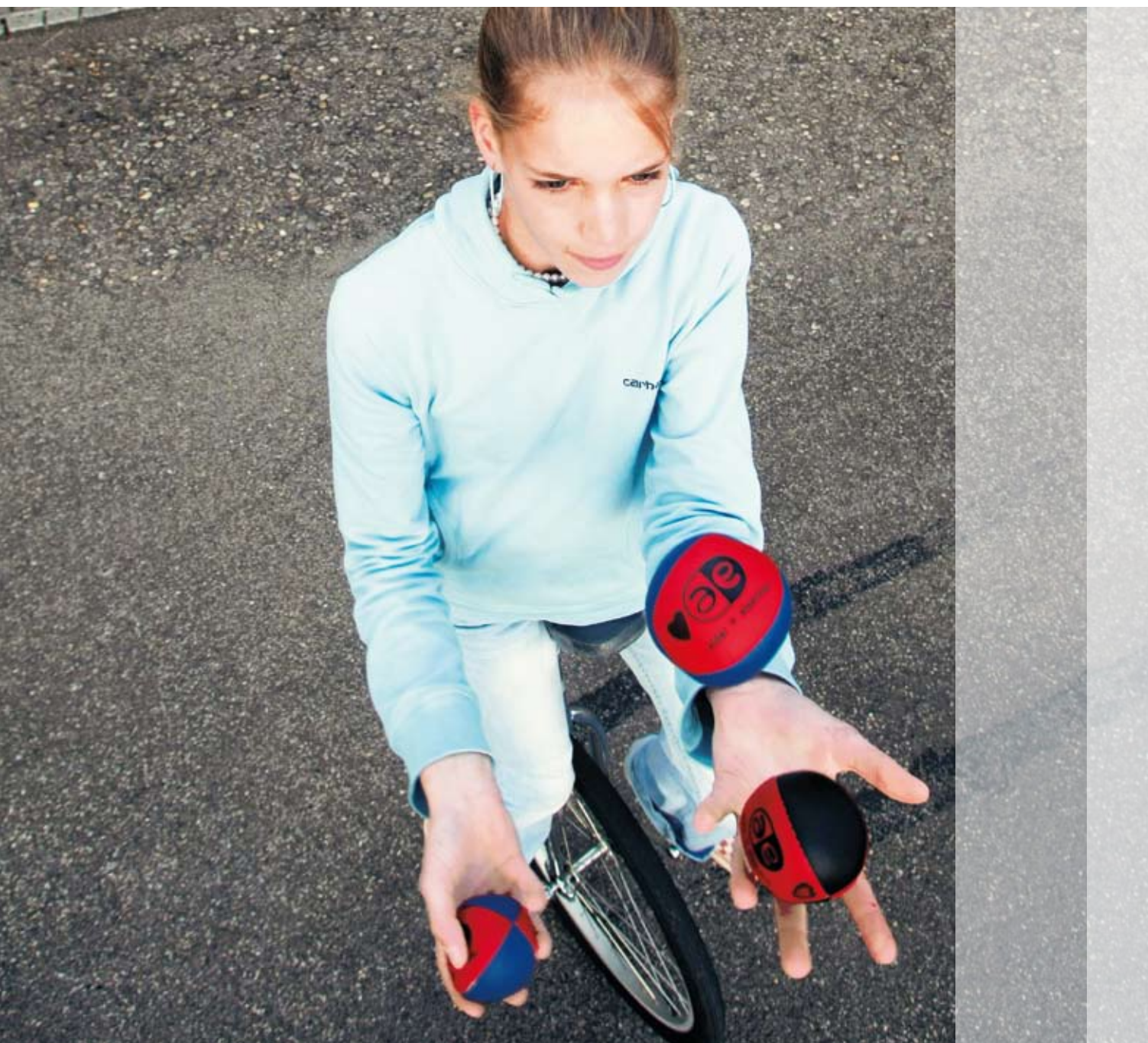


Rencontre nationale des réseaux Nutrition, Activité physique et Poids corporel



28 octobre 2008

Table des matières

Editorial _____	4
Programme _____	5
Exposé 1: Quoi de neuf à l'OFSP? _____	7
Exposé 2: Projet de loi sur la prévention: état des lieux ____	8
Exposé 3: Programme national alimentation et activité physique 2008–2012 _____	9
Exposé 4: Effets de la promotion de la santé dans le temps: l'exemple du programme «Pour un poids corporel sain» ____	10
Exposé 5: Ça Marche! Bouger plus, manger mieux. Présentation du programme cantonal vaudois. _____	11
Exposé 6: Programme «Pour un poids corporel sain» dans le canton de Zoug (enfants de 0 à 6 ans) _____	12
Exposé 7: Quand deux réseaux travaillent côte à côte et main dans la main: l'exemple d'«écoles en santé» et d'«éducation + santé» _____	13
Portrait _____	14
Exposé 8: Rôle, apport et limites du projet de plan d'études romand par rapport à l'éducation à la santé, à la prévention, à la nutrition, en lien avec l'éducation physique et le rapport à soi _____	15
Exposé 9: Bases du futur plan d'études alémanique ____	16
Exposé 10: Perte de poids et psychisme _____	17
Exposé 11: La cohérence entre le comportement en activité physique et la dépense d'énergie _____	18
Exposé 12: NEAT*, exercice physique et bilan énergétique ____	19
Organismes responsables _____	20
Bases de l'activité physique _____	22
Bases de la nutrition _____	26
Annexes _____	28
Liens _____	30



Hormis les plantes, tous les êtres vivants sont animés par deux forces indissociables: la nécessité de se nourrir, d'une part, et celle de bouger, d'autre part. S'ils bougent, c'est notamment pour trouver la nourriture dont ils ont besoin, et s'ils mangent, c'est essentiellement pour avoir l'énergie nécessaire à leurs mouvements.

Dans notre civilisation, ce principe de base, cet équilibre entre apport et dépense d'énergie, est devenu fragile. Le progrès technique a en effet largement libéré l'homme de la nécessité de faire chaque jour assez d'exercice. La nourriture est présente en quantité suffisante pratiquement partout et à tout moment, invitant souvent à une consommation immédiate.

Les conséquences de cette situation sont désormais connues sous une seule et même appellation dans le monde entier: l'obésité, que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a qualifiée de «pandémie du XXIe siècle». A l'échelle nationale, divers programmes, campagnes et stratégies sont élaborés pour prendre ce problème à bras-le-corps à tous les niveaux de la vie publique et privée.

Dans ce contexte, il s'impose d'unir nos forces et de conjuguer nos efforts. Aussi la Fondation Promotion Santé Suisse a-t-elle initié la première rencontre nationale entre les trois réseaux spécialisés dans la nutrition (nutrinet.ch), l'activité physique (hepa.ch) et le poids corporel (Forum Obésité Suisse), avec les objectifs suivants:

- réunir des spécialistes de la nutrition, de l'activité physique, du poids corporel et d'autres domaines connexes, comme l'éducation;

- favoriser les discussions axées sur la recherche de solutions et les alliances entre experts et institutions;
- inciter à des approches interdisciplinaires afin de résoudre la problématique actuelle du surpoids.

Cette rencontre nationale se concentrera sur des aspects choisis, qui s'articuleront autour de trois grands thèmes, placés chacun sous l'égide d'un réseau:

- 1) La maîtrise pondérale dans les programmes politiques nationaux et cantonaux (hepa.ch)
- 2) L'éducation et la formation à un mode de vie sain (nutrinet.ch)
- 3) Le bilan énergétique du point de vue physique et psychique (Forum Obésité Suisse)

Cette première promet des échanges passionnants et nous l'attendons tous avec impatience!

Oliver Studer, hepa.ch

Pascale Mühlemann, nutrinet.ch

Heinrich von Günigen
Forum Obésité Suisse

8h30 – 9h00	Arrivée des participants	Complexe Swiss Olympic, Macolin
Matinée animée par Oliver Studer, hepa.ch		
9h00 – 9h10	Accueil et présentation du déroulement de la journée	Oliver Studer Office fédéral du sport, responsable du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
9h10 – 9h35	Exposé 1: Quoi de neuf à l'OFSP? Informations sur l'état d'avancement des principaux projets dans le domaine stratégique que constitue l'encouragement du sport et de l'activité physique en général, et en particulier sur le remaniement du sport des adultes et le programme J+S Kids	Lorenz Ursprung Office fédéral du sport, chef de l'unité Encouragement du sport
9h35 – 10h10	Exposé 2: Projet de loi sur la prévention: état des lieux Informations sur le contenu et l'état d'avancement du projet de loi sur la prévention	Salome von Greyerz, Dr Pharm., MAE, NDS MiG Office fédéral de la santé publique (OFSP), responsable de la section Stratégie et politique de la santé CH, cheffe du projet de nouvelle réglementation de la prévention et de la promotion de la santé
	Exposé 3: Programme national alimentation et activité physique 2008–2012 (PNAAP 2008–2012) Etat des lieux sur le contenu et la mise en œuvre du programme PNAAP	Alberto Marcacci, lic. sc. sport, MHEM Office fédéral de la santé publique (OFSP), chef adjoint de la section Nutrition et Activité physique, chef du Programme national alimentation et activité physique
10h10 – 10h30	Exposé 4: Les effets de la promotion de la santé dans le temps: l'exemple du programme «Pour un poids corporel sain» Cet exposé montrera comment déployer nos efforts pour réussir à long terme.	Bettina Schulte-Abel, biologiste, diplômée en gestion d'ONG Promotion Santé Suisse, directrice adjointe et cheffe Programmes
10h30 – 10h45	Pause mouvement, réseautage Eau, café, fruits	
10h45 – 11h05	Exposé 5: «Ça Marche! Bouger plus, manger mieux» Présentation du programme cantonal vaudois	Franco Genovese, licencié ès sciences politiques Ligues de la santé, Lausanne, chargé de communication
11h05 – 11h25	Exposé 6: Le programme «Pour un poids corporel sain» dans le canton de Zoug (enfants de 0 à 6 ans) Etat d'avancement et premiers résultats	Jürg Steiger, maître d'éducation physique et de sport dipl., lic. phil., psychologue, Master of public health (MPH) Direction de la santé publique du canton de Zoug, responsable de la division Promotion de la santé et prévention

Exposé 1

11h25 – 12h10	Tables rondes avec les intervenants Tables rondes sur les sujets présentés au cours de la matinée, avec la possibilité de poser des questions, de discuter et de tisser des liens	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Table ronde «OFSPPO»</i>: Lorenz Ursprung • <i>Table ronde «OFSP»</i>: Salome von Greyerz et Alberto Marcacci • <i>Table ronde «Promotion Santé Suisse»</i>: Bettina Schulte-Abel • <i>Table ronde «Canton de Vaud»</i>: Marco Genovese • <i>Table ronde «Canton de Zoug»</i>: Jürg Steiger 	d
12h15 – 13h15	Déjeuner, réseautage	Complexe Swiss Olympic, Macolin	
Début de l'après-midi animé par Pascale Mühlemann, nutrinet.ch			
13h15 – 13h40	Exposé 7: Quand deux réseaux travaillent côte à côte et main dans la main: l'exemple d'«Ecoles en santé» et d'«éducation + santé» Présentation des deux réseaux et de leurs synergies	Barbara Zumstein, lic. phil. RADIX Centre de compétences suisse en promotion de la santé et prévention, coordinatrice nationale du RSES et du programme «éducation + santé»	d
13h40 – 14h05	Exposé 8: Rôle, apport et limites du projet de plan d'études romand par rapport à l'éducation, à la nutrition, à l'activité physique et au rapport à soi Le projet de plan d'études romand décrit dans le domaine <i>Corps et mouvement</i> les aspects liés à l'éducation physique et à l'éducation nutritionnelle, tout en définissant à leur sujet des attentes fondamentales sur l'ensemble de la scolarité obligatoire et en visant parallèlement des dimensions éducatives au travers du rapport à soi et aux autres (prévention et santé, identité personnelle et sociale).	Christian Merkelbach, licencié ès lettres Direction de l'instruction publique du canton de Berne, Secrétariat général de la CIIP; chef de la section Recherche, évaluation et planification pédagogiques (SREP) et chef du projet de plan d'études romand	f
14h05 – 14h25	Exposé 9: Bases du futur plan d'études alémanique Présentation des bases du plan d'études alémanique qui sera élaboré en 2009/10 et de son rapport avec le projet HarmoS. Mise en évidence de la manière dont les thèmes du sport, de l'activité physique et de l'alimentation y seront traités.	Kathrin Schmocker, lic. phil. I Collaboratrice scientifique du projet de plan d'études alémanique	d
14h25 – 14h40	Pause		
Fin d'après-midi animée par Heinrich von Grünigen, Forum Obésité Suisse			
14h40 – 15h05	Exposé 10: Perte de poids et psychisme L'état psychologique peut jouer un rôle déterminant dans la prise et la perte durable de poids. Cet exposé mettra en lumière les différents rapports de cause à effet intervenant ici, ainsi que leurs conséquences.	Erika Toman, Dr phil. KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas, Zurich; psychologue FSP, membre du conseil scientifique de la FOSO, présidente de l'ENES	d
15h05 – 15h25	Exposé 11: La cohérence entre le comportement en activité physique et la dépense d'énergie L'activité physique quotidienne et le sport contribuent toutes deux à la dépense d'énergie, mais différemment	Urs Mäder, Dr. Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM/OFSPPO, chef de la section Mouvement et santé	f
15h25 – 15h45	Exposé 12: NEAT*, exercice physique et bilan énergétique La dépense énergétique de l'individu joue un rôle primordial dans sa maîtrise pondérale. L'hôpital de Lachen la mesure donc sur 24 heures et quantifie l'activité corporelle au moyen du bracelet «SenseWear» de BioMed. Cet exposé présentera les premiers résultats obtenus et abordera l'impact du NEAT* sur la dépense énergétique. *) Non-Exercise Activity Thermogenesis = production thermique provenant de petits mouvements involontaires.	Pr. Franco Salomon Hôpital de Lachen, spécialiste en médecine interne, en endocrinologie et en diabétologie, chef de clinique de médecine interne	d
15h45 – 15h50	Conclusion	Heinrich von Grünigen, président du Forum Obésité Suisse Oliver Studer, OFSPPO, responsable du réseau hepa.ch	d
16h00	Prise de congé Départ du funiculaire pour Bienne		

Quoi de neuf à l'OFSPPO?

L'OFSPPO encourage le sport et l'activité physique au profit de toutes les catégories d'âge et de tous les niveaux de performance. Différents processus en cours vont lui permettre de renforcer son engagement dans ce domaine: la révision de la loi encourageant la gymnastique et les sports tout d'abord, qui assoira la promotion de l'activité physique sur une nouvelle base, mais aussi l'élargissement de l'âge J+S aux 5 à 10 ans et la réorganisation du sport des adultes en Suisse.

Révision de la loi: la loi fédérale de 1972 encourageant la gymnastique et les sports va être entièrement révisée d'ici 2011. La révision proposée porte sur l'encouragement du sport auprès des enfants et des adolescents, la lutte contre le dopage, la nouvelle réglementation en matière d'aides financières et les adaptations dans le domaine de la protection des données.

J+S Kids: le projet de loi prévoit un abaissement de l'âge J+S de dix à cinq ans. Cette modification ne vise pas une spécialisation encore plus précoce pour les enfants. Les offres J+S destinées aux 5 à 10 ans doivent au contraire leur permettre des expériences motrices variées et les aider à trouver «leur» sport en leur proposant des activités interdisciplinaires adaptées à leur âge. A travers ce projet, J+S Kids vise deux objectifs clefs: augmenter l'attrait de l'exercice physique (en particulier dans les écoles) et multiplier les offres d'activité physique et sportive de qualité pour les enfants (en particulier dans les clubs).

Sport des adultes: à partir de 2010, la structure de la formation dans le sport des adultes sera unifiée et calquée sur celle du sport des jeunes. Les experts seront formés à Macolin, et les moniteurs par différentes organisations partenaires, essentiellement les fédérations sportives. Les offres actuelles «Sport des aînés» et «Allez Hop» seront intégrées dans la nouvelle conception; leurs contenus seront incorporés dans la formation, qui reposera sur les concepts clefs de Macolin en matière d'enseignement et d'entraînement.



Lorenz Ursprung

Lorenz Ursprung
 Chef de l'encouragement du sport
 Office fédéral du sport OFSPPO
 Maison suisse
 2532 Macolin
 Tél. 032 327 64 24

lorenz.ursprung@baspo.admin.ch

www.ofspo.ch

Exposé 2



Salome von Greyerz

Projet Prévention et Promotion de la santé 2010
Office fédéral de la santé publique (OFSP)
Unité de direction Politique de la santé
Schwarzenburgstrasse 161
3097 Liebefeld
Tél. 031 322 65 99

salome.vongreyerz@bag.admin.ch

www.ofsp.admin.ch

Projet de loi sur la prévention: état des lieux

Le 25 juin dernier – neuf mois seulement après avoir mandaté l'élaboration de nouvelles bases légales –, le Conseil fédéral a ouvert la procédure de consultation concernant l'avant-projet de loi fédérale sur la prévention et la promotion de la santé (loi sur la prévention, LPrév). La consultation s'achèvera le 31 octobre. Une fois les réactions et commentaires analysés, le Conseil fédéral décidera de la suite des opérations, ce qui devrait se faire début 2009.

Prévention des maladies non transmissibles et psychiques: Comme son objet englobe l'ensemble des maladies visées à l'article 118 de la Constitution fédérale, l'avant-projet de loi fournit à la Confédération la base légale qui lui manquait pour pouvoir prendre des mesures dans le domaine des maladies non transmissibles ou psychiques.

Nouveaux instruments de pilotage et de coordination: L'avant-projet de loi sur la prévention prévoit deux nouveaux instruments stratégiques de pilotage: les objectifs nationaux de prévention et de promotion de la santé (tous les huit ans), qui visent à améliorer la coordination des mesures de la Confédération, des cantons et des privés, et la stratégie du Conseil fédéral pour la prévention et la promotion de la santé, qui permet de fixer des priorités à l'échelon fédéral (tous les quatre ans). Au niveau de la mise en œuvre, les procédures devront, à l'avenir également, être définies dans chaque domaine sous la forme de programmes nationaux.

Répartition des tâches entre la Confédération et les cantons: Les cantons sont responsables de l'exécution des mesures de prévention et de promotion de la santé. Ils veillent à garantir un cadre approprié et créent l'infrastructure nécessaire. La Confédération ne s'occupe que des domaines où il est judicieux et nécessaire d'avoir une démarche nationale concertée (programmes nationaux, campagnes d'information ou collaboration internationale).

Institut suisse pour la prévention et la promotion de la santé: une nouvelle organisation à l'échelon fédéral: L'Institut suisse pour la prévention et la promotion de la santé deviendra le partenaire central des cantons et des organisations privées.

Exposé 3

Programme national alimentation et activité physique 2008–2012

L'Office fédéral de la santé publique, en collaboration avec l'Office fédéral du sport, Promotion Santé Suisse, les cantons et d'autres acteurs importants de la politique suisse en matière d'alimentation et d'activité physique, a élaboré le Programme national alimentation et activité physique 2008–2012 (PNAAP). Ce programme définit la stratégie nationale pour la promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière.

Le PNAAP définit les objectifs à long terme et les champs d'action prioritaires pour la procédure à l'échelle nationale et sert de base à la collaboration future des différents acteurs. Il se fonde sur les expériences éprouvées de partenaires nationaux et internationaux dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé. Aussi, la collaboration entre les acteurs déterminants sera-t-elle un facteur de réussite essentiel lors de la mise en œuvre de ce programme. Les activités en cours sont diverses et les acteurs nombreux. Il est donc dispensable d'améliorer la coordination entre eux et d'augmenter l'échange d'informations concernant les meilleures pratiques.

L'efficacité des activités menées dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique implique un changement de mode de vie dont les effets ne sont visibles qu'à long terme. La gestion et la récolte des données relatives au comportement alimentaire et à l'activité physique de la population suisse est ainsi un élément indispensable qui doit être perfectionné; il en va de même pour les données scientifiques avérées.

Deux instruments

La **Plate-forme d'action alimentation et activité physique**, en cours d'élaboration, est un instrument de coordination de l'OFSP pour la mise en place du PNAAP. Elle permettra aux participants de débattre et de proposer des mesures volontaires dans le cadre du programme.

Le **Système de monitoring**, en cours d'élaboration, prévoit la collecte de données issues de structures déjà existantes, ainsi que la planification de projets de monitoring particuliers relatifs aux thèmes de l'alimentation et de l'activité physique en Suisse. Son objectif principal: l'amélioration qualitative et quantitative des données concernant la situation de l'alimentation et de l'activité physique en Suisse.

Evaluation

La durée du programme est de 5 ans. Il sera soumis à une évaluation, celle-ci déterminera si le programme peut continuer dans la direction fixée ou si des adaptations sont nécessaires.



Alberto Marcacci

Office fédéral de la santé publique OFSP
Unité de direction Santé publique
Section Nutrition et activité physique
Schwarztorstrasse 96
3003 Berne
Tél. 031 322 64 41
Fax 031 324 09 42

alberto.marcacci@bag.admin.ch

www.ofsp.admin.ch

Exposé 4



Bettina Schulte-Abel

*Directrice adjointe et cheffe
Programmes*

Promotion Santé Suisse

Dufourstrasse 30

3005 Berne

Tél. 031 350 04 04

bettina.schulte-abel@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch

Effets de la promotion de la santé dans le temps: l'exemple du programme «Pour un poids corporel sain»

Le phénomène du surpoids chez l'enfant prend des proportions inquiétantes. Or, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière pourraient contribuer à réduire sensiblement le nombre d'enfants touchés. En collaboration avec Promotion Santé Suisse, dix-huit cantons ont décidé d'empoigner le problème en lançant un programme d'action cantonal pour encourager un poids corporel sain chez les enfants et les jeunes adultes. Objectif: déployer des effets qui s'inscrivent dans la durée.

Cette année, un grand nombre d'organisations helvétiques ont signé la Charte européenne pour la santé du cœur. Ce document postule que tout enfant qui voit le jour au cours du nouveau millénaire a le droit de vivre jusqu'à 65 ans au moins, sans souffrir d'une maladie cardio-vasculaire évitable. Par ailleurs, le Congrès mondial sur le cancer qui s'est tenu à Genève en août a mis en lumière qu'une alimentation saine et une activité physique régulière permettraient d'éviter un grand nombre de maladies cancéreuses. Pour atteindre cet objectif, il faudrait toutefois investir davantage pour encourager efficacement ces deux domaines. La population est aujourd'hui largement sensibilisée aux risques liés à une alimentation déséquilibrée et au manque d'exercice, tout comme au fait que les méthodes de promotion de la santé peuvent contribuer à améliorer sensiblement la situation. La volonté d'agir est là, mais la promotion de la santé est un domaine extrêmement vaste, ce qui rend difficile une action ciblée et un ancrage durable.

A travers leurs programmes, les cantons se sont mis d'accord sur un thème et une base d'action communs en matière de promotion de la santé. Les décisions prises par les gouvernements et les parlements cantonaux témoignent de la volonté de s'engager davantage au niveau des régions. Il est désormais plus facile de procéder à des échanges sur des projets et des thèmes importants sans que les frontières cantonales ou les barrières linguistiques fassent obstacle. Il s'agit là de bases essentielles pour garantir un engagement durable. Au niveau de la mise en œuvre, nous n'en sommes encore qu'à nos débuts dans bien des endroits. Les services cantonaux de promotion de la santé ont la lourde responsabilité d'ancrer les différents projets et mesures dans les centres de consultation parents-enfants, dans les crèches, les jardins d'enfants, les écoles et les communes. S'ils parviennent à s'acquitter de cette mission exigeante, la thématique de l'alimentation et de l'activité physique accompagnera les enfants et les adolescents tout au long de leur développement. Bien comprise et assimilée, elle pourra, à l'âge adulte, faire partie intégrante de leur mode de vie.

Exposé 5

Ça Marche! Bouger plus, manger mieux. Présentation du programme cantonal vaudois.

Le canton de Vaud a lancé le 21 avril dernier, avec le soutien de Promotion Santé Suisse, le programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» qui se déroulera sur 4 ans (2008–2012).

Un des premiers axes du programme vise à encourager et faciliter les échanges entre les acteurs de terrain. En mars dernier, un réseau «Ça marche» a ainsi été créé et a rassemblé, lors de la première réunion, près de 40 professionnels actifs dans la promotion du mouvement et/ou de l'alimentation équilibrée. Deux rencontres par année sont prévues tout au long du programme. A partir du mois de novembre 2008, une plateforme internet d'échange sera également mise à la disposition des membres du réseau.

Le programme «Ça marche!» comprend une dizaine de nouvelles actions élaborées selon les trois axes «public cible», «multiplicateur» et «setting». Parmi celles-ci, le projet «Jardin d'enfants en mouvement», inspiré de l'expérience baloise «Burzelbaum», qui se présente sous la forme d'une formation continue offerte au personnel intéressé des crèches vaudoises. Le but est de favoriser l'intégration du mouvement dans les établissements petite enfance, aussi bien au niveau des activités proposées que de l'aménagement des lieux. Ce projet est mené en partenariat avec les cantons de NE et JU. Actuellement en phase de préparation, il débutera en mars 2009. Autre projet, le programme «Paprica». Elaboré par la Policlinique Médicale Universitaire, il propose un perfectionnement aux médecins de premier recours pour le conseil en activité physique aux patients du cabinet médical. Plusieurs actions menées par le Forum des étrangères et étrangers de Lausanne (FEEL) sont également soutenues par le programme «Ça marche!». Développés par, pour et avec les migrants, ces projets prendront entre autres la forme d'ateliers de cuisine (adaptation cuisine du pays d'origine dans pays d'accueil, alimentation et budget, etc.) et de sorties hebdomadaires à la découverte de la nature locale. Actuellement en construction, le futur site internet www.ca-marche.ch comprendra deux modules spécifiques:

- une carte thématique du canton, regroupant les endroits, événements et activités pour «bouger plus» et «manger mieux»
- une plateforme de rencontre pour faire du sport

En complément de ces nouvelles interventions, un «fonds pour les actions innovantes» est mis à la disposition des personnes et associations désirant monter un projet destiné à promouvoir le mouvement et/ou l'alimentation équilibrée.



Franco Genovese

*Chargé de communication
Ligues de la santé
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 03*

franco.genovese@fvls.vd.ch

www.liguesdelasante.ch

Exposé 6



Jürg Steiger

Service de la santé publique du canton de Zoug
Responsable de la division Promotion de la santé et prévention
Aegeristrasse 56
6300 Zoug
Tél. 041 728 35 20

juerg.steiger@gd.zg.ch

www.zug.ch/gesundheit

Programme «Pour un poids corporel sain» dans le canton de Zoug (enfants de 0 à 6 ans)

Le programme «Pour un poids corporel sain dans le canton de Zoug» a été lancé par la Direction de la santé publique début 2008 afin d'enrayer la surcharge pondérale croissante, en particulier chez les enfants et les adolescents. D'une durée de quatre ans, ce programme se concentre sur les enfants d'âge préscolaire, leurs parents et les personnes assurant leur prise en charge.

Les mesures ci-après ont été élaborées et mises en œuvre:

Information et communication: Elaboration et mise en œuvre d'un concept de communication, campagne d'information: tournées de présentation (road-shows), stand avec tente d'information et château gonflable, collaboration avec Radio Sunshine, fête sur le thème du mouvement, journée d'action à l'occasion de la Semaine mondiale de l'allaitement, tournées de présentation (road-shows), envois spécifiques aux groupes cibles.

0 – 4 ans: Lancement d'offre de conseils pour les familles à risque (projet Klemon) au début 2009:

- Modules de formation continue pour les sages-femmes, les conseillères en allaitement et les conseillères maternelles, notices à l'intention des gynécologues, pédiatres et médecins de famille
- Offre de conseils pour les familles migrantes (MigesBalu)
- Programme de formation continue pour les multiplicateurs (unités d'accueil, monitrices de groupes de jeu, mamans de jour)
- Formation des monitrices de gymnastique parents-enfants (Kid Balu)

4 – 6 ans (école enfantine): Le projet pilote Purzelbaum (activité physique) et Znünibox (dix-heures sains) prend place dans onze écoles enfantines. Kidz-Box était envoyer: distribution du support didactique avec des exercices en lien avec l'activité physique et l'alimentation aux 107 jardins d'enfants du canton.

Ecoliers et adolescents: Encouragement de l'activité physique durant les loisirs (family trophy/family days); cette initiative est bien accueillie par les familles

Politique: Elaboration de normes en rapport avec l'alimentation et l'activité physique dans les structures d'accueil des écoliers. Soutien des projets Midnight sports et Open Sunday.

Réseautage: Collaboration avec les directions cantonales, les communes, les institutions, personnes et associations spécialisées dans le cadre de différents projets et groupes d'accompagnement.

Exposé 7

Quand deux réseaux travaillent côte à côte et main dans la main: l'exemple d'«écoles en santé» et d'«éducation + santé»

La promotion de la santé s'est fait sa place dans les écoles ces quinze dernières années en s'appuyant sur les découvertes réalisées dans le domaine de la recherche et dans la pratique. Dans les années 90, l'OMS a, en collaboration avec la Commission européenne et le Conseil de l'Europe, développé le concept d'école en santé. En Suisse, deux réseaux travaillent côte à côte et main dans la main dans ce domaine: le réseau spécialisé éducation + santé et le réseau suisse d'écoles en santé (RSES).

Le concept d'école en santé repose sur une approche multifactorielle; il englobe la transmission de connaissances et de capacités en rapport avec la santé dans le cadre de l'enseignement et le développement de l'école pour en faire une organisation saine. Lorsque l'école reconnaît qu'elle a un mandat de formation et d'éducation et qu'elle transmet une culture dont l'élément clef n'est pas l'accumulation de connaissances, mais la capacité de résoudre des problèmes et la compétence de maîtriser et d'organiser sa vie, il est logique qu'elle devienne non seulement un lieu qui prépare à l'existence, mais aussi un endroit où on s'exerce à cela et où on encourage les compétences en matière de santé. Dans ce domaine, les bons programmes contribuent à stimuler efficacement les compétences personnelles des enfants, et, par là-même, leurs compétences en matière de santé. Des recherches démontrent que, pour être couronnés de succès, les projets doivent se faire sur le long terme, être intégrés dans un programme et viser un changement tant au niveau du comportement que du contexte. C'est ainsi que, dans une étude fouillée sur les programmes de promotion de la santé, Stewart Brown démontre que les programmes qui visent à promouvoir la santé morale/psychique à l'école sont les plus efficaces. Parmi ceux-ci, les plus prometteurs sont ceux qui englobent toute l'école, qui s'inscrivent dans la durée et qui ont une intensité élevée. Parmi les programmes qui visent à promouvoir une alimentation saine et une activité physique régulière, les plus efficaces sont ceux qui reposent sur des interventions multifactorielles et qui visent en particulier aussi des changements dans l'environnement scolaire.

Les écoles peuvent faire beaucoup, mais elles ne sauraient tout faire toutes seules. Dans un certain nombre de cas, elles ont besoin, pour mener à bien leurs projets, d'entretenir des échanges avec d'autres écoles, de bénéficier du soutien des services extrascolaires et de collaborer avec ceux-ci. Les deux réseaux écoles en santé et éducation + santé assurent précisément ce type de soutien.



Barbara Zumstein

RADIX – Centre de compétences suisse en promotion de la santé et prévention
Habsburgerstrasse 31
6003 Lucerne
Tél. 041 210 62 10
zumstein@radix.ch

www.radix.ch

www.ecoles-en-sante.ch
www.educationetsante.ch



éducation + santé Réseau Suisse

éducation + santé Réseau Suisse est un programme de l'Office fédéral de la santé publique. Il compte actuellement douze membres et regroupe des organisations qui s'engagent en faveur de la promotion de la santé et de la prévention à l'école, de l'école enfantine au degré secondaire II.

éducation + santé Réseau Suisse est une plateforme destinée aux organisations qui souhaitent se mettre en réseau avec des institutions poursuivant des buts similaires, échanger leur savoir et profiter des expériences d'autrui. Ces organisations entendent regrouper et coordonner les offres destinées aux écoles; elles s'engagent de concert pour développer la promotion de la santé en milieu scolaire et la qualité de leurs offres et de celles du réseau dans son ensemble.

www.educationetsante.ch



Réseau suisse des écoles en santé (RSES)

La Suisse fait partie du Réseau européen des écoles en santé depuis 1993. La coordination du réseau helvétique est assurée par Radix sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique. 770 établissements scolaires issus de 23 cantons font actuellement partie du réseau. Chacun d'entre eux s'engage à mettre en œuvre un programme défini en fonction de ses spécificités pendant trois ans au moins.

Les écoles membres du réseau bénéficient de divers avantages: conseils, suivi, bulletin d'information, deux rencontres d'échange d'expériences par année, soutien financier de projets, participation gratuite aux journées d'études annuelles et label RSES.

Des réseaux cantonaux font déjà partie du RSES dans les cantons de Bâle-Ville, Bâle-Campagne, Berne, Genève, Lucerne, Tessin, Thurgovie et Zurich. D'autres cantons démarreront leur propre réseau dans le courant de l'année scolaire 2008/2009.

www.ecoles-en-sante.ch

Rôle, apport et limites du projet de plan d'études romand par rapport à l'éducation à la santé, à la prévention, à la nutrition, en lien avec l'éducation physique et le rapport à soi

Le plan d'études romand (PER) constituera la pierre angulaire de l'enseignement pour toute la scolarité obligatoire: il décrit globalement les connaissances, compétences d'instruction et d'éducation qui concrétisent les missions de l'école publique et deviendra un outil de planification de l'enseignement proposant une visée à la fois disciplinaire et transversale, par la dimension de formation générale qu'il a l'ambition d'assumer.

Dans ce contexte, le PER s'appuie sur une Déclaration de la Conférence intercantonale de l'instruction publique (CIIP) décrivant les finalités et objectifs de l'école publique dans une perspective de projet global de formation de l'élève. La partie centrale du PER aborde quant à elle la problématique de l'éducation à la santé et de la prévention en lien avec l'éducation physique et l'éducation nutritionnelle (domaine Corps et mouvement), en lien aussi avec les Sciences de la nature (biologie, dans le cadre du domaine Mathématiques et Sciences de la nature). Il vise à la fois des connaissances fondamentales dans les diverses thématiques et/ou disciplines évoquées, tout en intégrant la dimension éducative décrite par le domaine transversal de la Formation générale.

L'inventaire, dans le PER, des différents lieux de déclinaison des multiples facettes liées à la nutrition, à l'activité physique et à la prévention des conduites à risques permet de tisser les différents réseaux de connaissances et compétences à aborder en classe: de la Déclaration de la CIIP (cf. ci-dessus) en passant par les domaines disciplinaires (axe corps humain en Sciences de la nature, axes mouvement, pratiques sportives et corps et entraînement en éducation physique, axes sens et besoins physiologiques et équilibre alimentaire en éducation nutritionnelle) se construit ainsi progressivement la trame des apprentissages qu'il s'agirait de prendre en compte.

Le PER, dont la fonction essentielle consiste à décrire ce qui doit être abordé avec les élèves, ne fournit pas les moyens didactiques et pédagogiques de mise en œuvre. Cette tâche relève du mandat spécifique confié au corps enseignant. Le lien vers des ressources, de même que les efforts particuliers qui seront entrepris en termes de formation du corps enseignant lors de l'introduction du PER (Formation générale en particulier) offriront une aide nécessaire et utile qui est d'ores et déjà programmée.



Christian Merkelbach

Section SREP
Secrétariat général de la CIIP
Les Lovières 13
2720 Tramelan
Tél. 032 486 07 34

christian.merkelbach@erz.be.ch

www.erz.be.ch

Exposé 9



Kathrin Schmocker

*Collaboratrice scientifique
Projet plan d'études alémanique
Zentralstrasse 18
6003 Lucerne
Tél. 041 226 00 70*

kathrin.schmocker@lehrplan.ch

Bases du futur plan d'études alémanique

A partir de 2012, le plan d'études alémanique remplacera les 37 plans d'études différents actuellement en vigueur dans les cantons germanophones et bilingues. Ses bases sont en cours d'élaboration; la mise au point des plans d'études dans les différents groupes de disciplines démarrera quant à elle en août 2009.

Un plan d'études est un document qui fixe les objectifs visés par l'enseignement; il définit ce que les enseignants doivent transmettre aux élèves et ce que ceux-ci doivent apprendre. En même temps, il est le résultat d'un processus au cours duquel on convient de ce que la génération d'aujourd'hui entend transmettre à la génération suivante en termes de connaissances, de capacités et de compétences. Ce processus touche de nombreux domaines aux exigences contradictoires: évolution et tradition, par exemple, ou compétences spécifiques/compétences clefs et capacités interdisciplinaires. Le projet de plan d'études alémanique en est exactement à ce stade.

L'accent est mis aussi bien sur l'acquisition ou l'approfondissement de compétences spécifiques que sur le traitement de thèmes interdisciplinaires comme la santé ou les capacités telles que faculté de collaborer ou de gérer les conflits. Le plan d'études alémanique s'appuie sur les découvertes scientifiques les plus récentes; il reprend et exploite les standards de formation d'HarmoS. A travers cet instrument, les cantons alémaniques souhaitent abolir les obstacles à la mobilité des élèves qui souhaitent changer d'école. Ce nouveau plan d'études constituera un cadre de référence commun pour l'élaboration des moyens didactiques et la formation des enseignants.

Le rapport «bases du plan d'études alémanique» sera mis en consultation du décembre 2008 au mars 2009. Le 21 mai 2006, le nouvel article constitutionnel sur l'éducation a été accepté par le peuple et par l'ensemble des cantons avec 86% de oui. Depuis, les cantons sont tenus d'harmoniser à l'échelon national les éléments clefs de l'école obligatoire (art. 62, al. 4 Cst.). Le nouvel article constitutionnel a aussi servi de point de départ au concordat HarmoS, actuellement en cours de ratification dans les cantons.

www.lehrplan.ch

Exposé 10

Perte de poids et psychisme

Le traitement de l'obésité est difficile et souvent frustrant pour les personnes touchées comme pour les spécialistes. Pour bien comprendre le problème, il convient d'évaluer plusieurs facteurs qui exercent une influence sur le poids, comme la génétique, l'habitude, l'environnement et l'état psychique. L'exposé s'articule autour des différentes facettes du psychisme, dont il examine l'impact sur le comportement alimentaire.

Le surpoids et l'obésité prennent des proportions alarmantes dans le monde. L'OMS va jusqu'à parler de pandémie. Face à ce problème, les initiatives individuelles et les méthodes de traitement restent souvent inopérantes. A l'heure actuelle, on considère une perte de poids comme réussie lorsqu'elle est de 5% au moins et se maintient pendant plus de deux ans. 10 à 20% des personnes touchées parviennent à ce résultat. Le surpoids a longtemps été un thème tabou, le manque de volonté et de discipline des personnes touchées étant invoqué comme principale explication.

Aujourd'hui, la compréhension de l'obésité passe par toute une série de facteurs, de son statut de maladie héréditaire chronique au psychisme comme clef du problème en passant par la conséquence d'une alimentation déséquilibrée et du manque d'exercice. On prescrit souvent aux personnes touchées un mélange standard alliant changement d'alimentation, augmentation de l'activité physique et changement de comportement. Un diagnostic et une stratégie individuels font généralement défaut. Or, pour être efficaces, les cures d'amaigrissement doivent tenir compte de la situation personnelle du patient. Un diagnostic différencié repose sur une évaluation réaliste des contraintes, des ressources et des objectifs de l'individu. En s'appuyant sur cette base, on peut fixer et planifier des objectifs qui n'ont rien d'utopique et définir les mesures possibles et nécessaires du point de vue individuel, ce qui augmente les chances de succès. Le psychisme peut constituer tant une aide qu'un handicap; il peut jouer un rôle accessoire ou, à l'inverse, fondamental. L'exposé s'attache à mettre ces différences en lumière.



Erika Toman

*Direction KompetenzZentrum für
Essstörungen und Adipositas
Forchstrasse 132
8032 Zurich
Tél. 043 499 12 12*

erika.toman@essstoerungen-adipositas.ch

www.essstoerungen-adipositas.ch

Exposé 11



Urs Mäder

Haute école fédérale de sport
de Macolin HEFSM/OFSP
Section Mouvement et santé
2532 Macolin
Tél. 032 327 62 05

urs.maeder@baspo.admin.ch

www.ofspo.ch

La cohérence entre le comportement en activité physique et la dépense d'énergie

L'activité physique quotidienne et le sport contribuent tous deux à la dépense d'énergie, mais pas de la même manière. Les activités sportives ont souvent une intensité plus élevée que les activités de tous les jours. Ces dernières semblent toutefois jouer un rôle plus important dans la dépense énergétique.

La dépense d'énergie est la somme du métabolisme de base (65–70%), de la production de chaleur induite par la nourriture (thermogenèse, 10%) et de l'activité physique (25–30%). Alors que, dans des conditions normales, le métabolisme de base et la thermogenèse restent constants, la dépense énergétique liée à l'activité physique peut être modulée par le comportement. On peut classer les activités physiques selon le contexte, en faisant par exemple la différence entre les activités de loisirs et les activités professionnelles, ou entre les activités quotidiennes et les activités sportives. En comparant ces deux derniers groupes, on surestime souvent le rôle des activités sportives dans la dépense énergétique en raison de leur intensité plus élevée. Une telle estimation ne tient toutefois pas compte de la durée relativement courte de ces activités et de leur moins grande fréquence.

Dans le rapport Sport suisse 2008, les 17,4% de la population les plus sportifs dans la catégorie des 14 à 74 ans indiquent pratiquer une activité physique au moins sept heures par semaine. En chiffres relatifs, ces sept heures correspondent à environ 6% du temps que l'on passe éveillé pendant une semaine. Chez toutes les autres personnes, ce pourcentage est inférieur, ce qui montre clairement combien la part de l'activité physique est faible dans la vie de tous les jours en général.

Il est intéressant de se demander si une activité physique régulière supplémentaire augmente la dépense d'énergie induite par l'activité. Des publications scientifiques font état d'un accroissement chez les jeunes adultes (environ 25%). Les personnes plus âgées compensent ce surcroît d'activité sportive par une plus grande inactivité dans leur vie de tous les jours, de sorte que la dépense énergétique induite par l'activité reste identique.

Les activités de tous les jours comme la marche, le vélo, la garde des enfants, etc. constituent la plus grande part de la dépense d'énergie induite par l'activité. En conséquence, le potentiel d'accroissement de la dépense énergétique se situe avant tout dans ces formes de mouvement chez les personnes peu actives.

Exposé 12

NEAT*, exercice physique et bilan énergétique

La dépense énergétique de l'individu joue un rôle primordial dans sa maîtrise pondérale. L'hôpital de Lachen la mesure donc sur 24 h et quantifie l'activité corporelle au moyen du bracelet «SenseWear» de BioMed. L'exposé présente les premiers résultats obtenus et aborde l'impact du «NEAT»* sur la dépense énergétique.

*) Non-Exercise Activity Thermogenesis = production thermique provenant de petits mouvements involontaires

Franco Salomon

Hôpital de Lachen
Oberdorfstr. 41
8853 Lachen
Tél. 055 451 31 03

franco.salomon@spital-lachen.ch

www.spital-lachen.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 (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 OFSP
2532 Macolin
Tél. 032 327 61 23
Fax 032 327 64 26

www.hepa.ch

Secrétariat nutrinet.ch

c/o Société Suisse de Nutrition
Case postale 8333
3001 Bern
Tél. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05

www.nutrinet.ch

Bases de l'activité physique



Document de base Activité physique et santé

Le document de base Activité physique et santé, publié conjointement par l'Office fédéral du sport (OFSP), 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.
- Il est téléchargeable gratuitement: www.hepa.ch
- Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, Secrétariat, Office fédéral du sport OFSP, 2532 Macolin, info@hepa.ch



Déplacement par la force musculaire Document de base 2008

Se déplacer à pied ou en vélo, à la force du mollet – que ce soit dans une perspective sportive ou pas – est une solution importante pour rester en bonne santé. Cette nouvelle brochure donne une vision systémique de la problématique de l'activité physique et de la mobilité et s'adresse aux spécialistes que cette approche intéresse. Elle fournit des faits et des arguments, met en évidence les interactions et propose un certain nombre de solutions permettant de promouvoir les déplacements par la force musculaire. Elle fait partie intégrante de la documentation finale du projet Human Powered Mobility (une des mesures mise en œuvre entre 2003 et 2006 dans le cadre du Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse).

- Ce document est disponible en français, allemand et anglais.
- Il est téléchargeable gratuitement: www.hepa.ch
- Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, Secrétariat, Office fédéral du sport OFSP, 2532 Macolin, info@hepa.ch



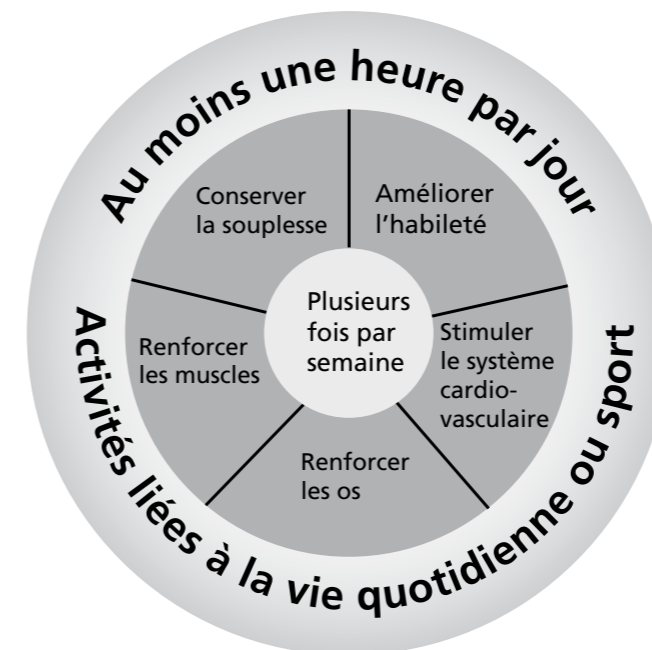
Recommandations

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, faire de 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.

- Ce document est disponible en français, allemand et anglais.
- Il est téléchargeable gratuitement: www.hepa.ch
- Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, Secrétariat, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin, info@hepa.ch



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

Bases de la nutrition

Recommandations alimentaires pour 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.

Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute
Piramide alimentare



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN

Le 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. Le disque 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

Source d'approvisionnement est la société suisse de nutrition, la plus grande organisation spécialisée dans le domaine de l'alimentation à l'échelle nationale en Suisse. 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
Case postale 8333
3001 Berne
Tél. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05

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

Nutrinfo

Renseignements aux personnes en quête de conseils en français, allemand et italien. Dienstleistungen:

- 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.

Soumettez-nous vos questions:

- par courriel
nutrinfo-f@sge-ssn.ch
- par téléphone
031 385 00 08
le lundi de 8h30 à 12h: Muriel Jaquet, langue maternelle française
du mardi au vendredi de 8h30 à 12h: Caroline Bernet, langue maternelle allemande
- par fax
031 385 00 05
- ou par courrier à:
NUTRINFO, case postale 8333, 3001 Berne
www.nutrinfo.ch

Contact

Marilen Matter
Responsable du programme
La Suisse bouge
Office fédéral du sport OFSPO
Encouragement du sport
2532 Macolin
Tél. 032 327 65 59
marilen.matter@baspo.admin.ch

La Suisse bouge

La Suisse bouge

336'000 participants, plus d'un demi-million d'heures d'activité physique – deux chiffres qui se passent de commentaires et qui témoignent du succès remporté par «La Suisse bouge – En forme pour l'Euro». En ralliant 200 communes, cette opération s'est imposée comme la plus grande manifestation sportive populaire de notre pays en 2008.

Et maintenant?

«La Suisse bouge» compte poursuivre sur cette lancée et mobiliser à nouveau les communes l'an prochain. D'ailleurs, que diriez-vous d'organiser une fête sportive dans votre commune lors de la **semaine sportive suisse, du 5 au 12 mai 2009?**

Conditions de participation 2009

Pour participer, il vous faudra organiser un duel cette semaine-là. Toutes les communes peuvent participer, que ce soit pour prendre une revanche ou pour se mesurer à un nouvel adversaire. Les villes et les communes doivent organiser la manifestation en partenariat avec les écoles, les clubs sportifs et le secteur privé. L'objectif consiste à comptabiliser le plus de temps d'exercice physique possible sur le parcours «La Suisse bouge». Au moins une activité doit se poursuivre au-delà de la semaine sportive afin de contribuer durablement à l'encouragement du sport et de l'activité physique (p. ex. investissement de la mise dans une offre sportive, prolongation d'une offre sportive, etc.).

Les responsables du projet au sein de l'Office fédéral du sport assureront un accompagnement optimal des communes, fourniront du matériel gratuit (kit pour le parcours) et récompenseront les communes à l'origine des projets les plus attrayants et les plus durables en leur octroyant des prix en espèces.

Nous espérons pouvoir compter à nouveau sur vous l'année prochaine!

En attendant, voici un calendrier qui pourrait vous intéresser:

- **Mi-octobre 2008:** envoi d'informations à toutes les communes suisses
- **De novembre 2008 au 15 janvier 2009:** inscriptions
- **9 janvier 2009:** workshop «La Suisse bouge» à Macolin destiné aux préposés au sport des communes
- **Du 5 au 12 mai 2009:** semaine sportive suisse 2009. Place à de nouveaux duels!

www.lasuissebouge.ch

L'école bouge

Lancé par l'Office fédéral du sport dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, l'école bouge a fait son chemin depuis. Chaque année, plus de 2500 classes participent à ce programme qui vise à promouvoir l'activité physique dans tous les cantons suisses. Grâce à l'école bouge, une classe sur vingt se dépense désormais pendant vingt minutes en plus des leçons d'éducation physique obligatoires.

Pour l'année scolaire 2008/2009, quatre nouveaux modules sont venus s'ajouter aux deux modules existants et connaissent d'ores et déjà un franc succès: les deux modules les plus cotés, «Pauses actives» et «Footbag», ont enregistré plus de mille inscriptions chacun. Grâce à ce large éventail de possibilités, toutes les classes peuvent se concocter un programme sur mesure, et elles en profitent, comme en témoigne la durée de participation au programme: à l'heure actuelle, les classes poursuivent l'expérience pendant trois trimestres en moyenne.

L'école bouge couvre aujourd'hui différents domaines du quotidien scolaire: les modules «Footbag» et «Pauses actives» permettent d'introduire de brèves séquences en mouvement pendant les cours. Les formules «Football+» et «Frisbee» proposent des activités attrayantes durant les pauses. Le module «Chemin de l'école», axé sur les trajets scolaires, contribue à associer les parents à l'opération par le biais de devoirs à domicile. Quant au module supplémentaire «Alimentation», il complète les modules d'activité physique et permet aux classes une approche globale du thème de la santé.

L'école bouge entend encourager durablement l'activité physique quotidienne dans les écoles et contribuer à instaurer une culture scolaire en mouvement, le seul moyen à nos yeux de répondre aux besoins des enfants et des adolescents. Au bout du compte, l'activité physique est toujours le point de départ et la base de toutes les performances et valeurs humaines, que ce soit l'intelligence, le langage, la pensée ou les compétences sociale et personnelle.

A noter que les enseignants intéressés peuvent s'inscrire toute l'année sur le site www.ecolebouge.ch. N'hésitez pas à rejoindre le mouvement.

Contact

Stefan Wyss
Responsable du programme l'école bouge
Office fédéral du sport OFSPO
Encouragement du sport
2532 Macolin
Tél. 032 327 65 48

stefan.wyss@baspo.admin.ch

l'école bouge

www.ecolebouge.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 PEPSuisse (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

Office fédéral du sport OFSPO
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
2532 Macolin
Tél. 032 327 61 23
E-mail info@hepa.ch