extraites de l'Enquête suisse sur la santé 2007	Monika Eichholzer Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich	d
9h50-10h10	Favoriser un style de vie plus sain: actionsanté Situation actuelle	Alberto Marcacci Office fédéral de la santé publique OFSP	f
10h10-10h25	Monitoring alimentation et activité physique Situation actuelle	Nadine Stoffel-Kurt Office fédéral de la santé publique OFSP	d
10h25-10h50	Pause active, café		
10h50-11h15	Tour de Suisse «poids corporel sain» Conduire, faire des expériences et gagner	Jvo Schneider Promotion Santé Suisse	f
11h15-11h30	J+S-Kids: situation actuelle Le programme d'encouragement du sport des 5 à 10 ans	Christoph Nützi OFSP, HEFSM, J+S	d
11h30-11h50	Sport des adultes Suisse Un système d'encouragement de l'activité physique et du sport pour les adultes	Matthias Plüss OFSP, Sport des adultes Suisse	d
11h50-12h20	Discussion avec les intervenants	Forum «OFSP» Forum «OFSP» Forum «Promotion Santé Suisse»	d/f d/f d/f
12h35-13h50	Repas au restaurant Bellavista, café		

Résumés des exposés

Partie 2: Image du corps: fantasma ou dictat?

Animateurs: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) et Oliver Studer (hepa.ch)			
14h-14h35	Le corps fantasmé Effets (in)désirables sur les comportements alimentaires et les habitudes sportives	Bettina Isenschmid Psychologue de l'alimentation, spécialiste de l'obésité et de la prévention des troubles alimentaires, Hôpital de l'Île, Berne	d
14h35-14h55	Manger: source d'addiction? Contributions des services d'addictologie à la prévention et au traitement des troubles alimentaires	Markus Theunert Verband Deutschschweizer Suchtfachleute und -institutionen	d
14h55-15h15	Pause, fruits et eau		
15h15-15h40	Alimentation, activité physique et régulation des émotions	Nathalie Farpour-Lambert Hôpitaux universitaires de Genève	f
15h40-16h	Fitness versus fatness: la fin d'une opposition stérile?	Raphaël Bize Ligues de la santé	f
16h-16h10	Conclusion Prise de congé		
16h20	Départ du funiculaire pour Bienne		

L'activité physique en Suisse: état des lieux

Cet exposé décrit l'évolution de l'activité physique de la population suisse au cours des vingt dernières années. Diverses sources d'information permettent d'affirmer qu'après une nette aggravation de la sédentarité dans les années 1990, on observe depuis peu une inversion de tendance. Néanmoins, plus de la moitié de la population reste totalement inactive ou ne bouge pas suffisamment.

L'Enquête suisse sur la santé 1997 de l'Office fédéral de la statistique (OFS) avait révélé un besoin criant d'encouragement de l'activité physique et du sport: entre 1992 et 1997, en effet, la proportion de personnes totalement inactives avait dramatiquement augmenté. En 2002 – année de l'enquête suivante – l'inquiétude était toujours de mise, même si le pourcentage de personnes totalement sédentaires avait cessé de croître.

L'Enquête 2007 fait à présent état d'une inversion de tendance, illustrée dans le tableau ci-dessous: de 2002 à 2007, le pourcentage de personnes physiquement actives a progressé de 36% à 41%. La proportion de personnes totalement inactives (16%) ou pas assez actives (43%) reste néanmoins élevée.

D'autres analyses montrent que les écarts entre régions linguistiques et entre groupes sociaux ont à peine régressé. Le taux de sédentarité en Suisse romande et en Suisse italienne reste ainsi supérieur à la moyenne. Celui des personnes étrangères et des personnes ayant un bas niveau de formation également. En revanche, le degré d'activité physique des hommes et des femmes est désormais pratiquement équivalent. Si l'on considère les tranches d'âge, on constate que les personnes d'âge moyen ont rattrapé les personnes plus jeunes.

Habitudes de la population suisse en matière d'activité physique, 2002 et 2007

	2002 (%)	2007 (%)	Evolution 2002-2007
Actifs:			
Satisfont aux recommandations du réseau HEPA, de l'OFSP, de l'OFSPo et de Promotion Santé Suisse en matière d'endurance	35,9	41,1	+5,2
Irrégulièrement ou partiellement actifs:			
Ont une activité physique, mais insuffisante	44,7	43,0	-1,7
Inactifs	19,4	15,9	-3,5

Source: Observatoire suisse de l'activité physique et du sport (www.sportobs.ch) sur la base des ESS 2002 et 2007 (n 2002: 18 719, 2007: 17 907)



Hanspeter Stamm

Lamprecht und Stamm
Sozialforschung und Beratung AG
Forchstrasse 212
8032 Zurich
Téléphone 044 260 67 60

info@lssfb.ch

www.lswb.ch
www.sportobs.ch

Données sur l'alimentation extraites de l'Enquête suisse sur la santé 2007



Monika Eichholzer

Institut de médecine sociale et préventive (IMSP) de l'Université de Zurich
 PD Dr. med., responsable de l'Unité d'épidémiologie alimentaire
 Hirschengraben 84
 8001 Zurich
 Téléphone 061 363 30 05

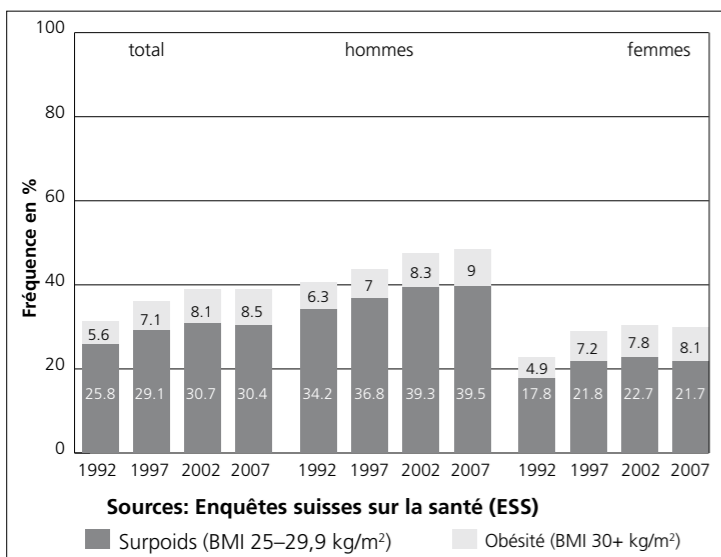
monika.eichholzer@balcab.ch

Cet exposé présente les conclusions de l'Enquête suisse sur la santé (ESS) 2007 concernant le surpoids et l'alimentation. En Suisse, 37% des adultes sont en surpoids ou obèses – un pourcentage élevé mais stable depuis l'ESS 2002. L'ESS 2007 révèle que le surpoids est corrélé à trois facteurs: mauvaise hygiène alimentaire, arrêt de la consommation de tabac et inactivité physique. En ce qui concerne les habitudes alimentaires, la consommation de fruits et légumes, produits laitiers, viande et poisson demeure insuffisante.

Depuis 1992, l'Office fédéral de la statistique réalise tous les cinq ans une Enquête suisse sur la santé. Cet exposé porte sur les résultats de l'ESS 2007 relatifs au surpoids et aux habitudes alimentaires – une analyse réalisée par la section Alimentation et activité physique de l'Office fédéral de la santé publique.

Le surpoids constitue actuellement le principal problème sur le front alimentaire. Selon l'ESS 2007, surcharge pondérale ou obésité affectent 37% des adultes. Ce pourcentage élevé est stable depuis l'ESS 2002. Les hommes sont nettement plus souvent concernés que les femmes. Par ailleurs, 52% des personnes en surpoids et 74% des personnes obèses se disent insatisfaites de leur poids. L'ESS 2007 révèle que le surpoids est corrélé à trois facteurs: mauvaise hygiène alimentaire, arrêt de la consommation de tabac et inactivité physique.

Les habitudes alimentaires demeurent elles aussi un sujet de préoccupation: 32% des sondés de l'ESS 2007 ont dit qu'ils ne faisaient pas attention à ce qu'ils mangeaient. Seuls 30% des sondés consomment chaque jour la quantité de fruits et de légumes recommandée, et seuls 10% consomment les trois portions quotidiennes recommandées de lait et de produits laitiers. 37% ne mangent que rarement du poisson, voire jamais, et la consommation quotidienne de viande et de charcuterie avoisine les 20%. Les principaux groupes à risques en termes d'hygiène alimentaire sont les hommes, les jeunes et les personnes ayant un bas de niveau de formation. Les comparaisons longitudinales réalisées entre les quatre ESS ne révèlent que de faibles améliorations de l'hygiène alimentaire ces quinze dernières années.



Pourcentage de personnes en surpoids ou obèses dans la catégorie des 18 ans et plus en 1992, 1997, 2002 et 2007, par sexe

Favoriser un style de vie plus sain: actionsanté

Le monde bouge et l'environnement de l'individu se modifie. Sédentarisation, manque d'activité physique et alimentation déséquilibrée composent désormais le mode de vie de notre société. Cette réalité contribue à l'augmentation de certaines maladies dites «de civilisation» comme les maladies cardio-vasculaires ou le diabète. Dans le cadre du Programme national alimentation et activité physique 2008-2012 (PNAAP 2008-2012), l'OFSP innove en explorant une nouvelle voie en matière de prévention: la collaboration avec le secteur privé.

En Suisse, le nombre de personnes en surpoids, tous âges confondus, a fortement augmenté au cours des dernières années. Face à cette situation, le Conseil fédéral a approuvé en juin 2008 le Programme national alimentation et activité physique 2008-2012 (PNAAP). Suite à cette approbation, l'OFSP a lancé actionsanté, initiative visant à soutenir les entreprises/institutions des domaines de l'alimentation et du mouvement, désireuses de s'engager davantage pour la santé des consommatrices et consommateurs.

En signant la Charte actionsanté, les entreprises/institutions s'engagent à apporter une contribution à la promotion de la santé. Elles peuvent présenter des promesses d'action dans quatre champs d'action possible: 1) Informations aux consommatrices et consommateurs, 2) Marketing et publicité, 3) Offre et composition des denrées alimentaires (y compris la taille des portions) et 4) Promotion d'un environnement favorable à l'activité physique (mouvement).

La promesse d'action est ensuite soumise au Groupe d'experts actionsanté (GEAS) qui examine la validité des critères d'évaluation proposés, ce qui constitue une assurance de qualité pour l'auto-évaluation de chaque action. Lors de l'élaboration de la Déclaration d'intention, l'entreprise/institution mentionne des indicateurs d'évaluation de succès de l'action envisagée. Ces auto-évaluations figureront dans le rapport annuel actionsanté et seront donc publiques.

Les partenaires d'actionsanté peuvent ensuite valoriser leur action par l'utilisation du logo actionsanté. En plus, ils auront la possibilité d'échanger leurs expériences lors de la Conférence annuelle actionsanté qui aura lieu chaque année.

Pour des plus amples informations veuillez consulter l'adresse Internet suivante:
www.actionsanté.ch



Alberto Marcacci

Office fédéral de la santé publique
 Responsable-adjoint Section Nutrition et activité physique
 Schwarztorstrasse 96
 3003 Berne
 Téléphone 031 322 64 41

alberto.marcacci@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch



Monitoring alimentation et activité physique (MOSEB)



Nadine Stoffel-Kurt

Nadine Stoffel-Kurt
Office fédéral de la santé publique
Unité de direction Santé publique
Section Nutrition et activité physique
Cheffe de projet/coll. scientifique
Schwarztorstrasse 96
3003 Berne
Téléphone 031 325 58 14

nadine.stoffel-kurt@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch > Thèmes > Nutrition et activité physique > Système de monitoring

www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch

Situation actuelle

Le Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) procède à la collecte systématique et suivie de données comparables et représentatives afin de déterminer des indicateurs sur l'alimentation et l'activité physique en Suisse. Le système recense les évolutions et met en évidence les actions à mener. Il constitue une base importante pour, d'une part, initier ou, si nécessaire, adapter des mesures de prévention et, d'autre part, garantir la sécurité alimentaire.

Tant l'Organisation mondiale de la santé (OMS) que l'Union européenne (UE) considèrent le monitoring comme le pilier de toute démarche factuelle et basée sur des données probantes et, à ce titre, comme l'axe autour duquel doit s'articuler toute politique. Dans le cadre du Programme national alimentation et activité physique (PNEB) 2008 – 2012, un Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) est mis en place de manière à pouvoir, d'une part, observer et décrire la situation dans ces domaines et, d'autre part, assurer le pilotage des mesures.

Ce système exhaustif est mis sur pied par l'Office fédéral de la santé publique, en étroite collaboration avec les principaux générateurs de données à l'échelon national, à savoir l'Office fédéral de la statistique, l'Office fédéral du sport, l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) et Promotion Santé Suisse. Loin d'être une création ex nihilo, le MOSEB repose sur de nombreux travaux préliminaires et structures existantes. Trente études réalisées dans le champ thématique alimentation et activité physique ont ainsi été analysées par le cabinet de conseil et de recherche sociale Lamprecht&Stamm (Lamprecht&Stamm Sozialforschung und Beratung AG) en vue de leur éventuelle intégration au MOSEB. Par ailleurs, il existe déjà des systèmes de monitoring dans différents domaines, à savoir: «Poids corporel sain» (Promotion Santé Suisse), «Sport» (Observatoire suisse du sport, mandaté par l'OFSP) et «Santé» (Obsan), lesquels constituent des éléments importants pour la mise en place du MOSEB.

Le MOSEB permettra d'améliorer, quantitativement et qualitativement, les données relatives à l'alimentation et à l'activité physique, de les rendre comparables à l'échelle nationale et internationale et d'améliorer leur accessibilité.

Tour de Suisse «poids corporel sain»

Conduire, faire des expériences et gagner

Les programmes d'action cantonaux en faveur d'un poids corporel sain font leurs preuves

Un élément central de la stratégie de Promotion Santé Suisse est la mise en œuvre de programmes d'action en faveur d'un poids corporel sain en collaboration avec les cantons. Il s'agit de créer, dans toute la Suisse, des conditions cadres permettant de s'adresser, via des mesures ciblées, non seulement aux enfants et aux adolescents, mais aussi à d'autres groupes cibles.

Conduire ...

La réalisation de ces programmes d'action a démarré en 2007. Vingt cantons y participent d'ores et déjà, et d'autres ne vont pas manquer de les rejoindre. Promotion Santé Suisse consacre chaque année près de 4 millions de francs à ces programmes, les cantons investissant, quant à eux, un montant au moins égal. Objectif: faire en sorte que des mesures soient lancées, coordonnées et pérennisées sur tout le territoire.

faire des expériences ...

Pour les services cantonaux chargés de promouvoir la santé, les enjeux sont de taille et les responsabilités à l'avenant. Chaque mesure doit être pérennisée de manière à ce que les enfants et les adolescents intègrent, à mesure qu'ils grandissent, le principe d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière.

Pour favoriser les échanges entre les responsables de projet, Promotion Santé Suisse organise chaque année une journée de mise en réseau réunissant des participants de toute la Suisse.

... et gagner!

Ces programmes portent-ils leurs fruits? Que conclure des expériences faites? Pour répondre à ces questions, Promotion Santé Suisse lance l'auto-évaluation des activités réalisées, et soutient les cantons dans cette démarche.

En outre, la fondation optimise ses propres prestations afin de poursuivre le développement et la mise en œuvre des programmes cantonaux. A cet effet, elle a mis sur pied un groupe composé de représentants des cantons et de ses propres collaborateurs, chargé d'accompagner le développement des programmes en termes de contenu et de qualité; il analyse les expériences faites par les cantons et leurs besoins, et il traite les problèmes de mise en œuvre. Enfin, Promotion Santé Suisse développe diverses prestations pour les (probablement) 22 cantons qui mettront en œuvre les programmes à partir de 2010. Ces prestations ont pour noms «plate-forme d'information», «coordination nationale» et «mise à disposition de moyens de communication».



Jvo Schneider

Promotion Santé Suisse
Responsable du programme
Poids corporel sain
Dufourstrasse 30
3000 Berne 6
Téléphone 031 350 04 33

jvo.schneider@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch



Christoph Nützi

Office fédéral du sport OFSPO,
Jeunesse+Sport
Chef de la discipline J+S-Kids,
Membre de la direction de J+S
Téléphone 032 327 65 39

christoph.nuetzi@baspo.admin.ch

www.jeunesseetsport.ch

Le programme de la Confédération pour les 5 à 10 ans

Les enfants doivent bouger pour se développer de manière optimale. Plus les activités sont diversifiées et régulières, plus elles se répercuteront de manière positive sur leur développement physique, psychique et social. Notons, en outre, que les activités sportives adaptées aux enfants favorisent la capacité de coordination et le potentiel de condition physique.

Avec J+S-Kids, Jeunesse+Sport propose aux enfants de 5 à 10 ans par le biais des clubs et du sport scolaire facultatif une offre polysportive riche et variée.

J+S-Kids pour un développement optimal

Les enfants doivent bouger pour se développer de manière optimale. Plus les activités sont diversifiées et régulières, plus elles se répercuteront de manière positive sur leur développement physique, psychique et social. Notons, en outre, que les activités sportives adaptées aux enfants favorisent la capacité de coordination et le potentiel de condition physique.

Des études récentes ont révélé que les enfants ne bougent pas assez. Ils ne parviennent pas – faute de possibilités – à assouvir entièrement leur besoin naturel de mouvement. Les enfants de 5 à 10 ans doivent bouger au moins une heure par jour afin de pouvoir profiter des effets bénéfiques de l'activité physique pour la santé.

Avec J+S-Kids, Jeunesse+Sport propose aux enfants de 5 à 10 ans par le biais des clubs et du sport scolaire facultatif une offre polysportive riche et variée.

Objectifs:

1. Faire bénéficier le plus grand nombre possible d'enfants entre 5 et 10 ans de possibilités d'activité physique et sportive supplémentaires.
2. Transmettre aux enfants, par le biais d'offres polysportives, une large expérience motrice.
3. Promouvoir l'activité physique dans son ensemble en vue de permettre aux enfants de choisir la discipline sportive adéquate et de les inciter à faire du sport toute leur vie.

J+S-Kids:

- offre une formation de base de grande qualité aux moniteurs J+S-Kids ainsi qu'une formation continue attrayante;
- agrandit l'offre polysportive pour les 5 – 10 ans dans les clubs sportifs et dans le cadre du sport scolaire facultatif;
- permet aux enfants de faire des expériences motrices variées, d'acquérir de vastes connaissances de base dans ce domaine ainsi que d'élargir leur propre répertoire de mouvements;
- aide les enfants à découvrir leurs préférences en matière de sport;
- développe les bases en vue de réaliser d'excellentes performances dans une discipline sportive;
- stimule la perception sensorielle des enfants en changeant l'environnement du cours.

«Des yeux brillants, des joues rouges, un enthousiasme débordant.»

Un système d'encouragement de l'activité physique et du sport pour les adultes

L'OFSPO crée les meilleures conditions possibles pour la pratique active du sport et encourage l'exercice physique régulier pour tous les groupes d'âges. Actif au niveau de la formation, l'OFSPO contribue à la qualité des offres sportives et d'activités physiques sans être présent sur le marché en tant que prestataire de services. «Sport des adultes Suisse» s'adresse à toutes les personnes de plus de 20 ans. Comblant ainsi une lacune dans l'optique d'une promotion du sport la vie durant, il se place directement dans la continuité de Jeunesse+Sport (J+S) et répond à l'un des objectifs formulés dans le Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse.

Ces dernières années, on a constaté toujours plus souvent qu'il n'était pas judicieux de se fonder sur le critère de l'âge pour concevoir des activités sportives destinées à des catégories telles que les jeunes adultes, les adultes d'âge mûr ou les seniors. Le parcours sportif de la personne étant plus important que son âge, on comprend mieux pourquoi les structures actuelles, basée sur des distinctions par tranches d'âge, ne convenaient pas à de nombreux sportifs. Pour cette raison, il a été décidé de refondre le sport des aînés et «Allez Hop!» dans le cadre de «Sport des adultes Suisse».

L'homme moderne aspire à la mobilité dans tous les domaines de sa vie, en matière de formation et de sport également. Les sportifs pratiquent des sports très différents selon la saison et leur phase de vie. Une promotion du sport moderne telle que le système «Sport des adultes Suisse» doit satisfaire à des exigences variées et cibler ses mesures en conséquence. La formation des moniteurs sera développée à partir d'un tronc commun défini par l'OFSPO. Les organisations partenaires l'enrichiront en greffant sur lui des modules spécifiques. Ce concept de formation reconnaît la compétence des acteurs dans leur domaine de spécialité et leur laisse la liberté de positionner leur offre sur le marché en fonction du groupe cible visé. Des offres sportives et d'activités physiques de qualité motiveront les adultes à intégrer la pratique du sport dans leur vie quotidienne.



Matthias Plüss

Office fédéral du sport OFSPO
Sport des adultes
2532 Macolin
Téléphone 032 327 61 96

matthias.pluess@baspo.admin.ch

www.ofspo.ch/esa

Le corps fantasmé



Bettina Isenschmid

*Psychologie de l'alimentation
Obésité et prévention des troubles
alimentaires*

*Médecin chef
Hôpital universitaire de Berne
Murtenstrasse 21
3010 Berne*

Téléphone 031 631 08 00

bettina.isenschmid@insel.ch

*www.pepinfo.ch
www.endokrinologie.insel.ch/12611.html
www.pepsuisse.ch*

Effets (in)désirables sur les comportements alimentaires et les habitudes sportives

Le surpoids étant un vrai problème de société, avoir un corps éclatant de santé est devenu, socialement, un «must». Néanmoins, sans prise en compte de la dimension émotionnelle de l'acte alimentaire, la lutte contre les kilos superflus risque fort de dégénérer – de l'alimentation saine au régime aberrant, de l'activité sportive au sport à outrance – avec d'autres conséquences néfastes: nouveaux désordres alimentaires, consommation de substances dopantes, de produits de régime suspects... La détresse des personnes en surpoids doit donc être prise très au sérieux, l'objectif étant de les aider à devenir plus attentives à leur corps et plus autonomes dans leurs choix.

De nos jours, la devise olympique «Citius, altius, fortius» – plus vite, plus haut, plus fort – ne s'applique plus seulement au sport mais à toute la vie économique et sociale. Si bien qu'un corps éclatant de santé est devenu un gage incontournable de réussite. Certes, une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée sont sans aucun doute bénéfiques pour la santé, et l'obésité et ses conséquences font planer sur la population actuelle et les générations futures des menaces trop lourdes pour être passées sous silence. Aussi les campagnes de prévention reposent-elles sur deux mots d'ordre: maigrir et s'entraîner. Toutefois, la devise romaine «Un esprit sain dans un corps sain» n'a rien perdu, elle non plus, de son actualité – d'autant que l'homme d'aujourd'hui n'a plus une seule, mais de nombreuses, raisons de manger: pour apaiser sa faim, mais aussi par curiosité, habitude, envie, frustration, douleur, solitude... Quand ces motivations ne sont pas prises en compte, la recherche d'une bonne hygiène alimentaire peut virer au régime aberrant, et l'activité sportive au sport à outrance, avec d'autres conséquences néfastes: nouveaux désordres alimentaires, consommation de substances dopantes, de produits de régime suspects; ce qui, en fin de compte, ne fait qu'aggraver les problèmes de poids. Les personnes qui ne maigrissent pas passent pour indisciplinées et asociales alors qu'elles auraient plutôt besoin que l'on se penche sur leur sort et qu'on s'intéresse véritablement à leur problème. Elles auraient besoin qu'on les encourage à se défier des promesses fallacieuses et des manipulations. Car, quand on vous fait croire que tel chocolat ou tel yaourt contient tous les ingrédients de la beauté, de la réussite et du bonheur, comment dire non? Comme toujours dans la vie, tout est affaire de mesure; mais nous vivons à l'heure des extrêmes et avons généralement tendance à l'oublier. Remettre ce principe élémentaire au goût du jour: tel est l'objectif de la promotion de la santé et de la prévention durable.

Manger: source d'addiction?

Contribution des services d'addictologie à la prévention et au traitement des troubles alimentaires

Quelle importance les services d'addictologie accordent-ils à la question de l'alimentation? Face aux troubles alimentaires et aux troubles comportementaux qui les accompagnent, comment ces services conçoivent-ils leur rôle, qu'il s'agisse de traitement ou de prévention? La Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest a réalisé une étude pour faire le point sur ces questions, étude sur laquelle la fédération faïtière (suisse alémanique) des spécialistes de l'addiction s'est ensuite basée pour émettre des recommandations à l'adresse de ses membres.

Les troubles alimentaires intéressent de plus en plus, aussi bien les spécialistes que les milieux politiques. Les services d'addictologie sont, eux aussi, de plus en plus souvent confrontés à des problèmes liés, de près ou de loin, à l'alimentation. Quelle importance leur accordent-ils? Et comment conçoivent-ils leur rôle, qu'il s'agisse de traitement ou de prévention? Les réponses sont multiples et variées, et certains n'ont pas encore de position définitive en la matière. Cet exposé présente les résultats de l'étude réalisée par la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest et explique les recommandations formulées sur cette base par la fédération suisse alémanique des spécialistes de l'addiction. L'élaboration de ces recommandations a bénéficié du soutien financier de la section Alimentation et activité physique de l'Office fédéral de la santé publique.

Dans le cadre de l'étude, tous les cantons de Suisse alémanique, notamment, ont été priés de donner leur avis sur la situation dans le domaine des soins. Les quatre cinquièmes d'entre eux ont répondu. Parmi les réponses obtenues, les aspects suivants méritent d'être soulignés: dans 4 cantons sur 5, les services d'addictologie assument des tâches dans le domaine des troubles alimentaires – mais souvent sans que cela soit clairement réglé dans leurs conventions de prestations. Trois cantons sur 5 estiment que la prévention et la détection précoce sont lacunaires, 2 sur 5 en disent autant des traitements. Trois cantons sur 5 considèrent en outre qu'une approche uniquement médicale est insuffisante. Dans 9 cantons sur 10, les responsabilités et les interfaces ne sont pas explicitement définies. L'étude constate en outre l'absence de directives quant aux modalités de traitement.



Markus Theunert

*Fachverband Sucht
(fédération suisse alémanique
des spécialistes de l'addiction)
Secrétaire général*

*Weinbergstrasse 25
8001 Zurich
Téléphone 044 266 60 60*

theunert@fachverbandsucht.ch

www.fachverbandsucht.ch

Alimentation, activité physique et régulation des émotions



Nathalie Farpour Lambert

Hôpitaux Universitaires de Genève,
Dpt de l'enfant et de l'adolescent
Médecin adjointe
6, rue Willy Donzé
1211 Genève 14
Téléphone 022 382 45 93

nathalie.farpourlambert@hcuge.ch

www.hug-ge.ch

Les changements rapides de notre société résultent en une augmentation du stress, des troubles anxieux et de la dépression, aussi chez les enfants et les adolescents. Or, les émotions déterminent les comportements des individus. Les troubles du comportement alimentaire sont fréquents chez les jeunes et peuvent induire une prise de poids incontrôlée et en conséquence une réduction de l'activité et des capacités physiques. La thérapie cognitivo-comportementale a montré des résultats prometteurs mais il faut également modifier l'environnement afin de faciliter les changements.

Les émotions comme la colère, la tristesse ou l'ennui, déterminent les comportements des individus. Les changements rapides de notre société et de la structure familiale résultent en une augmentation du stress, des troubles anxieux et de la dépression, aussi chez les enfants et les adolescents. Calmer la faim n'a jamais été le seul rôle de la nourriture. On mange pour assouvir notre appétit mais aussi pour répondre aux émotions. Dès le plus jeune âge, la nourriture est réconfortante ; elle sert de remède contre l'ennui ou la déprime et réconforte lors des moments de détresse. Il n'y a rien d'anormal à cela. Il est évident qu'on ne refuse pas une part de gâteau d'anniversaire, qu'on se récompense avec un peu de chocolat après un travail difficile, ou qu'on aime bien boire un verre de vin au cours d'une soirée. Le problème survient lorsque les habitudes alimentaires induites par les émotions prennent le dessus sur une alimentation équilibrée. Une prise de poids incontrôlée peut alors s'ensuivre entraînant une réduction de l'activité et des capacités physiques. Dans cette situation, les régimes restrictifs ne font qu'accentuer les troubles du comportement alimentaire, par contre la thérapie cognitivo-comportementale a montré des résultats prometteurs. Il est important de déceler les troubles du comportement alimentaire dès le plus jeune âge afin de prévenir le développement de l'obésité et les complications associées. L'activité physique joue un rôle important pour réguler les émotions et favoriser le bien-être. Mais il ne faut pas négliger l'importance d'offrir un environnement propice aux changements de comportement (diminution de la publicité, qualité de l'alimentation, lieux de promenade et de loisirs, pistes cyclables, promotion de la santé au travail, etc.).

Fitness versus fatness: la fin d'une opposition stérile?

La majorité des effets bénéfiques pour la santé liés à une activité physique régulière s'observe également chez les personnes obèses en l'absence de perte de poids. Il semble donc plus judicieux de trouver une activité physique modérée bien acceptée, qui peut être encouragée par exemple au moyen d'un podomètre, que de viser une perte de poids «à tout prix».

Dans l'usage courant, le terme degré de «fitness» recoupe l'ensemble des caractéristiques qui déterminent le plus haut degré d'activité physique que peut exercer un individu. Ces paramètres comprennent par exemple l'endurance, la force, la mobilité articulaire, la coordination et la vitesse.

La «capacité aérobie» fournit une information indirecte mais objective sur l'activité physique pratiquée par un individu. Il faut cependant garder à l'esprit qu'il s'agit d'un phénotype biologique, influencé aussi bien par une composante génétique que par les habitudes préalables en matière d'activité physique (Blair 2001). L'activité physique n'est cependant pas la seule à être impliquée dans la régulation du poids. La dépense énergétique totale de l'organisme repose en réalité essentiellement sur le métabolisme de base (Schutz 1995). Une session isolée d'activité physique ne joue donc pas un rôle primordial dans la combustion des calories, car elle n'occupe généralement qu'une part limitée des 24 heures que compte une journée. Des sessions régulières contribuent par contre à assurer une dépense énergétique au repos plus élevée par l'intermédiaire du métabolisme de base (Slentz 2004).

La majorité des effets bénéfiques pour la santé liés à une activité physique régulière s'observe également chez les personnes obèses en l'absence de perte de poids (Johnson 2008; Pedersen 2007). D'un point de vue médical, il semble donc plus judicieux de trouver une activité physique modérée bien acceptée, qui peut être encouragée par exemple au moyen d'un podomètre, que de viser une perte de poids «à tout prix» (Durrer 2008).

La bibliographie du résumé peut être mise à disposition à l'adresse ci-contre.



Raphaël Bize

Liges de la santé
Secrétaire général
Av. de Provence 12
1007 Lausanne

Téléphone 021 623 37 62

raphael.bize@fvls.vd.ch

Organismes responsables

Secrétariat FOS

c/o Fondation suisse de l'obésité (FOSO)
Gubelhangstrasse 6
8050 Zurich
Tél. 044 251 54 13
Fax 044 251 54 14

www.fos-ch.ch

FOS – Forum Obésité Suisse

Pourquoi constituer un réseau dans le domaine du surpoids et de l'obésité? Le 6 juillet 2005, dix représentants de différentes organisations se sont réunis pour former le réseau Forum Obésité Suisse (FOS) 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 et sain pour prévenir le surpoids ainsi qu'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 en vue de prévenir le surpoids et l'obésité.

Le comité de Forum Obésité Suisse (FOS) regroupe les personnes suivantes:

- Dominique Durrer, Dr med., Groupe Prévention du Collège de médecine de premiers recours (CMPR)
- Kees De Keyzer, chef de projet Promotion de la santé
- Bettina Isenschmid, Dr med. et MME (Master of Medical Education) Adifit Hôpital de l'Île, Berne / PEPBern
- Natascha Potoczna, Dr med., Stiftung für Adipositas- und Osteoporose-Forschung
- Robert Sempach, Dr phil., Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent (AKJ)
- Heinrich von Grünigen, Fondation suisse de l'obésité (FOSO), présidence/coordination

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 OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, 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.

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 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

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



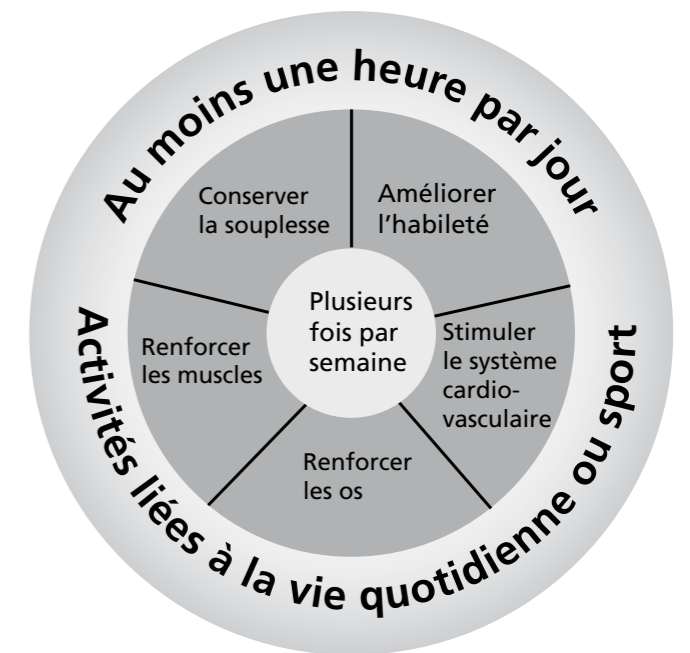
Recommandations

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 II, 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.

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 commençant un entraînement spécifique de leur endurance, de leur capacité musculaire et de 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.

info@hepa.ch



Référence: Recommandations en matière d'activité physique de l'OFSP, OFSP, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch

Bases de la nutrition

Source:

Société Suisse de Nutrition, la plus grande organisation spécialisée dans le domaine de l'alimentation à l'échelle nationale. Cette association d'utilité publique 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

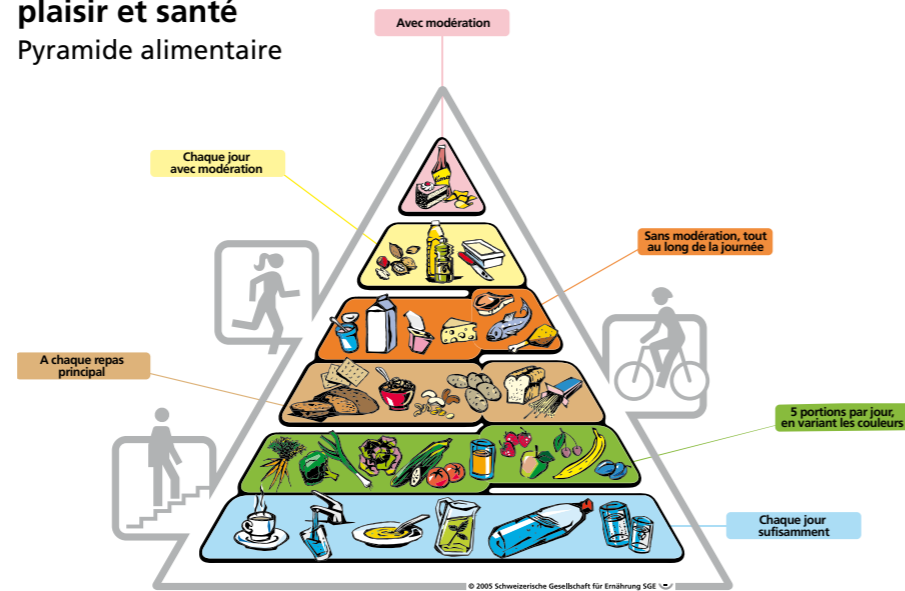
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

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

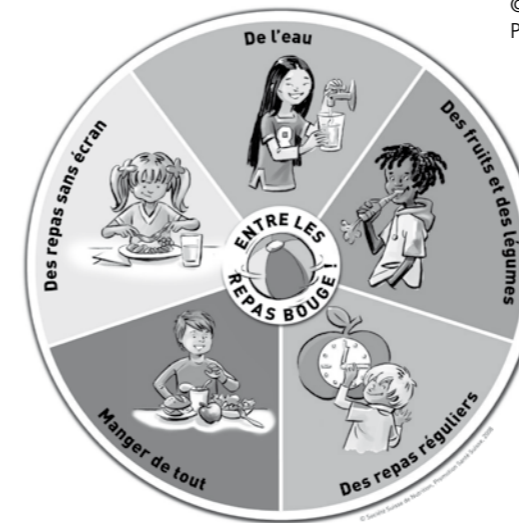
Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN

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

NUTRINFO – SERVICE D'INFORMATION NUTRITIONNELLE

En français, allemand et italien.

Prestations:

- Expédition de feuilles d'informations, 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
Tél. 031 385 00 08
Fax 031 385 00 05

Par écrit:

NUTRINFO
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne

www.nutrinfo.ch

Contact

Equipe La Suisse bouge
Office fédéral du sport OFSPO
Encouragement du sport
2532 Macolin
Téléphone 032 327 65 36
info@schweizbewegt.ch

www.lasuissebouge.ch

La Suisse bouge

La Suisse bouge

120 000 participants, 200 000 heures d'activité physique, 600 manifestations dans 144 communes. Tel est le bilan du duel intercommunal Coop du programme La Suisse bouge, auquel a pu participer la population suisse du 5 au 12 mai 2009. Cette manifestation sportive destinée au grand public sera organisée pour la 6^e fois en mai 2010, sous la responsabilité de Promotion Santé Suisse et de l'Office fédéral du sport OFSPO.

Objectif de La Suisse bouge

Inciter la population à bouger plus – durant le duel intercommunal Coop en mai – mais aussi toute l'année. Pour cela, la commune organise une fête sportive pour ses habitants pendant toute une semaine du mois de mai, lance des offres d'activités physiques et encourage toutes les initiatives visant à pratiquer du sport régulièrement et à faire plus d'exercice physique au quotidien. La Suisse bouge veut aussi inciter les communes à intégrer de manière conviviale et ludique le thème de l'alimentation saine dans ses manifestations et activités.

La Suisse bouge 2010

Le duel intercommunal Coop 2010 aura lieu durant la semaine **du 5 au 12 mai**. Il s'agira de récolter le maximum de minutes d'activités physiques sur le parcours La Suisse bouge.

Cours de préparation

Les communes sont invitées à diffuser le message «A fond la forme et la santé sur le parcours» à l'aide de brochures et à lancer, dès le mois de mars 2010, des cours préparatoires pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Notre partenaire Alliance sport-santé organise en décembre 2009 et janvier 2010 des cours de formation destinés aux moniteurs qui souhaitent se préparer à leur engagement dans le cadre de La Suisse bouge.

Les avantages d'une participation

- Une grande fête sportive: tous les habitants de la commune font de l'exercice physique dans une ambiance ludique et conviviale.
- Un coup de pouce à l'économie locale: encourager le sport-santé est source de nombreuses plus-values.
- L'union fait la force: relier tous les acteurs locaux du sport permet de créer des synergies.
- Une mise en réseau durable: une plus-value pour l'avenir, un pas vers le réseau de sport communal.
- Un soutien: un précieux savoir faire et divers matériaux sont mis à disposition.

pep SUISSE

Action «Schau nicht weg!» («Regarde-toi en face!») pour les adolescents: l'apparence physique et le comportement alimentaire en question

L'action «Schau nicht weg!» invite les adolescents à se confronter à leur apparence physique. Comment? A l'aide d'un miroir déformant, qui leur permet d'expérimenter de manière ludique les différentes images que l'ont peut avoir d'un corps – le sien ou celui des autres – selon la perspective adoptée, et de réaliser ce que le mouvement peut y changer. Des cartes d'information expliquent en outre aux jeunes les différents types de troubles alimentaires et leurs causes dans une langue adaptée à leur âge, en les encourageant à se faire aider en cas de besoin.

Ce message est bien passé auprès des jeunes lors du projet pilote, et l'expérience a suscité des discussions sur ce thème, comme l'espéraient les concepteurs du projet. Quant aux enseignants, ils ont apprécié la «légèreté» de cette action en termes de charge de travail, ainsi que le matériel d'information diffusé.

Qui est pep SUISSE?

L'association pep SUISSE lance et soutient des projets régionaux et cantonaux de prévention et de détection précoce des troubles alimentaires, et elle propose des prestations dans ce domaine. Les conseils en la matière sont dispensés par PEP Berne, membre fondateur de pep SUISSE.



Action «Schau nicht weg!»

Les écoles, les associations de jeunesse, etc. peuvent louer le miroir déformant mobile moyennant une participation aux frais.

Pour toute information et réservation:

pep SUISSE
Prävention Essstörungen Praxisnah
8050 Zurich
Téléphone 076 416 22 48
www.pepsuisse.ch

Contact et informations sur l'action «Regarde-toi en face!»:

Dr. med. Bettina Isenschmid
PEP – Psychologie de l'alimentation,
obésité et prévention des troubles
alimentaires,
Hôpital universitaire de Berne,
Téléphone 031 632 08 00

bettina.isenschmid@pepsuisse.ch

Liens

(liste non exhaustive)

www.akj-ch.ch

L'Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent (AKJ) regroupe des experts de différents horizons (médecine, sport, nutrition et psychologie).

www.bag.admin.ch

Site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) contenant, notamment, des informations sur le Programme national alimentation et activité physique (PNAAP)

www.bpa.ch

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités.

www.bildungundgesundheit.ch

Site du programme *éducation + santé* Réseau Suisse

www.eurobesitas.ch

Eurobesitas est une association européenne avec une section suisse créée spécialement pour les patients et les spécialistes de l'obésité.

www.euro.who.int/hepa

Site du Réseau européen pour la promotion de l'activité physique favorable à la santé (HEPA Europe)

www.feelok.ch

Programme multithématique destiné aux jeunes

www.fos-ch.ch

Site de Forum Obésité Suisse, réseau pour le traitement professionnel du surpoids et de l'obésité

www.gesunde-schulen.ch

Site du Réseau suisse d'écoles en santé

www.gesundheitsfoerderung.ch

Site de la Fondation Promotion Santé Suisse, qui a fait du poids corporel sain un thème central de sa stratégie à long terme

www.jeunesseetsport.ch

Site de Jeunesse + Sport (J+S), institution vouée à la promotion du sport des jeunes

www.keeponmoving.ch

Keep On Moving. Programme du canton d'Argovie pour les enfants et les adolescents de 11 à 16 ans en surpoids et leurs parents

www.nutrinet.ch

Nutrinet est un réseau sans forme juridique particulière, auquel sont affiliées une quarantaine d'organisations et d'institutions partenaires actives dans le domaine de la nutrition et de la santé (uniquement en allemand).

www.obsan.ch

Site de l'Observatoire suisse de la santé

www.pepsuisse.ch

Site de Pep SUISSE (Prävention Essstörungen Praxisnah)

www.saps.ch et www.sapsplus.ch

Site de la Fondation suisse de l'obésité (FOSO)

www.schtifti.ch

Site de la «Stiftung für soziale Jugendprojekte», qui propose différents projets destinés à faire bouger les jeunes

www.sge-ssn.ch

Site de la Société Suisse de Nutrition (SSN)

www.suissebalance.ch

Site de «L'alimentation en mouvement», campagne conjointe de l'Office fédéral de la santé publique et de Promotion Santé Suisse et vitrine des projets de Suisse Balance (ciblés sur les enfants et les adolescents)

www.asep-svss.ch

Site de l'Association suisse d'éducation physique à l'école

www.svde-asdd.ch

Site de l'Association suisse des Diététiciens/iennes diplômés/es

Editeur:
Office fédéral du sport OFSPO
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
Secrétariat général
2532 Macolin
Tél. 032 327 61 23
Fax 032 327 64 26
Courriel 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



bpa