

6^e rencontre nationale des réseaux

20 novembre 2013



**Partie 1: Développement du programme «Alimentation et activité physique»
à l'échelle nationale**

**Partie 2: «Alimentation et activité physique: des recommandations générales
à la pratique individualisée»**

Table des matières

6^e rencontre nationale des réseaux	2
Programme	3
Résumés des interventions	5
Alberto Marcacci: Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) 2013-2016	5
Thomas Wyss: Evaluation du programme Jeunesse+Sport	6
Vincent Brügger/Franziska Widmer Howald: Promotion, multiplication et intégration de projets	7
Hansjürg Thüler: Prévention des chutes: de l'évidence à l'application	8
Claude Ammann: Changement de paradigme: de nouvelles voies pour l'encadrement des clients	9
Esther Jost: De la cuisine à la recherche	10
Claude Ammann/Roland Steiner: Du sport pur au conseil global sur le mode vie	11
Brigitte Buri: Mieux manger grâce aux recommandations en matière d'alimentation?	12
Helena Bigler/Isabel Zihlmann: Favoriser l'accès aux moyens d'action et les élargir	13
Vanessa Lentillon-Kaestner: La santé en milieu scolaire	14
Tonia Kortmann: Thérapie par le mouvement dans le cadre des programmes de groupe contre l'obésité (hôpital de l'île à Berne)	15
Organismes responsables	16
Forum Obésité Suisse FOS	16
hepa.ch – Réseau Santé et activité physique	17
Nutrinet – Réseau nutrition et santé	17
Recommandations	18
Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé	18
Bases de la nutrition	19
Recommandations alimentaires pour les adultes	19
Disque de l'alimentation pour les enfants	20
Sitographie	21

6^e rencontre nationale des réseaux

Editorial

«**Mange moins et bouge plus!**» – Cette simple injonction, aussi difficile soit-elle à mettre en pratique au quotidien, reste pourtant le b.a.–ba de toutes les recommandations bien intentionnées pour lutter contre le surpoids et l'obésité, dont la progression se poursuit inexorablement.

L'alimentation et l'activité physique restent les deux éléments clés pour conserver un poids corporel sain, indépendamment de toutes les interventions pharmacologiques et chirurgicales, y compris celles qui continuent d'alimenter la recherche internationale. Jamais pourtant nous n'avons été mieux informés de la nécessité d'adopter un «bon» comportement alimentaire ni plus conscients du fait que cette exigence entretient une énorme industrie du régime et de la minceur, dont les effets sont très limités: le «taux de rechute» des personnes qui tentent de maigrir en changeant leurs habitudes alimentaires et leur activité physique est supérieur à 80%.

Malgré tout, l'analyse consciente et attentive de notre comportement alimentaire et de notre activité physique est devenue une préoccupation dominante, même s'il existe actuellement tant de recommandations, de programmes et de concepts qu'il est difficile de se faire une opinion dans la pratique. Sans oublier que leur «utilité» dépend fortement des particularités individuelles, des dispositions personnelles, de l'âge et des conditions de vie.

Face à constat, la 6^e rencontre du réseau se propose de fournir des repères et de présenter quelques projets ainsi que leur transfert interdisciplinaire. Après les exposés d'introduction des organisations responsables – l'OFSP, l'OFSPo, Promotion santé Suisse et le bpa – il s'agira d'éclairer et d'approfondir divers aspects de cette thématique, aussi bien au travers d'exposés spécialisés que dans le cadre des ateliers proposés.



Miriam Hodel
Réseau hepa.ch



Christian Ryser
nutrinet.ch



Heinrich von Grünigen
Forum Obésité Suisse FOS

Programme

8h30-9h00	Arrivée des participants, bâtiment principal OFSPO/HEFSM, aula		
Animation:	Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) et Miriam Hodel (hepa.ch)		
9h00-9h10	Mot de bienvenue et informations sur le déroulement de la journée	Miriam Hodel hepa.ch	d
9h10-9h35	Programme national alimentation et activité physique PNAAP 2013-2016 L'avenir de la prévention est interdisciplinaire	Alberto Marcacci Office fédéral de la santé publique OFSP	f
9h35-10h00	Evaluation du programme d'encouragement du sport Jeunesse+Sport	Thomas Wyss Office fédéral du sport OFSPO	d
10h00-10h35	Pause, collation, réseautage		
10h35-11h00	Promotion, multiplication et intégration de projets Comment établir les projets consacrés à l'alimentation et à l'activité physique?	Franziska Widmer Howald Vincent Brügger Promotion santé Suisse	d f
11h00-11h15	«Pause en mouvement»		
11h15-11h40	Prévention des chutes: de l'évidence à l'application Le long chemin du programme d'entraînement fondé sur les preuves jusqu'à la réussite du cours pour l'utilisateur final	Hansjürg Thüler bpa – Bureau de prévention des accidents	d
11h40-12h10	Changement de paradigme: de nouvelles voies pour l'encadrement des clients Changement dans l'encadrement des clients des centres de fitness: encourager un mode de vie plus sain	Claude Ammann Fédération Suisse des Centres de Fitness FSCFS	d
12h25-13h35	Repas de midi au restaurant Bellavista, café		
13h45-14h55	Ateliers		
14h55-15h20	De la cuisine à la recherche Un bref aperçu du développement en matière de conseil alimentaire illustré par des histoires exemplaires	Esther Jost Société Suisse de Nutrition SSN	d
15h20-15h45	Le rôle du pédiatre? Quel est le rôle du pédiatre pour transmettre les recommandations? Et pour promouvoir l'activité physique et une alimentation équilibrée chez les enfants?	Nathalie Farpour-Lambert Hôpitaux Universitaires de Genève	f
15h50-16h00	Conclusion et clôture	Miriam Hodel hepa.ch	d
16h20	Funiculaire au départ de Macolin		

Ateliers

Choisissez l'un des cinq ateliers suivants:

Atelier 1	Du sport pur au conseil sur le mode vie global Les nouveaux apprentissages professionnels dans le secteur du fitness et de la santé	Claude Ammann Roland Steiner Fédération Suisse des Centres de Fitness FSCFS	d/f
Atelier 2	Mieux manger – grâce aux recommandations en matière d'alimentation?	Brigitte Buri BESSERESSEN Praxis für Ernährung	d
Atelier 3	Favoriser l'accès aux moyens d'action et les élargir Offrir avec Procap bouge un soutien pratique aux personnes avec un handicap	Helena Bigler Isabel Zihlmann Procap Suisse	d
Atelier 4	La santé en milieu scolaire Programmes scolaires et formation des enseignants dans le canton de Vaud	Vanessa Lentillon-Kaestner Haute Ecole Pédagogique du Canton de Vaud	f
Atelier 5	Thérapie du mouvement dans le cadre des programmes de groupe contre l'obésité (hôpital de l'île à Berne) Expériences tirées de la pratique	Tonia Kortmann Hôpital de l'île à Berne	d

Résumés des interventions

Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) 2013-2016

L'avenir de la prévention est interdisciplinaire

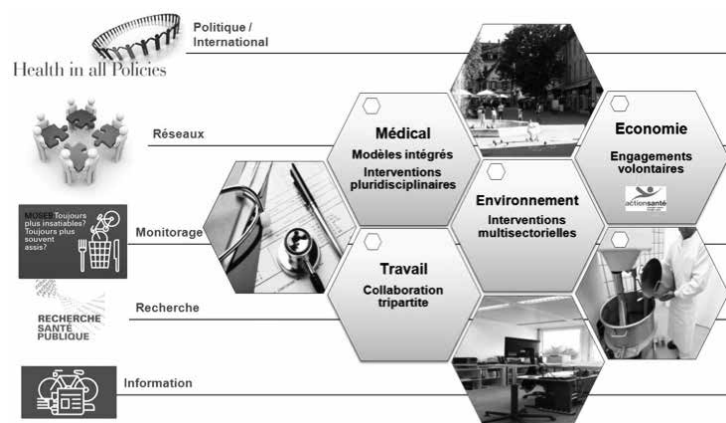
Les problèmes actuels de santé publique touchent plusieurs domaines et sont complexes; ils sont intimement liés aux comportements des individus. Afin de pouvoir au financement de la prévention, il est indispensable de garantir une collaboration nationale entre les acteurs-clés et d'établir de nouvelles synergies.

Les problèmes auxquels la santé publique est confrontée sont complexes, touchent plusieurs dimensions et, surtout, sont intimement liés aux comportements des individus. Dans ce contexte il est important de rassembler nos forces et nos compétences afin de définir de nouveaux modèles d'interventions basés sur des approches interdisciplinaires, multisectorielles et ceci dans un esprit de coproduction.

Le domaine qui nous occupe, à savoir la prévention, présente un grand handicap: le financement. Il est dès lors important de garantir une collaboration nationale entre les acteurs-clés et l'établissement de nouvelles synergies.

Au cours de l'année 2013, nous avons lancé deux projets allant dans cette direction. Pour le premier, il s'agit d'une collaboration nationale dans le cadre de la santé en entreprise entre la Suva, Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la santé publique. Cette collaboration s'est concrétisée dans le cadre d'un projet-pilote Nestmove, dont les résultats sont actuellement en cours d'analyse.

Le deuxième projet consiste à mettre en place des modèles de prévention intégrés dans les soins primaires. Il vise surtout à définir des parcours thérapeutiques et des offres de proximité pour les personnes à risque ou avec des maladies non transmissibles. Utiliser les ressources du système de santé et communautaire pour prévenir et faire face à ces problèmes de santé. Actuellement, des discussions sont en cours pour le lancement, dès 2014, d'un projet-pilote visant à tester l'implémentation de tels modèles dans notre système de santé.



Alberto Marcacci

Chef de section

Office fédéral de la santé publique OFSP

Schwarztorstrasse 96

3003 Berne

Tél. 031 323 87 55

alberto.marcacci@bag.admin.ch

www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch



Thomas Wyss

HEFSM/Responsable du monitoring
Office fédéral du sport OFSPO
Route principale 247
2532 Macolin
Tél. 031 327 63 56

thomas.wyss@baspo.admin.ch

Evaluation du programme Jeunesse+Sport

Jeunesse+Sport (J+S) est le principal programme de promotion du sport de la Confédération. Sa vocation est d'encourager les enfants et les jeunes à faire du sport. Chaque année, 12 000 nouveaux moniteurs et monitrices J+S sont formés, et 55 000 cours et camps, dont profitent quelque 700 000 enfants et adolescents, sont soutenus financièrement¹.

La Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM a reçu pour mandat d'évaluer J+S. En collaboration avec la direction du Sport des jeunes et des adultes, la première étape a consisté à élaborer des questions portant sur l'adhésion des moniteurs et monitrices J+S à la philosophie du programme, sur les critères pour aider les enfants et les adolescents à développer un lien avec le sport, et sur les conséquences du sport pour eux. Un modèle théorique a été établi comme point de départ pour étudier l'effet du sport sur les enfants et les jeunes (illustration 1).

Le programme SPORTKIDS de GraubündenSPORT a été retenu comme exemple concret d'évaluation. Destiné aux enfants de 5-6 ans du canton des Grisons, ce programme précède en quelque sorte le Sport des enfants J+S. Une enquête auprès des parents des enfants ayant participé à ce programme a montré son impact sur la biographie sportive des jeunes concernés.

Il s'est avéré que, après avoir suivi un cours SPORTKIDS, 96 % des enfants restaient ensuite actifs dans un club ou suivaient toujours un cours de sport. 9 % de ceux âgés désormais de 10 à 14 ans sont, six ans en moyenne après avoir suivi l'entraînement SPORTKIDS, toujours actifs dans une association ou à travers un cours. Lamprecht, Fischer et Stamm³ montrent que sur l'ensemble de la population des 10-14 ans, seuls 62 % profitent de l'offre des associations sportives. Mais la comparaison est faussée par une sélection positive, dans la mesure où les enfants de SPORTKIDS ont par définition des parents qui attachent de l'importance au sport.

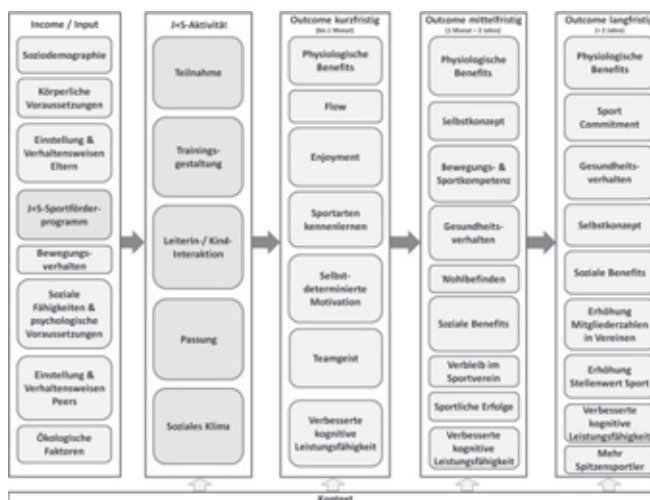


Illustration 1. Modèle de causalité Sport des enfants J+S (extrait de: Weibel et Wissmath²)

¹ Jeunesse+Sport (2013, septembre 06). J+S. [site], téléchargé sur www.jeunesseetsport.ch
² Weibel D. et Wissmath B. (2013): *Erstellung einer Programmtheorie des Programms J+S Kindersport inklusive Erhebungsinstrument*. Bern: scians GmbH
³ Lamprecht M., Fischer A. et Stamm H. P. (2011): *Clubs sportifs en Suisse*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

www.ehsm.ch

Promotion, multiplication et intégration de projets

Comment établir les projets consacrés à l'alimentation et à l'activité physique?

Depuis 2007, Promotion Santé Suisse en collaboration avec vingt cantons investit considérablement dans les programmes d'action cantonaux pour un poids corporel sain. Le savoir accumulé durant les dernières années a permis de mettre en évidence les mesures efficaces et adaptées aux besoins des enfants et des adolescents. Aujourd'hui, il est important d'utiliser ce savoir afin d'investir durablement dans des projets de qualité destinés aux 0-20 ans. Avec l'aide de multiplicateurs travaillant dans des environnements-cadres distincts, Promotion Santé Suisse s'attache à influencer positivement la santé des enfants et adolescents.

Le «soutien aux projets de poids corporel sain» de Promotion Santé Suisse (auparavant Suisse Balance) cofinance, coordonne, diffuse et ancre des projets promouvant une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante, lesquels répondent à de hauts critères de qualité. Les acteurs suisses qui s'engagent en faveur du poids corporel sain des enfants et des adolescents âgés de 0 à 20 ans reçoivent un soutien professionnel et pratique. Les projets expérimentés, les connaissances et les mesures seront propagés au moyen d'une communication adaptée et ancrés, si possible, via les programmes d'action cantonaux, les organisations externes ou les institutions cantonales, telles que les hautes écoles pédagogiques ou les départements cantonaux.

Grâce à l'intégration des services de Suisse Balance au sein de Promotion Santé Suisse, l'opportunité de réorienter stratégiquement les fonds relatifs à l'innovation et à la multiplication a été saisie et complétée avec l'ancrage des projets. Lors de l'exposé, des exemples de bonnes pratiques en lien avec les projets actuels vont être explicités, ainsi que la manière dont les projets mettent en œuvre les nouvelles recommandations suisses pour l'activité physique.



Vincent Brügger

Chef du projet Poids corporel sain / activité physique

Promotion Santé Suisse

Dufourstrasse 30

Case postale 311

3000 Berne 6

Tél. 031 350 04 03

vincent.bruegger@promotionsante.ch



Franziska Widmer Howald

Cheffe du projet Poids corporel sain / alimentation

Promotion Santé Suisse

Dufourstrasse 30

Case postale 311

3000 Berne 6

Tél. 031 350 04 02

franziska.widmer@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch



Hansjürg Thüler
Responsable Sport
Bpa – Bureau de prévention
des accidents
Hodlerstrasse 5a
3011 Berne
Tél. 031 390 21 65

h.thueler@bfu.ch

www.bpa.ch

Prévention des chutes: de l'évidence à l'application

Le long chemin du programme d'entraînement fondé sur les preuves jusqu'à la réussite du cours pour l'utilisateur final

L'entraînement de l'équilibre et de la force, s'il est exécuté de manière correcte, peut contribuer à accroître la sécurité des personnes d'un certain âge et donc leur qualité de vie. De nos jours, ce ne sont pas les programmes d'exercices soigneusement conçus qui manquent, mais, pour connaître le succès, encore faut-il qu'ils soient appliqués! Aux fournisseurs d'activités sportives et physiques de se mobiliser dans ce but! Mais d'ici à ce qu'une majorité de la population d'un certain âge pratique des exercices de prévention des chutes en bénéficiant d'un encadrement compétent, le chemin est encore long.

→ **Votre organisation est-elle prête?**

Le bpa propose depuis janvier 2013 un manuel intitulé «Prévention des chutes par l'entraînement de la force et de l'équilibre», qui s'adresse en premier lieu aux spécialistes et aux formateurs chargés de concrétiser la prévention des chutes à travers un entraînement de la force et de l'équilibre effectué correctement et avec méthode.

Le principal groupe-cible de cette prévention est celui des adultes d'un certain âge qui souhaitent gagner en sécurité dans l'organisation de leur vie quotidienne à travers un entraînement leur conférant davantage de stabilité et d'assurance. Il est désormais prouvé scientifiquement que de telles formes d'entraînement peuvent être efficaces, à condition de se fonder sur des programmes ayant fait leurs preuves sur les plans à la fois factuel et pratique (y compris un test auprès des utilisateurs). Par ailleurs, il est essentiel que les seniors du pays s'impliquent dans les cours et les activités proposés, et y participent avec plaisir.

Concrètement, cela signifie que les organisations doivent réfléchir à la manière dont elles peuvent enrichir leur programme avec les exigences de la prévention des chutes, et introduire cette thématique quelque peu aride.

L'important est de faire preuve d'imagination en matière de marketing, mais aussi de persévérance, car il faut souvent attendre les premiers progrès pour que les personnes âgées se sentent durablement motivées à améliorer leur statique et leur mobilité.

Questions-clés pour l'avenir:

- Comment motiver les personnes dans la deuxième moitié de leur vie à s'investir durablement dans la prévention des chutes en suivant des cours ou d'autres activités?
- Comment financer des offres de qualité élevée visant la prévention des chutes?

Changement de paradigme: de nouvelles voies pour l'encadrement des clients

Changement dans l'encadrement des clients des centres de fitness: encourager un mode de vie plus sain

Cette intervention montre les nouvelles voies empruntées par la FSCFS et ses membres pour transmettre des conseils efficaces en termes à la fois d'activité physique et de santé dans le but d'inciter la clientèle à adopter un style de vie sain. Pour se réorienter vers le marché professionnel de la prévention, la FSCFS a choisi notamment – entre autres éléments qui marquent son évolution – de passer du «sport» au «mouvement», du «tu» au «vous».

Forte du plus dense et meilleur réseau de centres proposant un entraînement avec des appareils encadré par des instructeurs, la FSCFS allie ses différents projets conçus dans le cadre de sa stratégie à long terme en un concept global de qualité certifiée pour le mouvement et l'entretien de la santé. Sans compter qu'elle reconnaît et promeut un style de vie sain.

Voici divers projets faisant partie de notre stratégie en matière de mouvement, qui est axée sur la cohérence:

- Le système de classification ou guide Fitness: il indique à la clientèle comme aux spécialistes de la médecine curative où le client/patient peut trouver quelles prestations, avec quelles exigences et à quel prix. Le classement se fait à trois niveaux: encadrement, infrastructure et services.
- Le bonus fitness: offre commune de la FSCF et de la caisse de santé EGK, avec le soutien de l'université de Bâle; il s'agit d'un système d'incitation et de gestion de la qualité afin de renforcer vraiment la prévention à travers l'activité physique et les conseils.
- Le fitness, un bon médicament: pour aider les personnes malades, qui ont la volonté de s'entraîner régulièrement avec l'encadrement de spécialistes, à améliorer leur qualité de vie de manière avantageuse et sans effets secondaires, et aussi pour abaisser à l'avenir les frais généraux dans le domaine de la santé.
- La planification globale des carrières professionnelles dans le domaine du mouvement, du fitness et de la santé: l'idée est que les professionnels acquièrent et préservent le savoir-faire nécessaire, tout en créant de nouveaux emplois à plein temps.



Claude Ammann

Président

Fédération Suisse des Centres de Fitness (FSCFS)

Secrétariat

3000 Berne

Tél. 032 322 22 33

c.ammann@sfgv.ch

www.sfgv.ch



Esther Jost

Responsable du projet
Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
3001 Berne
Tél. 031 385 00 16

e.jost@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller
www.goodpractice-gemeinschafts-gastronomie.ch

De la cuisine à la recherche

Un bref aperçu du développement en matière de conseil alimentaire illustré par des histoires exemplaires

Pour appréhender l'évolution des conseils alimentaires au cours des vingt dernières années, nous avons sélectionné quatre thèmes emblématiques. Des illustrations et des histoires tirées de la pratique illustreront les tendances et les évolutions.

Cette intervention vous sera servie sous la forme d'un petit menu. Chaque plat sera agrémenté – sans prétention à l'exhaustivité – d'illustrations et d'histoires passées et présentes. Présentée avec soin, la carte donnera un aperçu digeste des grandes tendances et évolutions en matière de conseils alimentaires.

Entrée – la place de la femme est au foyer

Le premier mets suit toute l'évolution de l'aide de cuisine à la personne spécialisée aux solides connaissances scientifiques, qui œuvre en clinique.

Soupe – assiette d'hier, assiette d'aujourd'hui

Ce plat contient les aspects de la promotion de la santé qui ont leur place attitrée dans le champ professionnel des conseils alimentaires.

Plat principal – le monde appartient aux chercheurs

Le plat de résistance est garni avec les compétences en recherche des conseillers en diététique, qui ont fait leur apparition dans la restauration collective.

Dessert – général et individuel

En guise d'entremets, vous pourrez goûter au sain équilibre entre conseils alimentaires généraux destinés à la population et recommandations individualisées à titre préventif ou en vue d'un traitement.

Du sport pur au conseil global sur le mode vie

Les nouveaux apprentissages professionnels dans le secteur du fitness et de la santé

Depuis 2012, on peut faire en Suisse un apprentissage pour obtenir le CFC d'assistant(e) en promotion de l'activité physique et de la santé, dont les compétences et activités principales consistent à «mettre en œuvre et encourager un mode de vie sain» auprès de la clientèle des centres de remise en forme.

La FSCFS a saisi l'opportunité de ce nouvel apprentissage pour opérer un changement de paradigme dans la branche, dans l'idée de se profiler sur le marché de la santé et d'agir ainsi dans le domaine de la prévention en luttant contre le manque de mouvement.

L'objectif est de passer d'un plan d'entraînement typique au conseil global pour un mode de vie sain. Les nouveaux spécialistes du secteur du fitness et du mouvement doivent pouvoir proposer aux clients un programme d'activité physique, de renforcement musculaire et de relaxation. Ils savent les conseiller en vue de mettre en œuvre un mode de vie sain, en les aidant ainsi à augmenter leur qualité de vie et à maintenir leur forme physique. Ils ont des connaissances en alimentation et peuvent donc donner des conseils dans ce domaine, en vue aussi d'aider les clients à parvenir à un bon équilibre de vie. Ils apprennent également à encadrer un nouveau type de clientèle âgée de 50 ans et plus, ainsi qu'à motiver et à encourager les participants trop sédentaires.

Le secteur du fitness profite de l'introduction de ce nouvel apprentissage pour réorganiser les activités professionnelles qui lui sont subordonnées et pour étendre et compléter le brevet fédéral, proposé depuis plusieurs décennies, avec ces nouvelles thématiques. Parmi elles, citons-en deux dans lesquelles les titulaires pourront acquérir des compétences professionnelles supplémentaires, avec des résultats positifs: les recommandations d'exercice physique pour des groupes-cibles exigeants, et les connaissances dans le domaine des maladies de civilisation non transmissibles.

De même, le nouveau diplôme au niveau HES sera harmonisé en incluant ces domaines professionnels et des thématiques du marché de la santé. Une stratégie de formation visionnaire, en adéquation avec le marché du travail, est un élément important pour conserver et accroître un savoir-faire élevé dans notre branche, et garantir ainsi de nouveaux emplois.



Claude Ammann
Président
Fédération Suisse des Centres de Fitness (FSCFS)
Secrétariat
3000 Berne
Tél. 032 322 22 33
c.ammann@sfgv.ch



Roland Steiner
Vice-président
Fédération Suisse des Centres de Fitness (FSCFS)
Secrétariat
3000 Berne
Tél. 043 388 41 44
r.steiner@sfgv.ch

www.sfgv.ch



Brigitte Buri

Diététicienne diplômée ESIHES
BESSERESSEN Praxis für Ernährung
Thunstrasse 13
3005 Berne
Tél. 031 351 77 33

bburi@besseressen.ch

www.besseressen.ch

Mieux manger grâce aux recommandations en matière d'alimentation?

En matière d'habitudes alimentaires, l'être humain est essentiellement influencé par son environnement et sa culture, ainsi que par ses goûts personnels. L'industrialisation et la globalisation ont modifié notre mode d'alimentation. Un fossé entre les apports nutritionnels et la consommation alimentaire s'est creusé avec le temps. Avec la mauvaise alimentation et la propagation des maladies de civilisation, les recommandations, théories, opinions, doctrines, leçons, tendances se sont multipliées, mais seule une infime part d'entre elles repose sur des fondements scientifiques. Il en résulte une contre-proposition centrée sur quelques recommandations simples et concises pour conduire à une alimentation consciente et équilibrée. Souvent les régimes entraînent un effet yoyo ou des troubles alimentaires, et surtout ils nuisent aussi – inutilement! – à la qualité de vie.

La solution est simple: il convient de manger en respectant la pyramide alimentaire. La difficulté est d'appliquer cette option au quotidien car, souvent, les connaissances nutritionnelles font défaut. C'est le défi, mais aussi l'opportunité d'une consultation diététique que de savoir adapter ces recommandations alimentaires aux circonstances de vie individuelles.

Favoriser l'accès aux moyens d'action et les élargir

Offrir avec Procap bouge un soutien pratique aux personnes avec handicap

Vivre sainement avec un handicap – promotion de la santé à travers le mouvement et l'alimentation: Procap bouge propose aux personnes avec handicap un accès aux mesures de promotion de la santé afin d'élargir aussi leurs moyens d'action et de sensibiliser leur environnement social. Dans quelle mesure les recommandations nationales en matière de mouvement et d'alimentation s'appliquent-elles aussi aux personnes ayant des besoins particuliers? Quelles adaptations sont à faire? Quelles mesures spécifiques doivent être élaborées? Autant de questions auxquelles cet atelier cherchera à répondre en détail.

L'égalité des chances dans le domaine de la santé n'est malheureusement pas toujours une réalité: les personnes avec handicap n'ont pas forcément accès aux services de santé et aux offres de promotion de la santé. Les structures adéquates, qui favorisent un choix sain, méritent d'être davantage connues. Les personnes avec handicap estiment souvent avoir une moins bonne qualité de vie. Elles semblent faire moins d'exercice, et le taux de surcharge pondérale et d'adiposité parmi elles est supérieur à la moyenne (Hasseler 2011).

C'est pourquoi il est aussi important de promouvoir la santé auprès des personnes avec handicap, dont le sentiment personnel quant à leur état de santé peut être altéré par diverses formes de troubles fonctionnels et structurels, ainsi que par les répercussions de ceux-ci sur les activités et les possibilités de participation. La santé des personnes avec handicap a par ailleurs souvent des conséquences directes sur leur situation de vie, et inversement. Les personnes avec handicap ne peuvent pas toujours assumer seules la responsabilité de leur propre santé, ce qui complique l'application des mesures. De plus, elles dépendent souvent de l'assistance d'un proche ou d'une autre personne de confiance, et leur autonomie peut être restreinte.

L'objectif de cet atelier est d'examiner attentivement, avec vous et avec le groupe-cible des personnes avec handicap, certaines situations de vie typiques. Il importe de se demander quelles mesures en rapport avec le thème «manger moins et bouger davantage» peuvent s'appliquer à ce groupe. De quelles particularités faut-il tenir compte, et quelle est la validité des recommandations et des stratégies nationales dans ce contexte? Quels sont les écueils à éviter? Et qui sait, peut-être que certaines idées issues de cet atelier seront intéressantes pour les personnes sans handicap aussi. Nous nous réjouissons de votre participation!



Helena Bigler

Responsable Procap Loisirs et Sport
Procap Suisse
Froburgstrasse 4
4601 Olten
Tél. 062 206 88 30

helena.bigler@procap.ch



Isabel Zihlmann

Collaboratrice du projet Procap bouge
Procap Suisse
Froburgstrasse 4
4601 Olten
Tél. 062 206 88 30

isabel.zihlmann@yetnet.ch

www.procap.ch



Vanessa Lentillon-Kaestner

Professeure HEP

Haute école pédagogique du canton de Vaud (HEP-VD)

Avenue de Cour 25

1014 Lausanne

Tél. 021 316 38 16

vanessa.lentillon-kaestner@hepl.ch

www.hepl.ch

La santé en milieu scolaire

Programmes scolaires et formation des enseignants dans le canton de Vaud

Avec l'accroissement de la sédentarité, des repas déstructurés chez les jeunes et l'arrivée du nouveau plan d'études romand (PER), la santé des élèves est devenue une priorité à l'école. La Haute Ecole Pédagogique du canton met en place des formations pour les enseignants du primaire et du secondaire afin de les sensibiliser à ces problématiques et les outiller pour des interventions dans ces domaines.

La sédentarité et les problèmes de surpoids ne touchent pas seulement les adultes, mais aussi et surtout les plus jeunes. L'école publique, de par sa mission globale et générale de formation de tous les élèves, se doit de transmettre aux élèves les recommandations générales liées à l'alimentation équilibrée et à l'activité physique minimale. De plus, sensibiliser les enfants dès leur plus jeune âge est très important, puisque les «mauvaises» habitudes apparaissent très tôt. Avec l'introduction du nouveau plan d'études romand (PER), la santé a pris une place importante dans les programmes scolaires. Un des cinq domaines disciplinaires de ce nouveau plan d'études est consacré aux activités physiques et à l'alimentation: «Corps et mouvement». Ce domaine regroupe deux branches d'enseignement: l'éducation physique et l'éducation nutritionnelle. De plus, afin de contribuer au projet global de formation de l'élève, le PER définit cinq compétences transversales et cinq thématiques reliées à la formation de l'élève, dont «santé et bien-être». Dans la pratique, il existe de nombreux projets qui permettent d'apprendre en mouvement et donc d'augmenter l'activité physique des élèves, et qui prônent une alimentation équilibrée. Cependant, ces projets restent ponctuels et facultatifs. Dans l'idéal, ces notions devraient être systématiquement abordées auprès de tous les élèves. Pour aller dans ce sens, nous avons créé ces dernières années de nombreuses formations initiales et continues à la Haute Ecole Pédagogique du canton de Vaud (HEP-VD), afin de sensibiliser les futurs enseignants à ces problématiques et de les outiller pour des interventions dans ces domaines.

Thérapie par le mouvement dans le cadre des programmes de groupe contre l'obésité (hôpital de l'île à Berne)

Expériences tirées de la pratique

Un programme – se prolongeant sur trois ans et financé par les caisses-maladie – est proposé par l'Hôpital de l'île à Berne afin d'aider les personnes souffrant d'adiposité à perdre du poids et à changer leurs habitudes de vie. L'équipe interdisciplinaire réunit des psychologues, des diététiciens, des kinésithérapeutes, des spécialistes de la rééducation proprioceptive et des médecins. Le traitement commence par une phase intensive de trois mois pendant lesquels les changements nécessaires en matière d'alimentation, d'exercice physique et de comportement sont mis en place. Ensuite, des séances occasionnelles visent à approfondir les connaissances et à aider les personnes concernées à persévérer. Plus le programme avance, plus les participants sont incités à se prendre en charge eux-mêmes.

Le volet de la thérapie par le mouvement a lieu presque entièrement pendant les douze semaines de traitement intensif. Il s'agit d'aller régulièrement dans l'eau (une fois par semaine), de pratiquer nordic walking et gymnastique, et de s'entraîner en salle avec des engins. Ces activités ont lieu en groupe avec un accompagnement spécialisé. Au début, les participants apprécient de s'entraîner «entre eux», en pouvant échanger leurs expériences. La dynamique de groupe joue un rôle prépondérant. Pour accroître ou maintenir la motivation, des objectifs réalistes sont fixés, à atteindre en plusieurs étapes.

L'idée principale est d'éveiller le plaisir de bouger, ainsi que de montrer les types de sport les plus adaptés aux personnes souffrant d'adiposité. Les participants doivent apprendre à s'entraîner à la bonne intensité, et trouver une possibilité pour continuer à le faire ensuite, que ce soit seul ou en groupe.

Les activités quotidiennes sont aussi examinées à la loupe. Des podomètres sont distribués, le nombre de pas quotidiens est noté afin d'être si possible augmenté. L'objectif consiste à pratiquer durablement un entraînement complet alliant mobilité au quotidien, endurance et force.



Tonia Kortmann

Kinésithérapeute

Institut de physiothérapie,

Hôpital de l'île à Berne

Clinique universitaire de Berne

DURN/Institut de physiothérapie

Spécialisation dans le cardio-training

Tél. 031 632 23 03

tonia.kortmann@insel.ch

www.endokrinologie.insel.ch/de/adipositas-home/

Organismes responsables

Secrétariat FOS

*c/o Fondation suisse de l'obésité
FOSO
Venusstrasse 29
8050 Zurich*

Tél. 044 251 54 13

*info@saps.ch
www.fos-ch.ch*

Forum Obésité Suisse FOS

Pourquoi un réseau consacré à l'obésité?

Pour renforcer la prévention et les bonnes pratiques dans le domaine des thérapies de l'obésité et du surpoids en Suisse, dix représentantes et représentants de sociétés spécialisées et d'organisations actives dans ce domaine ont formé une alliance le 6 juillet 2005 pour constituer le réseau «Forum Obésité Suisse FOS».

Les objectifs principaux suivants ont été définis:

- Le FOS veut influencer la santé publique, et plus particulièrement le contexte social et économique, pour motiver les individus à davantage de responsabilité et de conscience, dans le sens d'une prévention, mais aussi d'une solidarité avec les personnes concernées.
- Le FOS souhaite qu'un programme national global soit mis en œuvre en matière de surcharge pondérale et d'obésité, dans le sens d'une prévention cohérente, en temps utile, et de mesures thérapeutiques adéquates et économiques.
- Le FOS soutient et encourage les activités favorables au maintien d'un poids corporel sain et à l'augmentation de la part de la population ayant un poids corporel sain.

Le réseau se conçoit comme l'interlocuteur à la fois des pouvoirs publics (OFSP, instances cantonales) et d'organismes privés (comme Promotion Santé Suisse) pour planifier et réaliser des campagnes et des actions dans le domaine de la prévention de la surcharge pondérale et de l'obésité. (Le FOS est soutenu actuellement par Promotion Santé Suisse.)

hepa.ch – Réseau Santé et activité physique

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

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

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

Tél. 032 327 64 48

info@hepa.ch
www.hepa.ch

Nutrinet – Réseau nutrition et santé

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

Secrétariat nutrinet.ch
c/o Société Suisse de Nutrition
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne

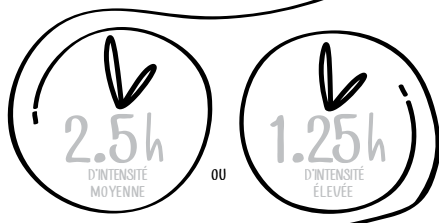
Tél. 031 385 00 00

info@nutrinet.ch
www.nutrinet.ch

Recommandations

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dans tous les groupes d'âge, il est essentiel pour la santé et les performances de pratiquer régulièrement sport et activités physiques. Pour une personne inactive, toute étape vers plus de mouvement est utile et apporte un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever et de bouger régulièrement.



Il est conseillé **aux femmes comme aux hommes** en âge de travailler de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum, sous la forme de sport ou d'activités quotidiennes d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.

Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

DE LA FORCE, DE L'ÉQUILIBRE,
DE LA SOUPLESSE, DE L'ENDURANCE



Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base. Il est important d'adapter ces conseils en cas de fragilité ou de perte d'autonomie.



ENFANTS ET
ADOLESCENTS

Pour les **adolescents** en fin de scolarité obligatoire: au moins une heure par jour d'intensité moyenne à supérieure. Pour les plus **jeunes**: beaucoup plus qu'une heure par jour.

Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités qui consolident les os, stimulent le cœur et la circulation, renforcent les muscles, conservent la souplesse et améliorent la coordination.



Activité physique et santé, Document de base, OFSPO, OFSP, Promotion Santé Suisse, bpa, Suva et Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch, 2013

Bases de la nutrition

Recommandations alimentaires pour les adultes

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

Recommandations alimentaires pour les adultes, alliant plaisir et équilibre

La pyramide alimentaire suisse



Source:

Société Suisse de Nutrition

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

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

Société Suisse de Nutrition SSN

Case postale 8333

Schwarztorstrasse 87

3001 Berne

Tél. 031 385 00 00

info@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch

NUTRINFO

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

Prestations:

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

Contact:

Lundi-vendredi: 8h30-12h

Tél. 031 385 00 08

nutrinfo-f@sge-ssn.ch

Par écrit:

NUTRINFO

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

3001 Berne

www.nutrinfo.ch

Disque de l'alimentation pour les enfants

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

© 2008 Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse



Sitographie

www.ofsp.admin.ch

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

www.ofspo.ch

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

www.bpa.ch

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

www.hefsm.ch

Site de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM, qui transmet des savoirs et développe des compétences propres à la pratique et à l'enseignement du sport et de l'activité physique

www.sportdesadultes.ch

Site du programme Sport des adultes Suisse ou programme esa, lancé par la Confédération en vue d'encourager le sport populaire et le sport de loisirs

www.fos-ch.ch

Site du Forum Obésité Suisse (FOS), réseau pour le traitement professionnel de l'obésité et de la surcharge pondérale

www.promotionsante.ch

Site de la fondation Promotion Santé Suisse, avec des informations sur la promotion de la santé et la prévention en général, le poids corporel sain et la promotion de la santé en entreprise

www.hepa.ch

Site du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch

www.nutrinet.ch

Site de Nutrinet, Réseau nutrition et santé regroupant une quarantaine d'organisations et d'institutions


www.saps.ch et www.sapsplus.ch

Sites de la Fondation suisse de l'obésité FOSO

www.sge-ssn.ch

Site de la Société Suisse de Nutrition SSN

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

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



bpa

suvaliv
Vos loisirs en sécurité