

# Meeting du réseau hepa.ch

## 17 octobre 2007



«Alimentation, activité physique et santé»

Coordination et qualité

# Editorial

## «Alimentation, activité physique et santé»

### Coordination et qualité

Notre meeting d'automne se penchera sur deux processus de développement à l'échelle nationale qui visent à ancrer plus largement et plus solidement la promotion de la santé en renforçant la coordination et la qualité. Après vous avoir expliqué où en sont ces deux processus, les acteurs directement impliqués évoqueront avec vous les perspectives d'avenir.

### Programme national alimentation et activité physique PNAAP 2008-2012

Dans la plupart des pays industrialisés et des pays émergents, les évolutions sociales et économiques entraînent de mauvaises habitudes en ce qui concerne l'alimentation et l'activité physique. Corollaire: on voit augmenter le poids corporel moyen et apparaître des conséquences néfastes pour la santé.

En mai 2004, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a approuvé la «Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'activité physique et la santé». Le Conseil fédéral a demandé à l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) d'adapter cette stratégie à la réalité suisse. Au terme d'un processus de développement intégratif mené par l'OFSP, le programme PNAAP a été présenté au Conseil fédéral en septembre 2007. Son objectif est de coordonner, au niveau national, les efforts de tous les acteurs concernés (responsabilités, collaboration, partenariats). Il sera possible d'en envisager la mise en œuvre une fois que le Conseil fédéral aura pris sa décision.

## Garantir la qualité des offres d'activités physiques et sportives

Très hétérogène et peu réglementé, le marché helvétique de l'activité physique doit relever de nouveaux défis. Ces derniers requièrent la définition de standards valables pour évaluer les qualifications, les compétences et les méthodes utilisées dans les offres d'activités physiques.

Les efforts qui sont consentis dans toute l'Europe pour harmoniser la formation initiale et la formation continue au niveau de l'enseignement supérieur et de la formation professionnelle stimulent la perméabilité, la transparence et la mobilité. Sur un marché suisse de la santé régi par la loi sur l'assurance-maladie, la pression des coûts est toujours plus forte. On a donc de plus en plus besoin d'offres scientifiquement fondées et financièrement efficaces qui permettront d'apporter une réponse plus efficace à l'augmentation des cas de maladies non transmissibles.

Nous nous réjouissons de vivre un meeting passionnant et placé sous le signe de l'échange.

Oliver Studer

Responsable du réseau suisse Santé et activité physique  
hepa.ch

# Programme

08h30 - 09h00	Arrivée des participants	Haute école Bâtiment principal (Aula)
09h00 - 09h15	Accueil/Présentation du déroulement de la journée	Oliver Studer, Responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
09h15 - 09h50	<b>Programme national alimentation et activité physique PNAAP 2008-2012</b> Etat d'avancement du programme PNAAP (vision, mission, buts) Rapport sur la décision du Conseil fédéral et marche à suivre	Liliane Bruggmann, Office fédéral de la santé publique OFSP Directrice du service «Nutrition et activité physique»
09h50 - 10h05	<b>Activités actuelles et travaux de développement de l'OFSP</b> dans le domaine de l'activité physique, liens avec le programme PNAAP	Lorenz Ursprung, Office fédéral du sport OFSPO Chef de l'unité «Politique et promotion du sport»
10h05 - 10h20	<b>Activités actuelles et travaux de développement de Promotion santé suisse</b> dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique, liens avec le programme PNAAP	Bettina Schulte, Promotion Santé Suisse Cheffe de la division «Poids corporel sain»
10h20 - 10h30	<b>Activités actuelles et travaux de développement de l'alliance des NGO</b> dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique, liens avec le programme PNAAP	Andreas Biedermann, Coordinateur du réseau CardioVasc Suisse
10h30 - 11h00	Pause, avec activité physique	Willi Kaufmann, Office fédéral du sport OFSPO Promotion du sport
11h00 - 11h15	<b>Présentation du programme de soins «Contrepoids: Bouger plus, manger mieux, viser l'équilibre»</b>	D <sup>r</sup> Nathalie Farpour-Lambert, présidente du programme «Contrepoids», Hôpitaux Universitaires de Genève, Réseau Suisse des Hôpitaux Promoteurs de Santé

11h15-11h50	<b>Garantie de la qualité des offres d'activités physiques et sportives</b> Présentation du développement actuel en Suisse	Oliver Studer, Responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
11h50-12h10	<b>Développement du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch</b> Statuts et modifications	Oliver Studer, Responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
12h10-12h15	Annonce/Présentation du programme de l'après-midi Orientation/Organisation «plages thématiques»	
12h20-13h40	Repas au restaurant Bellavista (occasion de réseautage)	
	<b>Différentes plages thématiques permettant de s'informer, de se faire une idée et de discuter</b>	
13h50-14h10	Plage thématique 1	
14h20-14h40	Plage thématique 2	
14h50-15h10	Plage thématique 3	
15h20-15h30	Clôture	Oliver Studer, Responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
13h50-15h15	Groupe d'experts sur les enfants	D' Urs Mäder, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

# Résumé des exposés

## Programme national alimentation et activité physique PNAAP 2008-2012

Liliane Bruggmann, Office fédéral de la santé publique OFSP, directrice du service «Nutrition et activité physique»

---

Alimentation, activité physique et maladies non transmissibles

Une mauvaise alimentation et la sédentarité comptent parmi les principales causes des maladies cardio-vasculaires, de plusieurs formes de cancer, des maladies musculosquelettiques et du diabète de type II et contribuent aussi pour une large part à la charge de morbidité, de mortalité et de perte d'autonomie.

L'activité physique est fondamentale au maintien d'un équilibre énergétique facilitant la maîtrise pondérale, au processus de développement psychomoteur de l'enfant et permet aussi de combattre le stress, l'anxiété, la dépression et de favoriser une autonomie physique et psychique tout au long de la vie. La consommation de légumes et de fruits, la qualité des graisses ingérées, ainsi que la consommation modérée de sel sont les composantes essentielles d'une alimentation ayant pour objet de prévenir à la fois les maladies cardio-vasculaires et les cancers. Une alimentation équilibrée, le maintien d'un poids corporel sain et la pratique d'une activité physique régulière sont des moyens très efficaces d'enrayer les principales maladies non transmissibles.

Malgré ces évidences, dans la plupart des pays industrialisés et en développement, des changements sociaux et économiques ont rapidement affecté les modes d'alimentation et d'activité physique.

---

Situation internationale

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les maladies non transmissibles représentaient en 2002 60% des décès annuels dans le monde et 47% de la charge de morbidité. La mauvaise alimentation et l'inactivité physique sont en relation avec cinq des six principaux facteurs de risque: l'hypertension, la surcharge pondérale, l'hypercholestérolémie, la sédentarité ainsi que la faible consommation de fruits et légumes.

A cet effet, l'OMS a adopté en mai 2004 sa «Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé»

---

Situation en Suisse

La situation en Suisse est comparable à celle des pays européens. Le comportement alimentaire des Suisses est caractérisé par une faible consommation de fruits et de légumes, et la consommation de sucre dépasse largement l'apport maximal recommandé de 10% de l'énergie totale absorbée.

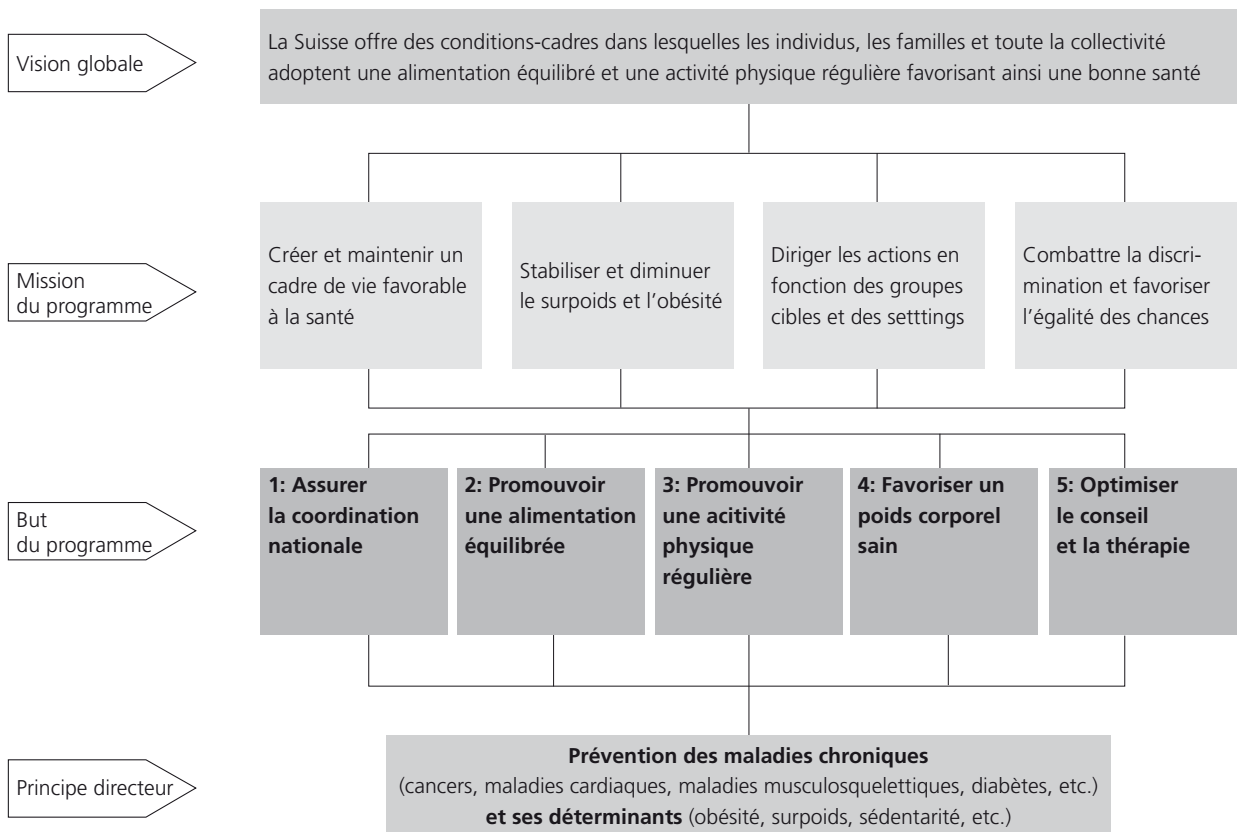
Le manque d'activité physique est très répandu dans la population suisse. 64% des adultes ne respectent pas la recommandation minimale de pratiquer une demi-heure d'exercice physique quotidien et 19% sont même totalement inactifs. En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs.

Le nombre de personnes en surpoids, tous âges confondus, a augmenté dans des proportions alarmantes au cours des dernières années. Selon l'enquête suisse sur la santé, 37% de la population adulte souffre désormais d'excès pondéral ou d'obésité, la proportion étant de 20% chez les enfants. En 2001, les coûts macroéconomiques liés à ce phénomène et aux maladies qu'il provoque ont atteint 2,7 milliards de francs, soit 5% des coûts de la santé.

---

Cadre actuel	<p>Les efforts menés à ce jour pour améliorer la situation en Suisse reposent sur la politique nutritionnelle de la Commission fédérale de l'alimentation (CFA) et de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), ainsi que sur le «Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse» datant de 2000.</p> <p>La loi fédérale encourageant la gymnastique et les sports, qui a pour but de favoriser le développement et la santé de la jeunesse ainsi que les aptitudes physiques de la population en général, est en cours de révision.</p> <p>D'autres initiatives et projets viennent compléter ces activités nationales. Par ailleurs, de plus en plus de cantons élaborent une politique sanitaire couvrant les aspects de l'alimentation saine et de l'activité physique.</p> <p>Cependant, d'autres interventions sont nécessaires pour freiner la progression alarmante du surpoids et de l'obésité.</p>
Description du mandat	<p>Cette situation a incité le Conseil fédéral à adopter la résolution de l'OMS du 22 mai 2004. Il a chargé le Département fédéral de l'intérieur (DFI) de fixer dans ses objectifs pour l'année 2005 l'adaptation de la stratégie mondiale de l'OMS au contexte suisse.</p>
Développement du programme avec tous les acteurs concernés	<p>La prévention des maladies non transmissibles et de leurs facteurs de risque nécessite une approche multifactorielle dans laquelle tous les acteurs déterminants sont impliqués. Dès le début, le PNAAP a été développé dans un processus participatif. Des offices fédéraux, des cantons, des organisations semi-gouvernementales, des ONG, des universités, le corps médical, des représentants de la formation, de l'industrie, des médias, de l'économie et de la protection des consommateurs, l'OMS ainsi que des représentant(e)s du secteur de l'activité physique ont été consultés.</p>
Vision et objectifs du PNAAP	<p>Le PNAAP donne une importance particulière à la diversité régionale, linguistique et politique qui caractérise notre pays. Sa vision est la suivante: La Suisse offre des conditions-cadres dans lesquelles les individus, les familles et toute la collectivité adoptent une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, favorisant ainsi une bonne santé.</p> <p>Ces éléments ont été traduits en cinq objectifs principaux:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assurer la coordination nationale</li> <li>2. Promouvoir une alimentation équilibrée</li> <li>3. Promouvoir l'activité physique et le sport</li> <li>4. Réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids corporel sain</li> <li>5. Optimiser les offres de conseil et de thérapies.</li> </ol>
Assurer la coordination nationale	<p>Une coordination nationale doit garantir la collaboration entre les acteurs et une utilisation optimale des ressources et des synergies. Le développement et l'analyse de mesures supplémentaires dans le cadre du PNAAP doivent reposer sur des bases scientifiques, ce qui suppose des activités de recherche, de monitoring et d'évaluation. En outre, des offres ciblées de formation et de perfectionnement sont prévues pour améliorer la compétence des spécialistes.</p>
Promouvoir une alimentation équilibrée	<p>Le deuxième objectif vise à l'intégration d'une alimentation équilibrée dans le quotidien. Les recommandations nationales en matière de nutrition servent ici de base, les besoins de divers groupes-cibles étant par ailleurs pris en compte. Il s'agit, d'une part, de perfectionner les mesures existantes avérées efficaces pour promouvoir une alimentation équilibrée et, d'autre part, de trouver de nouvelles approches novatrices pour améliorer le comportement alimentaire des enfants et des jeunes notamment.</p>

Promouvoir l'activité physique et le sport	<p>Le troisième objectif tend à donner à tous les groupes de la population l'occasion et l'envie de bouger au quotidien ou de faire du sport. Un environnement propice à l'activité physique devrait inciter chacun à se dépenser – chez soi, à l'école ou au travail, lors des déplacements effectués et durant son temps libre. L'enjeu est d'améliorer de manière ciblée le comportement en matière d'activité physique et de pratique sportive.</p> <p>En parallèle, il s'agit d'identifier les groupes de population que les offres existantes n'atteignent pas. Il faudra soutenir ici des modèles novateurs et, le cas échéant, trouver de nouveaux moyens d'action.</p>
Réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids corporel sain	Le quatrième objectif consiste à freiner la tendance à l'augmentation de la surcharge pondérale. Des modèles intégrés (activité physique, alimentation, aspects psychiques et sociaux) de promotion d'un poids corporel sain doivent être intégrés dans la vie de tous les jours.
Optimiser les offres de conseil et de thérapies	Le cinquième objectif vise à mettre à disposition des personnes qui, en Suisse, souffrent de surpoids, d'obésité ou de troubles alimentaires, une offre de conseil et de thérapies répondant à leurs besoins et basée sur les preuves («evidence-based»), en accordant une attention particulière à la détection précoce des patients à risque.
Un programme-cadre comme fil rouge	Le PNAAP doit servir de fil rouge aux débats et aux discussions consacrés au sujet global de l'alimentation, de l'activité physique et des maladies non transmissibles, et sous-tendre les processus nationaux engagés dans ce domaine.
Les mesures principales d'interventions	Les mesures prévues dans ce programme sont essentiellement élaborées afin de faciliter la collaboration multisectorielle, de même que la coordination des différentes interventions actuellement en cours ou devant être réalisées. Elles doivent aussi permettre l'analyse contextuelle des problèmes de santé publique liés à l'alimentation et à l'activité physique.
Plate-forme nationale alimentation et activité physique	De caractère politico-stratégique, la Plate-forme nationale alimentation et activité physique permettra aux participants de débattre des bases et des différentes options présentées dans le PNAAP et servira à donner un fondement pour les mesures élaborées en commun. L'alimentation et l'activité physique ne font pas exception. Comme dans d'autres domaines de la santé publique, il se pose continuellement la question de savoir dans quelle mesure des actions volontaires suffisent à améliorer la situation sanitaire et à quel moment des interventions régulatrices sont indispensables. Ainsi, avant de prendre des mesures juridiques, il faut en règle générale exploiter au maximum la capacité des acteurs privés (industrie alimentaire, commerce de détail, etc.) ainsi que celle des organisations à but non lucratif et bénévoles pour la prise de mesures volontaires et autorégulatrices. L'objectif de la collaboration des représentants issus du milieu politique, de l'industrie et d'autres secteurs au sein de la Plate-forme est de tirer pleinement profit de cette capacité. La Plate-forme ne doit pas concurrencer les activités des réseaux existants mais, au contraire, les soutenir.
Système de monitoring	Un système de monitoring uniformisé va être développé en utilisant des structures déjà existantes, comme par exemple l'Enquête suisse sur la santé ou l'Observatoire Sport et activité physique Suisse (sportobs) et en créant d'autres systèmes comme le National Nutrition Survey Switzerland (NANNUS) ou un monitoring de l'activité physique des enfants. Ces systèmes vont alimenter une base de données commune qui permettra de définir, dans ce domaine, les lacunes et les besoins en santé publique.



Source: OFSP 2007

### Contact

Liliane Bruggmann  
 Office fédéral de la santé publique OFSP  
 Schwarztorstrasse 96  
 3003 Berne  
 Tél. 031 325 58 11  
 Courriel: liliane.bruggmann@bag.admin.ch  
 Internet: www.bag.admin.ch

## Activités actuelles et travaux de développement de l'OFSPPO

**Lorenz Ursprung, Office fédéral du sport OFSPPO, chef de l'unité «Politique et promotion du sport»**

L'OFSPPO a participé à l'élaboration du PNAAP. La principale mesure concernant la promotion du sport et de l'activité physique chez l'enfant et l'adolescent sera la mise en place de J+S Kids. Ce programme prévoit (dans des associations sportives et des activités scolaires en option) des offres polysportives adaptées aux différentes tranches d'âge à partir de 4 ans révolus. Pour les adultes, l'accent est mis à la fois sur une coordination des formations initiales qui existent déjà et sur un renforcement de l'assurance qualité.

### Contact

Lorenz Ursprung  
Chef de l'unité «Politique et promotion du sport»  
Office fédéral du sport OFSPPO  
Tél. 032 327 64 24  
Courriel: [lorenz.ursprung@baspo.admin.ch](mailto:lorenz.ursprung@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)



## Activités actuelles et travaux de développement de Promotion santé suisse dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique, liens avec le programme PNAAP

**Bettina Schulte, Promotion santé suisse, cheffe de la division «Poids corporel sain»**

En Suisse, Promotion Santé Suisse est la seule organisation qui réalise, depuis 2007, un programme de longue haleine visant à promouvoir un poids corporel sain. Par diverses approches (exercice physique, alimentation, aspects sociaux et psychiques), il encourage différents groupes cibles à atteindre un poids corporel sain. Les enfants et les adolescents sont principalement visés.

L'objectif prioritaire du **programme Poids corporel** sain est le suivant:

Promotion Santé Suisse contribue à freiner, d'ici à 2010, l'augmentation tendancielle du surpoids chez les enfants et les adolescents.

Objectifs partiels:

- Compétences en matière de santé: les connaissances en matière d'activité physique, d'alimentation et de poids corporel sont généralisées et l'engagement en leur faveur est renforcé dans la population et la politique en général.
- Comportement en matière d'activité physique et d'alimentation: les enfants et les adolescents (de 0 à 20 ans) se nourrissent de manière équilibrée et pratiquent régulièrement une activité physique.
- Environnement des enfants et des adolescents: il y a davantage d'espaces et d'offres d'activités physiques dans les quartiers, les villes et les communes, ainsi que des trajets plus sûrs pour se rendre à l'école. Les écoles promeuvent une activité physique fréquente (au minimum: les heures de gymnastique obligatoires), des collations saines (pas de vente de boissons sucrées ni de snacks à haute teneur énergétique) ainsi que des repas équilibrés (cantines).
- Offres de prévention, de conseil et de thérapie: en collaboration avec les acteurs de la santé publique (notamment les assureurs maladie), des offres adéquates pour les personnes en surpoids ainsi que pour les personnes à risque sont développées et rendues facilement accessibles.
- Implication de l'économie: la publicité proposant aux enfants des aliments à haute teneur énergétique et à faible valeur nutritive ainsi que des boissons sucrées est

réduite sur une base volontaire. On vise à augmenter la consommation de produits sains (fruits et légumes, par exemple) grâce à une politique des prix adéquate et à des incitations judicieuses. Les informations relatives aux aliments et mentionnées sur les emballages sont claires et compréhensibles pour les consommateurs.

Pour atteindre ces objectifs, le programme Poids corporel sain sera mis en œuvre et évalué à cinq niveaux.

### **Niveau 1: campagne**

La campagne destinée au grand public permettra de sensibiliser et de mobiliser les principaux groupes cibles. Elle constitue le toit communicationnel du programme.

### **Niveau 2: programmes d'action avec les cantons**

Un programme d'action se base sur quatre piliers (stratégies d'intervention auprès des enfants et des adolescents, directives et réglementations, travail de relations publiques, mise en réseau). Cependant, de par l'approche modulaire, l'accent sera mis sur le premier pilier (stratégies d'intervention auprès des enfants et des adolescents).

### **Niveau 3: alliances avec les milieux économiques**

Alliances stratégiques avec les milieux économiques afin de mettre en œuvre des programmes.

### **Niveau 4: réseaux**

Pour concrétiser le programme «Poids corporel sain», il est essentiel de pouvoir compter sur de bons partenariats. Promotion Santé Suisse travaille au niveau national avec les réseaux hepa, Nutrinet et FOS.

### **Niveau 5: monitoring et évaluation**

La réalisation du programme «Poids corporel sain», notamment celle des programmes d'action cantonaux, sera évaluée afin de mettre en évidence les succès et de poursuivre son développement. Un monitoring renseignera sur les données disponibles concernant le poids corporel sain.

Pendant le meeting, je décrirai plus précisément l'état actuel des différents niveaux et l'avancement de la campagne «Poids corporel sain» en tenant compte de l'évolutivité constante du processus.

### **Contact**

Bettina Schulte  
Promotion Santé Suisse  
Dufourstrasse 30  
CH-3005 Berne  
Tél. 031 350 04 04  
Internet: [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

## Activités actuelles et travaux de développement de l'alliance des ONG dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique, liens avec le programme PNAAP

**Andreas Biedermann, coordinateur du réseau CardioVasc Suisse**

### Promoteurs et objectifs

Les promoteurs de l'initiative advocacy («plaidoyer», en français) «Alimentation, activité physique et poids corporel» sont CardioVasc Suisse, le Forum Obésité Suisse, le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, la Ligue suisse contre le cancer, Public Health Suisse, Radix promotion de la santé, la Société Suisse de Nutrition Nutrinet. Nous avons créé cette alliance pour contribuer à combattre l'épidémie de surcharge pondérale et pour promouvoir un comportement sain en matière d'alimentation et d'activité physique. Notre approche est exclusivement celle d'une prévention axée sur le contexte. La prévention centrée sur le comportement (orientation personnelle) continue d'être du ressort des différentes organisations concernées. Notre objectif est de définir et d'implémenter une politique de niveau ONG qui soit à la fois cohérente et multisectorielle afin de créer des conditions-cadres favorables à la santé.

### Marche à suivre

Au début de l'année 2006, nous avons fondé un groupe de travail rassemblant des représentants issus des institutions mentionnées ci-dessus. Il a rédigé le document de travail intitulé «Mesures politiques, bases de discussion». Lors de l'atelier consacré à la définition des domaines d'action prioritaires qui s'est tenu le 28 août 2006, ce document a fait l'objet d'une discussion et le contenu des domaines d'action a été précisé. Par la suite, nous avons écrit le document «Advocacy des ONG dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et du poids corporel», dont nous avons discuté pendant l'atelier du 28 mars 2007, intitulé «Vers une stratégie cohérente des ONG au niveau des conditions-cadres». Nous avons aussi concrétisé les mesures mentionnées dans les domaines d'action prioritaires (voir ci-après).

Parallèlement à ces travaux de mise en place, nous avons effectué des tâches concrètes d'advocacy. Deux personnes appartenant à notre alliance ont été impliquées dans le développement du Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) de l'OFSP. Nous avons lancé des travaux de lobbying auprès des parlementaires et mis en route les premières réalisations dans les settings mentionnés ci-dessus.

### Domaines d'action prioritaires

1. Assurer les bases et les ressources
2. Grâce à des incitations financières, encourager un comportement sain en matière d'alimentation et d'activité physique
3. Formuler et présenter les informations concernant les produits alimentaires d'une manière facile à comprendre pour les consommateurs
4. Etablir des règles pour la publicité et le marketing concernant les aliments très caloriques destinés aux enfants
5. Encourager une alimentation saine et la pratique d'une activité physique dans les communes
6. Encourager une alimentation saine et la pratique d'une activité physique dans les écoles
7. Améliorer les offres de conseil et de traitement dans le setting médical
8. Améliorer les offres de restauration et d'activité physique dans le setting du travail

### Domaines d'action prioritaires

#### Domaine d'action 1: «Assurer les bases et les ressources»

Mesures:

- Soutenir le développement du PNAAP
- Garantir la disponibilité des moyens nécessaires à la réalisation du PNAAP
- Accompagner la mise en œuvre du PNAAP et garantir la présence visible des ONG
- Exercer une influence sur les sujets politiques d'actualité et effectuer un travail d'agenda-setting (lobbying, médias, études, etc.)
- Assurer la coordination et les ressources des ONG
- Former une alliance, pratiquer une approche intersectorielle

#### Domaine d'action 2: «Grâce à des incitations financières, encourager un comportement sain en matière d'alimentation et d'activité physique»

Approches possibles:

- Taxes d'incitation
- Subventions
- Approches combinées
- Avantages fiscaux
- Taxes d'incitation et subventions sur les matières premières en amont (politique agricole!)
- Etablissement de distinctions pour les primes d'assurance
- Imposition fiscale de la publicité

Dans ce domaine, les connaissances sont lacunaires. Certains éléments indiquent cependant que des incitations financières peuvent être très efficaces. Il est donc prévu d'organiser un atelier réunissant des experts suisses, et peut-être étrangers, pour récolter et classer les informations déjà disponibles, de manière à pouvoir définir la marche à suivre. Pour atteindre cet objectif, nous envisageons une collaboration avec l'OFSP et Promotion Santé Suisse.

**Domaine d'action 3: «Formuler et présenter les informations concernant les produits alimentaires d'une manière facile à comprendre pour les consommateurs»**

Pendant notre dernier atelier, la discussion a permis de voir que, dans ce domaine, les ONG doivent jouer le rôle d'un chien de garde. Étant donné le grand nombre de labels existants ou en cours de création, nous ne considérons pas qu'un label propre aux ONG soit judicieux. Des critères uniformes sont cependant nécessaires. Ils devraient être définis par l'OFSP et se fonder sur les directives européennes. Dans ce domaine, la tâche la plus urgente pour les ONG consiste à préciser leur position. En parallèle avec le domaine d'action consacré à la publicité et au marketing, la manière la plus sensée de le faire sera de collaborer avec l'OFSP pour définir la marche à suivre, puis d'organiser des entretiens avec l'industrie.

**Domaine d'action 4: «Établir des règles pour la publicité et le marketing concernant les aliments très caloriques destinés aux enfants»**

A ce niveau, deux aspects sont encore trop peu connus: l'effet de la publicité et du marketing sur la consommation, et les conséquences entraînées par une restriction de la publicité et du marketing. Nous verrons avec l'OFSP dans quelle mesure il peut être utile d'élaborer une vue d'ensemble internationale des restrictions publicitaires et des effets de ces dernières. Quant aux entretiens avec l'industrie que nous proposons dans le domaine d'action «Information», ils serviront aussi à induire des restrictions librement consenties de la publicité.

**Domaine d'action 5: «Encourager une alimentation saine et la pratique d'une activité physique dans les communes»**

A court terme, nous encouragerons aussi des modèles de bonnes pratiques (des zones de rencontre, par exemple) ainsi que des échanges d'expériences. Il nous faudra aussi développer de bons modèles de dissémination. Quand cela sera nécessaire, nous examinerons quelle est la marge de

manœuvre légale pour et dans les communes. En ce qui concerne la promotion d'une alimentation saine dans les communes, il manque encore la plupart des bases conceptuelles. Elles devront donc être élaborées. Des membres de l'alliance des ONG participent à une soumission de projet auprès de l'OFSP et de Promotion Santé Suisse. Ce projet a pour objectif de récolter et de disséminer des informations concernant les approches structurelles qui permettraient d'améliorer les conditions-cadres favorables aux déplacements non motorisés dans les communes. Dans un deuxième temps, il s'agira de soutenir des interventions politiques concrètes.

**Domaine d'action 6: «Encourager une alimentation saine et la pratique d'une activité physique dans les écoles»**

Pour réaliser nos idées, c'est le projet Harmos lancé par les directeurs suisses alémaniques de l'instruction publique qui est actuellement prioritaire. Nous devons voir quels sont les interlocuteurs, le calendrier et la marche à suivre optimale pour pouvoir exercer une influence coordonnée sur Harmos. Le groupe de travail «Ecole» de l'alliance des ONG se réunit dans ce but. A moyen terme, il s'agit d'ancrer systématiquement le sujet de la santé dans les chartes des écoles ainsi que dans les programmes scolaires. Pour y parvenir, nous devons pouvoir compter sur de bons contacts avec les autorités concernées.

**Domaine d'action 7: «Améliorer les offres de conseil et de traitement dans le setting médical»**

Dans le setting médical, il est nécessaire de garantir la qualité des nombreuses offres existantes. Il faudra éventuellement introduire un label. Il serait aussi important de structurer les offres en fonction des catégories de surpoids et d'améliorer la collaboration transdisciplinaire. Quant à la question du financement des prestations, elle est absolument essentielle. Dans ces domaines, la marche à suivre devra être précisée. Il faudra sensibiliser encore plus les principaux acteurs (corps médical de base, médecins scolaires, diététiciennes, conseillères pour jeunes parents, etc.) et leur donner les moyens d'agir. Par ailleurs, les différentes offres de formation continue devront être élargies et rendues accessibles au plus grand nombre.

### **Domaine d'action 8: «Améliorer les offres de restauration et d'activité physique dans le setting du travail»**

En ce moment, nous ne travaillons pas sur ce domaine. En effet, aucune ONG partenaire n'est engagée dans ce secteur. Nous sommes en train d'examiner quelle sera la suite à donner.

#### **Contact**

Andreas Biedermann  
CardioVasc Suisse  
Centrale de coordination  
Schwarztorstrasse 18  
3007 Berne  
Tél. 062 956 23 23  
Courriel: info@cardiovascsuisse.ch  
Internet: www.cardiovascsuisse.ch

## **Présentation du programme de soins «Contrepoids: Bouger plus, manger mieux, viser l'équilibre»**

### **D<sup>r</sup> Nathalie Farpour-Lambert, présidente du programme «Contrepoids», Hôpitaux Universitaires de Genève, Réseau Suisse des Hôpitaux Promoteurs de Santé**

En 1990, l'Organisation Mondiale de la Santé a entrepris une démarche internationale visant à soutenir les hôpitaux dans leurs actions de promotion de la santé. Ceux qui adhèrent au Réseau international des hôpitaux promoteurs de santé visent à fournir des services médicaux et infirmiers complets et de qualité. Pour ce faire, ils intègrent à leur pratique quotidienne des activités de promotion de la santé destinées aux patients, au personnel et à la communauté. Dans le domaine de la santé, les stratégies de promotion ont une grande portée et la santé publique est très motivée à les mettre en œuvre. Le budget des hôpitaux représente entre 40 et 70% du budget national consacré à la santé, et les établissements emploient généralement 1 à 3% de la population active. Le Réseau suisse des hôpitaux et services promoteurs de santé a été créé en 1999 et les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) sont membre de ce réseau et ont créé un nouveau programme de soins nommé «Contrepoids: Bouger plus, manger mieux, viser l'équilibre».

Il a pour objectifs:

1. d'améliorer la prise en charge de l'ensemble des patients souffrant de surpoids ou d'obésité, en priorité pour les enfants, les adolescents, et leurs parents;
2. d'améliorer la formation du personnels soignant HUG et des professionnels de la santé et du sport;
3. d'encourager la recherche clinique;
4. de promouvoir l'activité physique et une alimentation saine pour les collaborateurs HUG et la population.

Afin de poursuivre ces buts, un groupe d'experts évaluent les besoins auprès des patients et du personnel, étudient la prévalence de l'excès de poids, des maladies secondaires et des comportements chez les patients, mettent en place des interventions en vue d'améliorer la qualité des soins, la prévention des maladies secondaires, la formation et les recherches, de développer des recommandations. Les HUG collaborent avec les différents offices, services, institutions, commissions et associations cantonaux et fédéraux concernés, ainsi que les professionnels dans les domaines de la santé, de l'alimentation et de l'activité physique. Novateur en Suisse, ce programme doit servir de modèle pour promouvoir la santé présente et future et réduire les conséquences et les coûts considérables engendrés par l'obésité.

#### **Contact**

D<sup>r</sup> Nathalie Farpour-Lambert  
médecin adjointe responsable du programme  
Hôpitaux Universitaires de Genève  
Courriel: nathalie.farpourlambert@hcuge.ch

# Garantie de la qualité des offres d'activités physiques et sportives

## Présentation du développement actuel en Suisse

**Oliver Studer, responsable du réseau suisse Santé et activité physique**

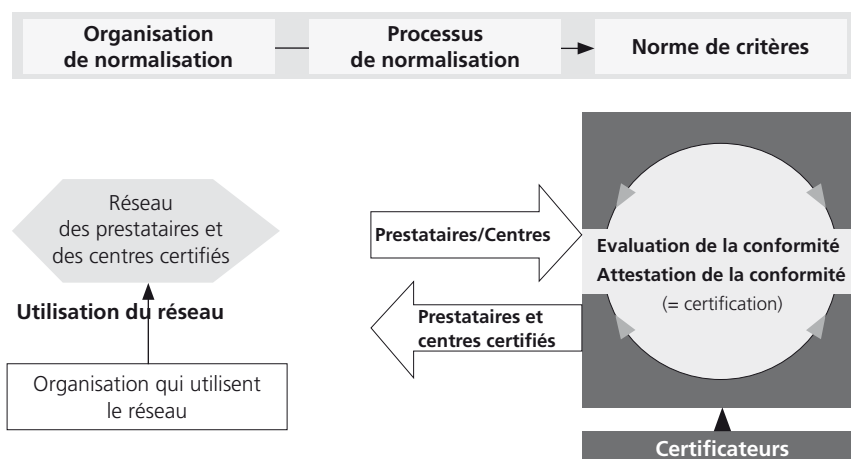
### Situation initiale

Très hétérogène et peu réglementé, le marché helvétique de l'activité physique doit relever de nouveaux défis. Ces derniers requièrent la définition de standards valables pour évaluer les qualifications, les compétences et les méthodes utilisées dans les offres d'activités physiques.

Les efforts qui sont consentis dans toute l'Europe pour harmoniser la formation initiale et la formation continue au niveau de l'enseignement supérieur et de la formation professionnelle stimulent la perméabilité, la transparence et la mobilité. Cependant, sur un marché suisse de la santé régi par la loi sur l'assurance-maladie, la pression des coûts est toujours plus forte. On a donc de plus en plus besoin d'offres scientifiquement fondées et financièrement efficaces qui permettront d'apporter une réponse plus efficace à l'augmentation des cas de maladies non transmissibles.

### Des standards de qualité pour les offres d'activités physiques

Pour bien définir les standards valables pour les offres d'activités physiques, il faut respecter les principes de la certification de qualité qui sont utilisés ailleurs dans les processus de certification. Une certification limite le marché à certains prestataires tout en respectant la loi sur les cartels. Elle consiste à structurer sur un seul modèle toute la palette des offres qui existent dans le domaine de l'activité physique (par exemple en fonction du type ou du lieu des offres). Dans le cadre d'un processus de normalisation, les offres d'activités physiques seront décrites et définies précisément. Selon le principe «ils sont concernés, ils participent», on réunit une commission de normalisation composée de représentants des prestataires d'offres d'activités physiques. Cette commission définit, au cours de ce processus de normalisation, des critères pouvant être examinés chez les prestataires par un certificateur externe. Tous les prestataires certifiés forment un réseau pouvant être utilisé par les organisations intéressées. Dans la branche du fitness, un processus de certification fonctionne déjà. Les caisses d'assurance maladie utilisent le réseau des centres de remise en forme certifiés (voir ill. 1).



Ill. 1: le processus de certification selon Qualitop et IQSG, 2007



### **Le processus actuel de développement dans la branche du fitness**

Des prestataires de fitness (Association suisse des centres de fitness/SFCV, Kieser Training, Migros Fitnesspark et Physio-Center) et des assurances maladie (Concordia, CSS, Helsana, Swica et Wincare) ont fondé en novembre 2006 la «Interessengemeinschaft zur Qualitätssicherung im gerätetützten Gesundheitstraining IQSG» (groupement d'intérêt pour l'assurance qualité dans l'entraînement pour la santé sur engins). Lors de l'assemblée des membres de l'IQSG, ceux-ci élisent les membres de la commission de normalisation en tenant compte de directives spéciales concernant la majorité. Qualitop (en tant qu'ancien promoteur de la commission de normalisation) n'est pas membre de l'IQSG. Il n'est que membre consultant de la nouvelle commission de normalisation IQSG et ne possède pas le droit de vote. Par ce moyen, Qualitop pourra à l'avenir mieux se profiler comme certificateur qui examine les normes et les critères de l'IQSG et qui certifie les centres qui satisfont à ces conditions. Pour les organisations qui l'utilisent (les assurances maladie et d'autres entreprises), le réseau des centres certifiés constitue une base permettant d'accorder des contributions de prévention d'une manière ciblée.

### **Esquisse du concept**

#### **Des standards de qualité pour les «offres d'activités physiques favorables à la santé»**

Objectifs

- Structure et transparence sur le marché de la formation professionnelle concernant les offres d'activités physiques
- Caractérisation des offres d'activités physiques favorables à la santé
- Critères de sélection objectifs permettant d'élaborer une palette large et transparente d'offres adaptées au versement de contributions de prévention par les assurances maladie
- Par le biais de la structure et de la transparence, faire comprendre au public l'effet préventif induit par une activité physique

### **Caractéristiques des normes**

Les normes utilisées dans la définition de standards de qualité valables pour les offres d'activités physiques doivent remplir trois caractéristiques pour être favorables à la santé:

#### **A Caractéristiques de compétence/Qualification des formateurs**

Définition et classification de la compétence des formateurs

#### **B Caractéristiques et éléments distinctifs de la méthode**

Définition d'une «méthode favorable à la santé»

#### **C Caractéristiques et éléments distinctifs des prestataires**

Structure organisationnelle, infrastructure, contrôle de la participation et du taux de fréquentation des participants

#### **A Caractéristiques de compétence/Qualification des formateurs**

Définition et classification de la compétence des formateurs

Au niveau européen, la Déclaration de Bologne (enseignement supérieur) et le Processus de Copenhague (formation professionnelle) ont abouti au Cadre européen des certifications pour l'apprentissage tout au long de la vie (CEC) visant à promouvoir la perméabilité, la transparence et la mobilité dans le domaine de la formation. Par ses huit niveaux de référence, le CEC permet de situer des compétences et de comparer tous les diplômes décernés en Europe. Chaque pays est donc appelé à créer un cadre national de qualifications (registre national CH) correspondant au cadre européen. Parallèlement au cadre national de qualifications, chaque branche établit un référentiel de compétences (RdC) qui décrit les activités professionnelles, les fonctions et les processus relatifs à son domaine ainsi que les compétences requises pour l'exercice d'une profession dans ce secteur.

En Suisse, l'Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT) a chargé l'Association faïtière suisse des professions du mouvement (DBBS), en tant qu'organisation reconnue du monde du travail (Organisation der Arbeitswelt, OdA) d'élaborer un RdC dans le domaine du mouvement. Actuellement, la première étape consiste à créer un RdC pour les professions touchant à l'exercice physique favorable à la santé. Par la suite, ce travail de développement sera transféré à d'autres secteurs de l'activité physique.

#### **B Caractéristiques et éléments distinctifs de la méthode**

Définition d'une «méthode favorable à la santé»

Actuellement, Qualitop et l'OFSPo entament les travaux préliminaires visant à définir ce que sont les méthodes favorables à la santé. Parallèlement, nous cherchons à collaborer avec les assurances maladie pour fixer des standards valables pour ces offres. Ensuite, le partenariat composé de Qualitop, de l'OFSPo et des assurances maladie établira éventuellement un registre de méthodes qui servira de base pour la certification d'offres d'activités physiques favorables à la santé et qui permettra donc d'accorder des contributions de prévention d'une manière ciblée.

#### **C Caractéristiques et éléments distinctifs des prestataires**

Structure organisationnelle, infrastructure, contrôle de la participation et du taux de fréquentation des participants

Ces caractéristiques permettent de contrôler la compétence institutionnelle. Nous tenons compte plusieurs critères (organisation interne de l'offre, contrôle de la participation et du taux de fréquentation, mesures de sécurité et de premiers secours, etc.).

Ensuite, en créant une nouvelle commission de normalisation composée de représentants des prestataires d'offres d'activités physiques (hors offres d'entraînement sur engins visant à améliorer l'état de santé), tous les critères définis pour les caractéristiques A, B et C pourraient être résumés sous forme de normes. Ces normes décriraient de manière objective et mesurable (= contrôlable) le paramètre «favorable à la santé» pour des offres d'activités physiques définies, et elles permettraient à des certificateurs accrédités d'effectuer des contrôles objectifs.

Pour ce qui est de la promotion du sport, un label «favorable à la santé» positionnerait les offres de sport et d'activités sportives sur une base de qualité «saine». En combinaison avec les contributions de prévention proposées par les assurances maladie, il serait possible de créer de nouvelles incitations encourageant la population suisse à faire plus souvent du sport ou de l'exercice.

#### **Contact**

Oliver Studer

Office fédéral du sport OFSPo

2532 Macolin

Tél. 032 327 61 68

Courriel: [oliver.studer@baspo.admin.ch](mailto:oliver.studer@baspo.admin.ch)

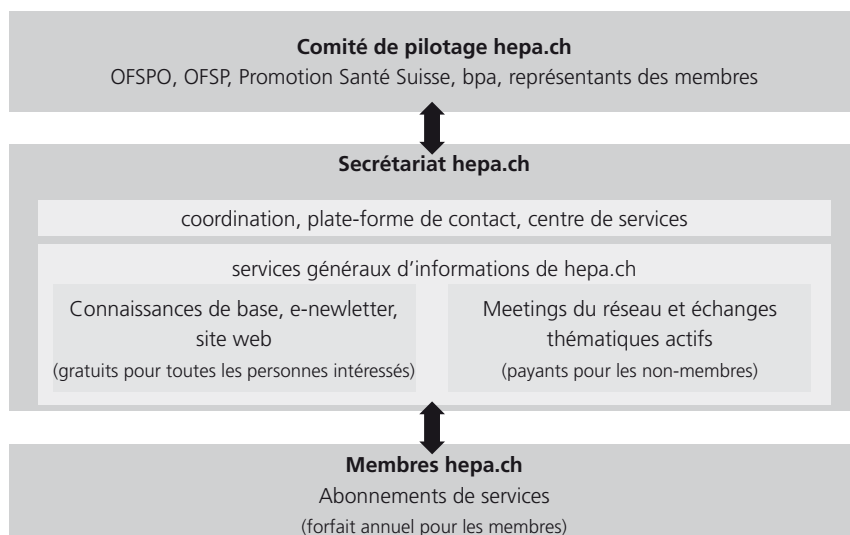
Internet: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

## Développement du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch/Statuts et modifications

**Oliver Studer, responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch**

Lors du meeting d'automne de hepa.ch qui s'est tenu le 31 octobre 2006, nous avons envisagé la nouvelle phase du projet comprise entre juillet 2007 et décembre 2010. Nous avons aussi annoncé des développements structurels qui peuvent maintenant être mis en œuvre.

### Organigramme hepa.ch 2007-2010



Ill. 1: Organigramme hepa.ch 2007-2010

#### Comité de pilotage (Ill.1)

En collaboration avec son promoteur principal, l'OFSPPO, le réseau hepa.ch a gagné, pour la période 2007-2010, de nouveaux promoteurs financiers et partenaires siégeant dans le comité de pilotage. Le comité de pilotage est l'organe stratégique de direction placé sous la responsabilité de l'OFSPPO. En plus de l'OFSPPO, l'OFSP, le bpa, Promotion Santé Suisse et des représentants des organisations membres forment le comité de pilotage de hepa.ch. Lors de la séance du comité qui s'est tenue le 15 août 2007 à Berne, l'ancien comité a été formellement dissous et remplacé par le comité de pilotage nouvellement formé. A cette occasion, le document intitulé «Comité de pilotage hepa.ch» a été approuvé en tant que guide valable pour la collaboration et la recherche de décisions. En plus de fixer les objectifs stratégiques permettant de développer le réseau de manière à répondre aux besoins, le comité de pilotage soutiendra le secrétariat de hepa.ch dans l'accomplissement de ses tâches primordiales.

### **Secrétariat (Ill. 1)**

Le secrétariat de hepa.ch est responsable des tâches opératives du réseau. Il sert de centre d'information et de coordination. Il prépare les dossiers du comité de pilotage et met en œuvre ses décisions. Il organise et entretient une plate-forme, destinée aux personnes intéressées et aux membres, qui leur permet d'échanger des informations et des expériences dans le but d'encourager un réseautage actif en matière de promotion du sport et de l'activité physique favorable à la santé.

Le secrétariat de hepa.ch propose gratuitement les services suivants aux experts et aux personnes intéressées:

#### **Centre d'information et de coordination**

*Centralisation de connaissances fondamentales et d'informations sous forme d'une plate-forme consacrée à la promotion du sport et de l'activité physique favorable à la santé; centre d'accueil pour experts, personnes intéressées et membres; site web [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) avec des renseignements importants concernant le réseau ainsi que des liens vers tous les partenaires et les membres*

#### **E-newsletter**

*Paraît dix fois par année et donne des informations sur la promotion du sport et de l'activité physique favorable à la santé*

Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2008, les meetings du réseau seront payants pour les non-membres de hepa.ch (selon ce qui aura été publié dans l'annonce du meeting). Pour les membres de hepa.ch, les frais de participation aux meetings du réseau sont compris dans l'abonnement forfaitaire.

#### **Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2008, les meetings du réseau seront payants**

*Un ou deux meetings par année (repas compris), consacrés à des sujets actuels touchant à la promotion du sport et de l'activité physique favorable à la santé*

### **Membres de hepa.ch (Ill. 1)**

Le réseau est soutenu par ses membres. Cela signifie que toutes les organisations membres se déclarent prêtes à mettre à disposition des ressources en personnel permettant un échange actif (participation à un ou deux meetings par année; collaboration à des cercles thématiques).

Les objectifs d'un échange actif entre les membres sont les suivants:

- partager des idées, des connaissances et des expériences et les rendre accessibles aux autres
- développer et intégrer des expériences faites par d'autres
- encourager et soutenir l'élaboration et la réalisation en commun de projets
- harmoniser les différentes activités et coordonner les mesures de mise en œuvre (quoi, où, quand, comment, qui, avec qui?)

Tous les membres de hepa.ch bénéficient de conditions spécialement favorables sur nos services (sous forme d'un «abonnement services»).

**«Abonnement services» de hepa.ch pour un montant annuel de 150 francs (situation à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2008)**

L'«abonnement services» peut être utilisé au maximum par deux personnes appartenant à la même organisation membre. En plus des services susmentionnés qui sont proposés par le secrétariat (centre d'information et de coordination, e-newsletter, meetings du réseau), il donne aussi droit aux prestations suivantes:

- admission dans le répertoire des membres du réseau (web + forme imprimée) avec possibilité de créer un lien vers son site web depuis [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- réseautage actif, possibilité de prendre contact et d'échanger des informations avec des représentants d'autres organisations membres du réseau; possibilité de participer à des cercles thématiques et à des groupes d'experts, ce qui permet un accès rapide à des informations d'actualité

**Attestation de l'adhésion/Suite de la procédure**

Le comité de pilotage et le secrétariat de hepa.ch entendent relever le défi, avec les membres, d'accepter le développement du réseau hepa.ch.

Pour cela, le secrétariat a besoin que toutes les organisations actuellement membres du réseau attestent leur adhésion à hepa.ch conformément aux nouvelles conditions, et qu'elles certifient leur participation active au réseau.

Cette étape sera lancée en novembre et en décembre 2007 par le secrétariat de hepa.ch. A ce moment, tous les membres de hepa.ch recevront un courrier spécial et seront informés de la suite de la procédure.

**Contact**

Oliver Studer  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 61 68  
Courriel: [oliver.studer@baspo.admin.ch](mailto:oliver.studer@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

# Résumés des plages thématiques et de l'atelier



## Plage thématique 1: Fonds d'innovation Suisse Balance 2007

**Christian Ryser, responsable du programme Suisse Balance**

Lors du meeting de printemps qui s'est tenu le 10 mai 2007, nous avons présenté dans une plage thématique les trois sujets du fonds d'innovation pour des projets que Suisse Balance a lancés: «Egalité des chances», «Institutions d'encadrement à la journée» et «Grossesse/1<sup>re</sup>-3<sup>e</sup> année de vie». Nous avons donné des informations sur les conditions-cadres et sur les critères de sélection des projets. Nous en avons ensuite discuté lors du gremium des participants. Pendant la plage thématique du meeting d'automne, nous présenterons quelques projets qui ont été soumis au fonds d'innovation pour demander un financement. Nous décrirons aussi les critères et les réflexions qui accompagneront le processus décisionnel et qui détermineront le choix des projets.

### **Contact**

Christian Ryser  
Suisse Balance  
Effingerstrasse 40  
Case postale 8172  
3001 Berne  
Tél. 031 389 92 91  
Courriel: [ryser@suissebalance.ch](mailto:ryser@suissebalance.ch)  
Internet: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

## **Plage thématique 2: «La Suisse bouge» – «En forme pour l’Euro»**

**Josy Beer, Office fédéral du sport OFSPO, projet «La Suisse bouge»,  
domaine «Cantons et communes»**

Dès maintenant, toutes les communes suisses peuvent s’inscrire en ligne pour participer au programme de promotion du sport intitulé «La Suisse bouge – En forme pour l’Euro». Au milieu du mois de juillet, l’OFSPO a envoyé un courrier (un dépliant en forme de carte) à tous les maires suisses pour les informer de ce projet. L’objectif est de faire de UEFA EURO 2008™ une grande fête populaire de l’activité physique et de montrer que notre pays est en forme pour cet événement sportif.

«La Suisse bouge – En forme pour l’Euro» aura lieu du 3 au 11 mai 2008. Pendant la semaine sportive suisse, les communes s’affronteront deux par deux dans le cadre d’une compétition sportive. La commune gagnante sera celle qui aura fait preuve de la meilleure performance globale et qui aura attiré le plus de monde sur son circuit «Euro-Trail». L’ensemble des participants auront la possibilité de gagner des billets pour un match de l’UEFA EURO 2008™.

«La Suisse bouge – En forme pour l’Euro», c’est bien plus que du football. C’est de l’activité physique, du plaisir, de la santé, une identification, des performances et des défis. Les communes hôtes entretiennent leurs partenariats et en créent de nouveaux. Les associations travaillent en étroite collaboration, recrutent des membres et des sponsors et améliorent leur ancrage au sein de la population.

«La Suisse bouge – En forme pour l’Euro» montre à quel point il est facile de bouger suffisamment. L’OFSPO mettra à disposition le matériel et le savoir-faire organisationnel tandis que les communes coordonneront les divers aspects de la compétition sportive avec les sociétés locales, les écoles, les particuliers, les entreprises, etc.

En s’inscrivant à «La Suisse bouge – En forme pour l’Euro», les responsables communaux du projet sont automatiquement invités à participer à un atelier qui se tiendra le 29 octobre 2007 à Macolin.

Pour en savoir plus sur «La Suisse bouge – En forme pour l’Euro», tapez [www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch)

### **Contact**

Marilen Matter  
Responsable du projet «La Suisse bouge»  
Domaine «Cantons et communes»  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 65 59  
Courriel: [marilen.matter@baspo.admin.ch](mailto:marilen.matter@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch)

**La Suisse bouge**   
En forme pour l’Euro  
du 3 au 11 mai 2008



### **Plage thématique 3: feelok.ch**

**Oliver Padlina, Institut de médecine sociale  
et préventive de l'Université de Zurich (IMSP Zurich)  
Office fédéral du sport OFSPO**

Il s'agit d'un programme Internet multithématique destiné aux jeunes et lancé par des institutions renommées œuvrant dans le domaine de la médecine préventive et de la promotion de la santé, sous la houlette de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'université de Zurich. Ce programme d'intervention a pour objectif de promouvoir la santé et le bien-être chez les adolescents ainsi que de limiter les comportements à risque et la consommation de substances addictives. Nous verrons quels sont les développements actuels et les perspectives.

#### **Contact**

Oliver Padlina  
Courriel: [opadlina@access.unizh.ch](mailto:opadlina@access.unizh.ch)  
Internet: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

### **Plage thématique 4: Plan directeur de recherche «Sport et mouvement» 2008-2011**

**Jürg Schmid, Office fédéral du sport OFSPO**

Le «Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse» est mis en œuvre depuis 2003. Il décrit les domaines d'action dans lesquels une intervention de la Confédération est nécessaire. Les recherches spécialisées effectuées par l'OFSPO s'inscrivent dans cette optique, de même que le plan directeur de recherche «Sport et mouvement». Sa mise à jour pour la période 2008-2011 sera l'occasion de fixer les objectifs de ce plan directeur de recherche ainsi que de définir les principaux sujets issus des sciences du sport et les questions auxquelles il faudra répondre.

#### **Contact**

Jürg Schmid  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 63 30  
Courriel: [juerg.schmid@baspo.admin.ch](mailto:juerg.schmid@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch) → Sciences → plan directeur de recherche «Sport et mouvement»

## **Plage thématique 5: Sportsmile: la Fondation Sportsmile en faveur du sport pour les enfants et adolescents atteints de maladies chroniques ou de surpoids**

**Laetitia Marchand, coordinatrice des programmes  
de la Fondation Sportsmile**

La situation actuelle est inquiétante: En Suisse, plus d'un enfant sur dix souffre de maladie chronique (obésité, asthme, diabète, cancer, mucoviscidose, cardiopathie, arthrite, maladie neuro-musculaire, etc.), ce qui constitue un problème majeur de santé publique. En particulier, l'obésité de l'enfant est en constante augmentation et représente une véritable épidémie.

La maladie chronique de l'enfant entraîne souvent une activité physique très réduite, une baisse de la qualité de vie et de graves complications à long terme comme les maladies cardiovasculaires ou ostéo-articulaires, dont les premières bases s'établissent pendant l'enfance. Elle peut aussi conduire à l'exclusion sociale.

Le sport adapté est bénéfique pour la santé physique et psychique de l'enfant malade chronique. Il favorise son intégration sociale et prévient certaines complications. Mais il existe actuellement peu de moyens en Suisse.

La Fondation Sportsmile ([www.sportsmile.ch](http://www.sportsmile.ch)) a pour but principal de mettre en place des programmes de sport adapté (cours, journées, camps) pour les enfants et adolescents atteints de maladies chroniques ou de surpoids, afin de favoriser leur santé, leur qualité de vie et leur intégration. Les activités sportives sont adaptées individuellement en fonction de la maladie chronique, du degré de handicap ou du niveau de condition physique. Elles sont supervisées par des professionnels de la santé et du sport expérimentés et permettent à l'enfant d'évoluer en toute sécurité au sein d'un groupe. Elles ont une fonction éducative pour apprendre à l'enfant à concilier activité physique et maladie. Les programmes sportifs doivent servir de tremplin pour favoriser l'intégration au sein d'associations sportives ordinaires.

### **Contact**

Mme Laetitia Marchand  
infirmière et maîtresse d'éducation physique, coordinatrice  
des activités sportives  
Courriel: [marchandl@sportsmile.ch](mailto:marchandl@sportsmile.ch)  
Internet: [www.sportsmile.ch](http://www.sportsmile.ch)

## **Atelier: Groupe d'experts «Promotion de l'activité physique des enfants»**

**D' Urs Mäder, Haute école fédérale de sport  
de Macolin HEFSM**

Le groupe d'experts se rencontre pour fixer les objectifs et son calendrier de travail. L'atelier est uniquement ouvert aux experts invités qui formeront le noyau de ce groupe de travail au sein du réseau. Les produits ainsi que les contenus qu'ils fourniront seront présentés et discutés lors des futurs meetings du réseau.

### **Contact**

D' Urs Mäder  
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 62 05  
Courriel: [urs.maeder@baspo.admin.ch](mailto:urs.maeder@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)

# Document de base «Activité physique et santé»

Le document de base Activité physique et santé, publié conjointement par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, la Fondation Suisse pour la promotion de la santé et le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, résume l'état actuel des connaissances en matière de promotion de l'activité physique. Sa structure se réfère au concept cadre pour la promotion de l'activité physique conçu par le réseau européen «HEPA Europe» ainsi qu'à d'autres modèles publiés dans la littérature scientifique.

Ce document s'adresse aux spécialistes de la promotion de l'activité physique ainsi qu'aux décideurs politiques, aux journalistes et à tout non-spécialiste intéressé. Ce document est disponible en français, allemand, italien et anglais. Nous ne disposons que d'un stock limité de documents imprimés.

#### Pour obtenir ce document:

- Sous forme électronique: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, secrétariat, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin; [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)



# Activité physique et santé, recommandations pour les adultes



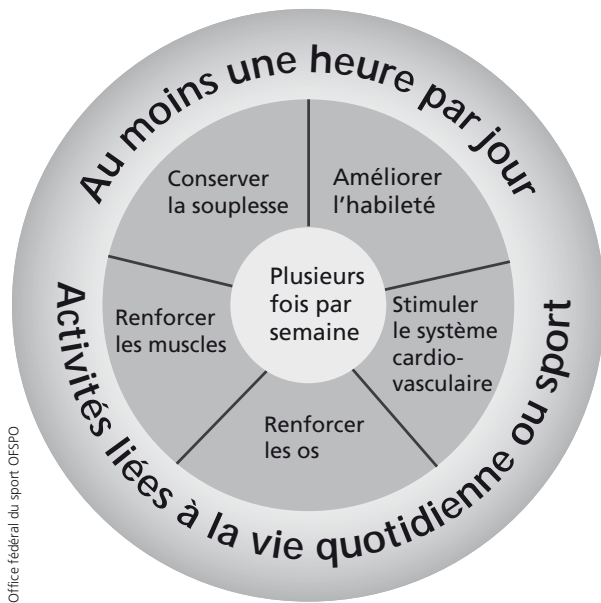
## Recommandations de l'Office fédéral du sport OFSPO, de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) de l'année 2002

- Les spécialistes recommandent à chacun, quel que soit son âge ou son sexe, de pratiquer un sport d'intensité moyenne (respiration légèrement accélérée) ou, plus simplement, d'exercer une activité physique **pendant au moins une demi-heure quotidiennement**. Si elle est suivie, cette recommandation est un gage de bien-être physique et psychologique.
- Les personnes déjà habituées à cette demi-heure d'activité physique quotidienne peuvent encore améliorer sensiblement leur bien-être, leur condition physique et leurs capacités.
- Les sportifs chevronnés qui s'entraînent encore davantage retireront des avantages supplémentaires au niveau de leur condition physique. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel.

### Vous pouvez télécharger les recommandations sous

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) → produits → recommandations

# Recommandations pour les enfants et les adolescents



Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse et le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch.

- Une activité physique régulière est une condition de base pour la santé et la capacité de performance. D'après les connaissances et les estimations actuelles, les enfants et les adolescents en âge de scolarité devraient **pratiquer un total d'au moins une heure d'activité physique par jour, les enfants plus jeunes plus encore**. Toutes les périodes d'activité de 10 minutes au moins peuvent être comptabilisées. Le sport et la vie quotidienne offrent un large éventail de possibilités pour réaliser cet objectif minimum.
- Pour un développement optimal, il est nécessaire que les enfants et les adolescents aient des activités physiques et sportives variées. Pour cela, ils devraient, dans le cadre de leur heure d'activité physique quotidienne, pratiquer plusieurs fois par semaine, pendant 10 minutes d'affilée au moins, des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et augmentent l'adresse.
- Si les périodes d'inactivité se prolongent au-delà de deux heures, il est recommandé de faire au moins de courtes pauses pour «bouger».

**Vous pouvez télécharger les recommandations sous**  
[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) → produits → recommandations

# Euro 08: projets dans les écoles

## Le portail pour plus d'activité physique: [www.switzerland.com/school](http://www.switzerland.com/school)

Du 7 au 29 juin 2008, la Suisse et l'Autriche accueilleront le Championnat d'Europe de football UEFA EURO 2008™. Les écoles et les classes pourront célébrer cette grande fête du ballon en participant à l'un des trois projets officiels de la Confédération.

### Projet J+S pour les 5-10 ans

Age: 5-10 ans

A partir de l'année scolaire 2007-2008, J+S soutient les offres destinées aux 5-10 ans dans le cadre du sport scolaire facultatif.

[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch) → Domaines sportifs → Jeunesse+Sport → 5-10

### L'école bouge: module «football+»

Age: 5-20 ans

Dans le cadre des projets scolaires de la Confédération à l'occasion de l'UEFA EURO 2008™, l'école bouge propose cette année aux classes deux formules différentes: un module de base, qui correspond à la formule habituelle, et un module football. Celui-ci consiste à axer les 20 minutes quotidiennes d'activité physique sur le ballon rond et le Championnat d'Europe de football.

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) → l'école bouge 2007/08

### Euro Schools 2008

Age: 12-16 ans

A l'occasion de l'UEFA EURO 2008™, des écoles secondaires du degré I jouent, en Suisse et en Autriche, le rôle d'ambassades pour les 53 pays membres de l'UEFA. Elles s'intéressent à différents aspects du dialogue interculturel et disputent leur propre championnat d'Europe avec des équipes mixtes qui observent des règles spécifiques en matière de fair-play.

[www.euroschools2008.org](http://www.euroschools2008.org)

### Le foot fait école

Age: 11-16 ans

Avec le projet «Le foot fait école» l'Association Suisse de Football a en point de mire le football scolaire.

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



# Sites web

## Quelques sites consacrés à ce sujet:

### Organisations nationales, réseaux, fondations

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

Site de l'Office fédéral de la santé publique OFSP avec des informations concernant le programme national consacré à la nutrition et à l'activité physique adapté aux besoins suisses.

#### [www.euro.who.int/hepa](http://www.euro.who.int/hepa)

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

#### [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

Site du réseau suisse Santé et activité physique (avec des liens vers les environs 100 organisations membres).

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

Site de l'Office fédéral du sport OFSPO.

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

Bureau suisse de prévention des accidents bpa.

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

Site de la fondation Promotion Santé Suisse avec des informations concernant le thème «Poids corporel sain chez les enfants et les adolescents».

#### [www.qualitop.org](http://www.qualitop.org)

Institution de certification pour les centres de fitness et des moniteurs/monitrice des cours pour la promotion de la santé.

#### [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch)

Au nom de l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Observatoire rassemble, analyse et publie des données relatives à l'état et au développement du sport et de l'activité physique en Suisse.

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

Site de «L'alimentation en mouvement», campagne conjointe de l'Office fédéral de la santé publique et de Promotion Santé Suisse.

### Nutrition

#### [www.eufic.org](http://www.eufic.org)

The European food information council.

#### [www.opdq.org](http://www.opdq.org)

Le site officiel de l'ordre professionnel des diététistes du Québec.

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

Réseau consacré à l'alimentation et à la santé. Promotion de la santé centrée sur la nutrition. Activités de prévention au moyen de coordination et de coopérations. Travail de relations publiques. Mesures relevant de la politique de la santé (uniquement en allemand).

#### [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)

Le «swiss forum for sport nutrition» est une organisation indépendante qui entend jouer un rôle de relais entre la recherche et ses applications. Il se consacre surtout au transfert de connaissances.

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

L'objectif essentiel de la Société Suisse de Nutrition (SSN) est d'éclairer la population sur toutes questions touchant à l'alimentation saine.

### Programmes

#### [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

Allez Hop est le nom du programme national grâce auquel santésuisse (association des assureurs maladie suisses), Promotion Santé Suisse avec l'aide de l'Office fédéral du sport OFSPO, ainsi que Swiss Olympic entendent faire bouger la Suisse.

#### [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

Site du programme «L'école bouge», activité quotidienne pour les enfants et les adolescents.

#### [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Site multithématique pour les adolescents (uniquement en allemand).

#### [www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch)

Site du programme «La Suisse bouge», des actions des communes en faveur de l'activité physique et du sport pour toute la population.

# Agenda

## **23.10.2007**

Réunion automnale de Nutrinet 2007

La recherche sur les produits alimentaires et l'alimentation en Suisse – une vue d'ensemble, Berne

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

## **14.11.2007 - 17.11.2007**

5. International Conference Movement and Health, Czech Republic

<http://mandh2007.upol.cz>

## **24.01.2008 - 25.01.2008**

10<sup>e</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé, Interlaken

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

## **13.04.2008 - 16.04.2008**

2nd International Congress on Physical Activity and Public Health (ICPAPH '08), Amsterdam, The Netherlands

[www.icpaph08.org](http://www.icpaph08.org)

## **03.05.2008 - 11.05.2008**

«La Suisse bouge – En forme pour l'Euro», Suisse

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

## **14.05.2008 - 17.05.2008**

16th European Congress on Obesity, Genève

[www.eco2008.org](http://www.eco2008.org)

