

5^e rencontre nationale des réseaux

21 novembre 2012



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

Partie 2: «Vers une vieillesse dynamique»

Table des matières

5^e rencontre nationale des réseaux	2
Programme	3
Résumés des exposés	5
Liliane Bruggmann: Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP) – Résultat de l'évaluation	5
Gerda Jimmy: Nouvelles recommandations en matière d'activité physique pour la Suisse	6
Prof. Achim Conzelmann: Bien vieillir grâce au sport et à l'activité physique?	7
Andy Biedermann: Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées	8
Sandra Mathis, Barbara Pfenninger: Deux exemples concrets de prévention des chutes	9
Véronique Girod: Alimentation 50+: Quels changements?	10
Esther Kirchhoff: TAVOLATA – Tablee d'aînés	11
Thomas Beugger: Vieillir en restant actif! Les parcs vitalité de Bâle-Campagne	12
Corina Salis Gross: Bonnes pratiques – Recommandations pour encourager l'activité physique	13
Renate Gurtner Vontobel: Bonnes pratiques – Recommandations de promotion de l'activité physique des personnes âgées	14
Isabel Zihlmann: Les aînés recensent les obstacles qui les empêchent de bouger – Enquête via une application pour tablette	15
Organismes responsables	16
Forum Obésité Suisse FOS	16
hepa.ch – Réseau Santé et activité physique	17
Nutrinet – Réseau nutrition et santé	17
Bases de la nutrition	18
Recommandations alimentaires pour les adultes	18
Disque de l'alimentation pour les enfants	19
Sitographie	20

5^e rencontre nationale des réseaux

Editorial

En Suisse, comme ailleurs, la population vieillit. L'espérance de vie augmente, tout comme l'espoir de pouvoir mener une vie agréable et dynamique après la retraite. Mais comment préserver cette qualité de vie alors que les maladies chroniques liées au vieillissement augmentent dans une mesure jamais vue?

C'est la question phare de cette 5^e rencontre nationale des réseaux Alimentation, Activité physique et Obésité. Si nous avons privilégié cette thématique, c'est aussi parce que 2012 est l'année européenne du vieillissement actif. Pour une fois, notre attention se focalisera donc sur une génération précise: celle des aînés. Leur enjeu est aussi le nôtre: comment faire pour pouvoir vivre au mieux les années de vie que nous capitalisons?

La réponse englobe deux facteurs déterminants, toujours les mêmes: une alimentation adaptée et une activité physique raisonnablement dosée. Il est donc essentiel de réfléchir à cet enjeu que ce soit pour s'interroger sur son propre comportement ou pour mettre en place des mesures d'accompagnement et de soutien.

Les exposés des organisations qui nous soutiennent – OFSP, OFSPO, Promotion Santé Suisse, bpa et Suva – porteront donc avant tout sur des aspects spécifiques au «vieillissement actif» et sur leurs programmes respectifs dans ce domaine. Ils seront suivis, l'après-midi, par des ateliers centrés sur des projets éprouvés qui, nous l'espérons, feront école. Car, comme celles qui l'ont précédée, cette rencontre vise aussi et surtout à donner des impulsions.



Miriam Hodel
Réseau hepa.ch



Christian Ryser
nutrinet.ch



Heinrich von Grünigen
Forum Obésité Suisse FOS

Programme

8h30-9h00	Arrivée des participants à l'OFSP (aula du bâtiment principal de la Haute école)		
Direction des débats: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) et Miriam Hodel (hepa.ch)			
9h00-9h10	Mot de bienvenue Informations sur le déroulement de la journée	Miriam Hodel hepa.ch	d
9h10-9h35	Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP) Prolongation du programme et activités de l'OFSP	Liliane Bruggmann Office fédéral de la santé publique OFSP	d
9h35-10h00	Nouvelles recommandations en matière d'activité physique pour la Suisse	Gerda Jimmy Office fédéral du sport OFSP	d
10h00-10h30	Pause, collation, réseautage		
10h30-11h05	Bien vieillir grâce au sport et à l'activité physique?	Prof. Achim Conzelmann Institut des sciences du sport (ISPW) de l'Université de Berne	d
11h05-11h15	«Pause en mouvement»		
11h15-11h40	Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées Projet intercantonal conduit par Promotion Santé Suisse en partenariat avec onze cantons et le bpa	Andy Biedermann Promotion Santé Suisse	d
11h40-12h15	Deux exemples concrets de prévention des chutes Développer la force et l'équilibre pour réduire le risque de chutes et de faux pas	Sandra Mathis Barbara Pfenninger bpa/Suva	d
12h25-13h35	Repas de midi au restaurant Bellavista, café		
13h45-14h10	Alimentation 50+: Quels changements?	Véronique Girod Université de Genève	f
14h20-14h50	Atelier, 1 ^{er} tour		d/f
14h50-15h05	Pause, changement d'atelier		
15h05-15h35	Atelier, 2 ^e tour		d/f
15h45-16h00	Synthèse, dernier plénum avec résumés des ateliers		
16h00-16h10	Conclusion Clôture	Miriam Hodel hepa.ch	d
16h20	Départ du funiculaire de Macolin		

Ateliers

Veillez choisir deux ateliers parmi les cinq ateliers suivants:

Atelier 1	TAVOLATA – Tablee d’ainés Manger sainement en agréable compagnie!	Esther Kirchhoff Direction des affaires culturelles et sociales, Fédération des coopératives Migros, Zurich	d/f
Atelier 2	Vieillir en restant actif! Les parcs vitalité de Bâle-Campagne Un projet convaincant de promotion de la santé auprès des aînés	Thomas Beugger/Basil Gygax Office cantonal du sport de Bâle-Campagne	d
Atelier 3	Bonnes pratiques – Recommandations pour les groupes cibles difficiles à atteindre Teneur et utilisation de la check-list spécifique à ces groupes cibles	Corina Salis-Gross Public Health Services	d/f
Atelier 4	Bonnes pratiques – Recommandations pour encourager l’activité physique Teneur et utilisation de la check-list spécifique à cette forme d’encouragement	Renate Gurtner Vontobel Promotion Santé Suisse	d
Atelier 5	Les aînés recensent les obstacles qui les empêchent de bouger – Enquête via une application pour tablette Recensement des problèmes dans le projet GEMEINDE BEWEGT	Isabel Zihlmann Public Health Services	d

Résumés des exposés

Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP) – Résultat de l'évaluation

Bilan et perspectives sur la base des résultats de l'évaluation du PNAAP

Cet exposé présente le rapport d'évaluation du programme national alimentation et activité physique (PNAAP), en expliquant les mesures mises en œuvre et les raisons qui ont conduit le Conseil fédéral à opter pour sa prolongation jusqu'en 2016.

Le programme national Alimentation et activité physique (PNAAP) 2008-2012 a fait l'objet d'une évaluation. Les résultats obtenus pendant ses quatre premières années d'existence sont encourageants. Le rapport d'évaluation souligne l'importance du PNAAP pour la politique de la santé. Le programme jouit d'une bonne acceptation au plan national et il bénéficie d'un ancrage international. Lancé avec succès, il produit déjà des effets à plusieurs niveaux. Engagé dans un contexte confus, il a contribué à définir les tâches et les rôles des différents acteurs, ainsi qu'à mieux coordonner leurs activités respectives. Parmi ses points forts, citons les structures mises en place pour assurer la coordination tant interne qu'intersectorielle, le succès du MOSEB et d'actionsanté, ainsi que la création de bases stratégiques permettant de proposer des produits alimentaires sains. Le Conseil fédéral a donc décidé de prolonger le PNAAP jusqu'en 2016.

Le rapport d'évaluation recommande de poursuivre les activités lancées pendant la première période (2008-2012). L'OFSP va donc continuer sur la voie empruntée en se concentrant sur les priorités suivantes: promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique dans la vie quotidienne (à travers une approche multisectorielle), et optimisation de l'offre thérapeutique, notamment en cas de surcharge pondérale.



Liliane Bruggmann
Responsable de la section Nutrition
et activité physique
Office fédéral de la santé publique
OFPS

Schwarztorstrasse 96
3003 Berne
Tél. 031 325 58 11

Liliane.Bruggmann@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/index.html?lang=fr
www.actionsante.ch
www.moseb.ch



Gerda Jimmy

Collaboratrice scientifique

Haute école fédérale de sport HEFSM

Section Sport d'élite

Route principale 247

2532 Macolin

Tél. 032 327 65 17

gerda.jimmy@baspo.admin.ch

www.hefsm.ch

Nouvelles recommandations en matière d'activité physique pour la Suisse

Cet exposé donne un aperçu des étapes déjà franchies en vue de la reformulation des recommandations nationales en matière d'activité physique ayant des effets positifs sur la santé et du chemin qu'il reste à parcourir jusqu'à leur édition.

Les recommandations nationales en matière d'activité physique ayant des effets positifs sur la santé, qui dataient de 1999 pour les adultes et de 2006 pour les enfants et les adolescents, ont été révisées en plusieurs étapes. Le groupe «Activité physique et santé» de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich a analysé les données internationales avant de remanier les recommandations principales en matière d'activité physique et de proposer une nouvelle formulation des recommandations nationales.

A la suite d'un long processus d'élaboration, ces nouvelles recommandations ont notamment fait l'objet de débats nourris lors d'une série d'ateliers réunissant tous les participants au réseau hepa.ch à une conférence en mai 2012. Après examen des nombreux commentaires des participants et autres institutions, les textes ont encore été remaniés et de nouveaux graphiques mandatés.

Cet exposé présente les bases internationales et les étapes déjà franchies en vue de reformuler les recommandations nationales. Puis il analyse les points principaux de ces nouvelles recommandations en se concentrant sur le groupe des adultes d'un certain âge. Enfin, il décrit les étapes encore à franchir avant l'édition des nouvelles recommandations.

Bien vieillir grâce au sport et à l'activité physique?

Cet exposé porte sur la question de savoir dans quelle mesure l'activité physique et le sport peuvent contribuer à l'épanouissement pendant cette tranche de vie. Il aborde plus précisément les deux points suivants:

1. Dans quelle mesure une activité sportive adaptée permet-elle d'améliorer les aptitudes physiques dans la seconde partie de la vie?
 2. Quelle influence l'activité sportive a-t-elle sur le bien-être psychique dans l'âge mûr?
-

L'espérance de vie ne cesse de croître et avec elle la proportion de personnes âgées. Parallèlement, la conception du sport et du mouvement a fort évolué, de même que l'image des personnes âgées. Ces différents facteurs font que l'intérêt pour la thématique sport et vieillesse n'a cessé d'augmenter au cours des cinquante dernières années. Dans le temps, les activités sportives étaient déconseillées aux aînés, alors qu'aujourd'hui une vie active et sportive est recommandée à tout âge. Dès lors, le nombre de seniors à pratiquer un sport, de manière informelle ou organisée, est en constante augmentation.

Mais quels sont les avantages d'une pratique régulière quand on a un certain âge? Cela vaut-il vraiment la peine de rester actif et sportif? Le sport peut-il contribuer au «bien vieillir»? Deux questions sont particulièrement pertinentes dans ce contexte:

1. Dans quelle mesure une activité sportive adaptée permet-elle d'améliorer les aptitudes physiques dans la seconde partie de la vie?
2. Quelle influence l'activité sportive a-t-elle sur le bien-être psychique dans l'âge mûr?

Cet exposé commence par traiter ces deux questions avant de poursuivre avec des considérations sur les différentes manières de vieillir, sur l'individualité qui influence le processus de vieillissement, et donc sur la nécessité d'adapter les recommandations sportives à la personne.



Prof. Achim Conzelmann
Université de Berne
Institut des sciences du sport
Département des sciences du sport
Bremgartenstrasse 145
3012 Berne
Tél. 031 631 83 22

achim.conzelmann@ispw.unibe.ch

www.ispw.unibe.ch



Andy Biedermann

Responsable opérationnel du projet
Promotion Santé Suisse
Dufourstrasse 30
Case postale 311
3000 Berne 6
Tél. 031 331 21 22

via@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/via

Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées

Projet intercantonal conduit par Promotion Santé Suisse en partenariat avec onze cantons et le bpa

«Via» est un projet intercantonal promu par onze cantons, Promotion Santé Suisse et le bpa. Il vise à renforcer l'autonomie, la santé et la qualité de vie des seniors grâce au soutien de spécialistes dans les cantons partenaires. Le système est axé sur cinq thèmes: «promotion de l'activité physique», «prévention des chutes», «santé psychique», «groupes défavorisés difficiles à atteindre» et «participation des médecins de famille». La constitution d'un réseau fait partie des tâches importantes du projet dont la durée est prévue pour l'instant jusqu'à la fin de 2013.

Le projet «Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées» a été lancé en 2009 dans le canton de Berne et la ville de Zurich. Il concerne désormais onze cantons: AG, AR, BE, GR, NW, SG, SH, TG, UR, VD, ZG. Promotion Santé Suisse assume la responsabilité juridique, le bpa (bureau de prévention des accidents) se charge du volet «prévention des chutes».

Via contribue à renforcer l'autonomie, la santé et la qualité de vie des seniors. Le projet permet d'améliorer l'état de santé des personnes âgées, de retarder leur entrée dans une structure médicosociale et donc de diminuer les coûts. La mission de Via est de soutenir les cantons, les communes et les ONG dans la mise en œuvre, en leur fournissant un cadre de référence scientifique et des exemples de bonnes pratiques. Les recommandations et les instruments fournis par Via les aident à planifier, à réaliser et à évaluer programmes et projets. Des outils existent déjà sous forme de bonnes pratiques pour trois domaines d'intervention («promotion de l'activité physique», «prévention des chutes» et «santé psychique») et pour trois thématiques transversales («groupes défavorisés difficiles à atteindre», «participation des médecins de famille» et «conseils, manifestations et cours»). Ces instruments sont en cours d'application et d'évaluation dans les cantons de Berne et de Zoug.

L'une des tâches importantes de Via est de relier les différents protagonistes. Le transfert de savoir sera facilité par des rencontres et des séances de réseau, des groupes d'échanges d'expériences, une messagerie électronique Via et d'autres activités. Le projet est axé sur les personnes âgées vivant à domicile, qu'elles soient tout à fait autonomes ou bénéficient d'un soutien ambulatoire. Les groupes-cibles sont les spécialistes des organismes et des cantons partenaires. L'échéance du projet est pour l'instant fixée à la fin de 2013.

Deux exemples concrets de prévention des chutes

Développer la force et l'équilibre pour réduire le risque de chutes et de faux pas

La Suva a élaboré un nouveau programme visant à développer l'équilibre grâce au footbag afin de réduire le nombre de chutes et de faux pas. Son efficacité et son applicabilité ont été testées avec des ouvriers de la construction.

Les chutes et les faux pas ont plusieurs origines. Parmi les facteurs de risque, les deux principaux sont la perturbation du contrôle postural et la diminution de la force musculaire. En collaboration avec l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle, l'efficacité d'un programme d'entraînement dynamique pour développer la force et l'équilibre a été vérifiée et prouvée concernant les deux facteurs de risque mentionnés. Sur la base des exercices évalués, la Suva a mis au point un nouveau programme de renforcement de l'équilibre utilisant le footbag, programme qu'elle a testé dans le cadre d'un projet-pilote avec des travailleurs de l'entreprise Implen Construction SA. En association avec l'Université de Bâle, la Suva entend vérifier que la mise en œuvre quotidienne du programme est réaliste et efficace. Les résultats sont attendus pour l'automne 2012.

Avec une équipe d'experts, le bpa a conçu pour les spécialistes un manuel qui explique comment entraîner la force et l'équilibre pour prévenir les chutes (en allemand: «Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter»).

Le programme compte plusieurs axes prioritaires, dont celui de la «prévention des chutes», pour lequel le bpa a élaboré plusieurs produits ciblant des groupes différents. Ce manuel s'adresse aux spécialistes de la prévention des chutes des personnes âgées. A travers une partie théorique et une partie pratique, il fait toute la lumière sur les moyens de prévenir efficacement les chutes. Les organisations partenaires, qui ont participé au processus d'élaboration, assument un rôle prépondérant dans sa mise en œuvre. Ce manuel est centré sur des recommandations d'entraînement et un programme d'exercices pour améliorer progressivement force et équilibre. Il paraîtra en janvier 2013. Le bpa organisera la formation des cadres dans la foulée.



Sandra Mathis
Cheffe du projet
Collaboratrice scientifique
Offres de prévention/
Loisirs en sécurité Suva
Rösslimattstrasse 39, 6002 Lucerne
Tél. 041 419 50 20

sandra.mathis@suva.ch



Barbara Pfenninger
Collaboratrice scientifique
bpa
Hodlerstrasse 5a
3011 Berne
Tél. 031 390 22 22

b.pfenninger@bfu.ch

www.bpa.ch
www.suva.ch/fr/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suvallaufsport-suva.htm



Véronique Girod
Diététicienne ES
Chemin Rondelle 5
2533 Evilard
Tél. 022 362 63 49

vgirod@gmx.ch

www.svde-asdd.ch

Alimentation 50+: Quels changements?

L'alimentation des 50+ s'inscrit entre continuité et changement. Cette période de la vie est caractérisée par des modifications physiologiques liées au vieillissement qui peuvent transformer les aptitudes à s'alimenter ainsi que les capacités métaboliques à utiliser les nutriments et entraîner des conséquences sur le statut nutritionnel. Une alimentation adaptée aux 50+ aide chacun à préserver un capital santé dans une stratégie du «bien vieillir» (successfull aging).

L'alimentation 50+ est une des stratégies du «bien vieillir», elle permet de maintenir ou améliorer sa qualité de vie et son autonomie.

L'alimentation 50+ couvre près de 50 ans d'espérance de vie en santé. Elle s'appuie sur des études montrant que le rendement métabolique devient moins performant avec le temps. Les recommandations ont dès lors mis l'accent sur l'importance d'assurer des apports nutritionnels parfois supérieurs à ceux d'un adulte jeune (pour une activité identique) tenant compte que le vieillissement s'accompagne de changements physiologiques.

Les chercheurs soulignent que l'état nutritionnel est influencé par une modification des capacités à s'alimenter, une utilisation digestive des aliments plus faible, un rendement métabolique moins performant et des exigences en protéines et en énergie plus élevées en cas de maladie. Ce constat oblige à résoudre une équation – de plus en plus complexe avec les années – entre perte d'appétit, diminution du goût, faible envie de manger et prévention de la sous-alimentation.

En résumé, une stratégie du «bien vieillir» met l'accent sur l'évolution des besoins nutritionnels, l'importance d'une alimentation adaptée à chacun (qualité, densité nutritionnelle, hydratation, éventuellement supplémentation), la nécessité de transmettre les informations au plus grand nombre et de participer aux dépistages des situations à risque...

TAVOLATA – Tablee d'aînés

Manger sainement en agréable compagnie!

Le projet TAVOLATA transforme une activité quotidienne en projet de réseau: des personnes âgées organisent des tables communes afin de se rencontrer régulièrement en préparant un repas ensemble, puis en le partageant. Ces rencontres, propices à la discussion, peuvent déboucher sur d'autres activités communes. Cette initiative, fortement participative, favorise durablement la santé des seniors dans sa dimension globale. L'atelier montre le potentiel de TAVOLATA et ouvre le débat.

Les relations sociales ont tendance à se restreindre avec l'âge. Le but de cette initiative est d'aider les aînés à s'organiser pour se retrouver en compagnie les uns des autres. A partir d'un certain âge, nombreux sont ceux qui se mettent à table seuls pour manger un repas qu'ils ont confectionné seuls aussi.

Le projet TAVOLATA du pour-cent culturel Migros vise à lutter contre cette tendance. Aussi simple et quotidienne que soit l'activité de cuisiner et de manger, elle prend ici une dimension unique de projet de réseau: les personnes âgées organisent des tables communes afin de se rencontrer régulièrement en préparant un repas ensemble, puis en le partageant. Dans ce contexte, les discussions se font naturellement, et d'autres activités peuvent aussi se mettre en place.

TAVOLATA est donc un projet accessible, fortement participatif, qui favorise durablement la santé des seniors dans sa dimension globale:

- accessible, car axé sur une activité quotidienne,
- fortement participatif, car les personnes concernées mettent elles-mêmes leurs idées de tables communes en pratique, mobilisant ainsi des ressources et des capacités qu'elles ne sollicitaient plus,
- durable, car la régularité des rencontres permet de créer un réseau social stable, qui enrichit le quotidien des personnes concernées.

Les tables communes TAVOLATA ne sont pas que de sympathiques assemblées privées: TAVOLATA est un réseau. Un site favorise les échanges entre personnes intéressées, tant sur le projet lui-même que sur d'autres thèmes quotidiens.

Le pour-cent culturel Migros a lancé ce projet qu'il soutient à travers des formations, des relations publiques, la collaboration avec d'autres institutions et avec les pouvoirs publics.

L'atelier présente TAVOLATA en détail et ouvre le débat sur le potentiel de cette initiative.



Esther Kirchhoff

*Fédération des coopératives Migros
Affaires culturelles et sociales
Josefstrasse 214
8031 Zurich*

info@tavolata.net

*www.tavolata.net
(en allemand)*



Thomas Beugger

Responsable du service des sports
de Bâle-Campagne
Service cantonal des sports
St. Jakobsstrasse 43
4133 Pratteln
Tél. 061 827 91 03

thomas.beugger@bl.ch

www.bl.ch/sportamt
(en allemand)

Vieillir en restant actif! Les parcs vitalité de Bâle-Campagne

Un projet convaincant de promotion de la santé auprès des aînés

Le canton de Bâle-Campagne compte cinq «parcs d'activité physique». Pour les uns, c'est un lieu de détente où évacuer le stress quotidien. Pour les autres, c'est un lieu d'entraînement où renforcer mobilité et vitalité de manière ciblée. Ces parcs incitent en particulier les aînés à bouger davantage tout en servant de lieu de rencontre à plusieurs générations.

Clé d'une vie saine, une activité physique régulière a un impact positif sur quantité de domaines de la vie quotidienne. Chez les personnes âgées, ses bienfaits se concrétisent essentiellement par une plus grande autonomie et un besoin moindre de soins. C'est notamment pour inciter les personnes âgées à pratiquer une activité physique plus régulièrement que le canton de Bâle-Ville, en collaboration avec plusieurs communes, a mis cinq parcs d'activité physique à la disposition du grand public.

Ces parcs offrent à chacun la possibilité d'expérimenter individuellement et en fonction de ses propres besoins le plaisir de bouger. Ils doivent non seulement inciter les personnes sédentaires à faire davantage d'exercice, mais aussi satisfaire le besoin de mouvement des sportifs et sportives déjà actifs. Chacun peut moduler l'intensité de son entraînement. De plus, les parcs d'activité physique sont propices aux rencontres entre les générations. Ils sont très appréciés, de sorte que pratiquement à toute heure, on peut y voir des personnes en train de s'entraîner aux engins.

L'exposé donne de plus amples informations sur ce projet-pilote de Bâle-Campagne, unique en Suisse. Des engins mobiles permettent aussi de faire soi-même tout de suite une expérience positive.

Bonnes pratiques – Recommandations pour encourager l'activité physique

Teneur et utilisation de la check-list spécifique à cette forme d'encouragement

Le projet Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées vise à renforcer l'autonomie, la santé et la qualité de vie des seniors. Mais des efforts particuliers sont nécessaires pour atteindre certains groupes de personnes. La pauvreté, le manque de formation, le sexe et le statut migratoire comptent parmi les facteurs principaux rendant l'accès au public-cible plus difficile. L'atelier présente des approches qui ont fait leurs preuves, accompagnées d'une liste de contrôle concrète.

La «check-list Groupes-cibles défavorisés et difficilement atteignables» se fonde sur une étude scientifique réalisée par l'Institut de recherche sur la santé et la prévention des dépendances (ISGF) de l'Université de Zurich en collaboration avec l'entreprise de conseil Public Health Services. Les résultats montrent que trois approches en particulier permettent d'atteindre les groupes défavorisés:

- Travail social hors murs: les consultations individuelles à domicile, en particulier, permettent de fournir des conseils en phase avec les conditions de vie des personnes qui se trouvent dans des situations complexes. Cette approche globale est propice à l'instauration d'une relation de confiance et réduit le risque de stéréotypisation discriminatoire.
- Prestations collectives: il s'agit de viser à la fois une intégration sociale et le transfert de savoirs. Dans l'idéal, ces prestations sont proposées à des groupes déjà constitués (cercles d'amis et de connaissances, voisins, membres d'une association, etc.). Mais un nouveau groupe peut aussi être formé. Le groupe permet de faire circuler l'information de manière interactive, en tenant compte de la situation de vie de ses membres. Il a la faculté de dépasser l'offre concrète pour développer une dynamique quotidienne qui renforce le changement de comportement.
- Voisinage social: cette approche ciblée et professionnelle vise un plus grand engagement citoyen au sein du village ou du quartier, au-delà des réseaux personnels directs.

La liste de contrôle est un outil destiné aux spécialistes, qui peuvent ainsi vérifier leurs pratiques. Dans quelle mesure votre commune ou votre canton intègrent-ils les connaissances scientifiques les plus récentes pour atteindre les groupes défavorisés ou difficiles d'accès? Quels sont les potentiels inexplorés des offres existantes? Comment en concevoir et en mettre en œuvre de nouvelles?



Corina Salis Gross
Responsable du secteur
«Diversité et égalité des chances»
Public Health Services
Sulgeneckstrasse 35
3007 Berne
Tél. 031 331 21 22

salisgross@public-health-services.ch

www.gesundheitsförderung.ch/via
(rubrique «Modules et outils» pour
consulter la check-list)
www.public-health-services.ch
www.isgf.uzh.ch



Renate Gurtner Vontobel
Public Health Services Berne
Responsable du volet
«Promotion de l'activité physique des
personnes âgées» au sein du projet Via
Sulgeneckstrasse 35
3007 Berne
Tél. 031 331 21 22

gurtner@public-health-services.ch

www.public-health-services.ch

Bonnes pratiques – Recommandations de promotion de l'activité physique des personnes âgées

Teneur et utilisation de la check-list «promotion de l'activité physique»

Sur des bases scientifiques, des recommandations sous forme de bonnes pratiques ont été formulées en 2010 dans le cadre du projet intercantonal Via. Cinq thématiques prioritaires ont été choisies pour promouvoir la santé des personnes âgées: «promotion de l'activité physique», «prévention des chutes», «conseils, manifestations et cours», «groupes défavorisés difficiles à atteindre» et «participation des médecins de famille». La priorité «santé psychique» est venue compléter les objectifs en 2011, année où la mise en œuvre a commencé: des projets et des programmes ont été lancés, améliorés, concrétisés dans les cantons.

La Suisse peut se vanter de disposer d'une offre de sports et d'activités physiques pour les aînés très intéressante et variée. Les responsables de ces cours sont pour la plupart bien qualifiés. Le rôle de Via est d'améliorer et de favoriser la coordination, la communication et la qualité de cet éventail de cours.

Une étude scientifique du Centre d'observation et d'analyse du vieillissement (COAV) du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne a permis d'établir une liste de contrôle («check-list Promotion activité physique»), qui peut être téléchargée sur le site de Promotion Santé Suisse: www.promotionsante.ch/via dans la rubrique «Modules et outils».

Cette liste énonce des recommandations générales sur l'activité physique, le développement et la conception d'offres de cours dans ce domaine, ainsi que la manière d'atteindre et de motiver les groupes-cibles. Il s'agit d'un instrument pratique permettant aux professionnels de vérifier dans quelle mesure les projets et programmes de promotion de l'activité physique organisés dans leur canton ou leur commune ou par leur organisation correspondent aux connaissances scientifiques les plus récentes. La liste suggère également des possibilités d'amélioration de l'offre.

Les aînés recensent les obstacles qui les empêchent de bouger – Enquête via une application pour tablette

Recensement des problèmes dans le projet «GEMEINDE BEWEGT»

Une application simple pour la saisie électronique des obstacles a été développée pour le projet de promotion structurelle de l'activité physique dans les communes. Les seniors peuvent ainsi répertorier eux-mêmes les difficultés qu'ils rencontrent sur leur chemin. L'atelier rapporte les expériences d'inventaire cadastral réalisées dans ce cadre. Les avantages et les inconvénients sont débattus avec les participants.

Comme il est bon pour la santé de se déplacer à pied ou à vélo, pour les activités quotidiennes comme pour les loisirs, il vaut la peine d'encourager la mobilité individuelle par des mesures structurelles. Le projet de promotion structurelle de l'activité physique dans les communes, qui est suivi par diverses organisations, est le fruit de la collaboration de l'Office fédéral de la santé publique, du canton de Saint-Gall, de Promotion Santé Suisse et de la Ligue suisse contre le cancer. Une application simple pour la saisie électronique a été conçue pour localiser et analyser les obstacles à l'activité physique et les possibilités inexploitées compte tenu de divers groupes de population. Elle est mise à disposition par les communes pour des vérifications.

Divers points sont à prendre en compte pour que les personnes âgées ou handicapées puissent se déplacer en toute sécurité, sans obstacle. Après une introduction, cette application leur permet de répertorier elles-mêmes les obstacles (points faibles) à leurs déplacements dans leur environnement et sur les chemins qu'elles empruntent au quotidien. Grâce à la saisie électronique, il est ensuite possible de traiter facilement ces données et de les présenter sous forme de cartes. L'atelier rapporte les expériences d'inventaire cadastral réalisées par les aînés dans le cadre de ce projet. L'instrument est mis à disposition pour faire un essai soi-même. Les avantages et les inconvénients d'un tel inventaire sont débattus avec les participants.



Isabel Zihlmann
Public Health Services
Responsable du projet
Bäumliackerweg 8
5213 Villnachern
Tél. 056 442 00 70

zihlmann@public-health-services.ch

www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/seiten-franz/fr-index.html

Organismes responsables

Secrétariat FOS

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

Tél. 044 251 54 13
Fax 044 251 54 14

www.fos-ch.ch

Forum Obésité Suisse FOS

Pourquoi un réseau consacré à l'obésité?

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

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

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

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

Fax 031 385 00 05

*info@nutrinet.ch
www.nutrinet.ch*

Bases de la nutrition

Source:

Société Suisse de Nutrition

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

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

Société Suisse de Nutrition SSN

Case postale 8333
Schwarztorstrasse 87
3001 Berne

Tél. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05

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

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 adultes, alliant plaisir et équilibre

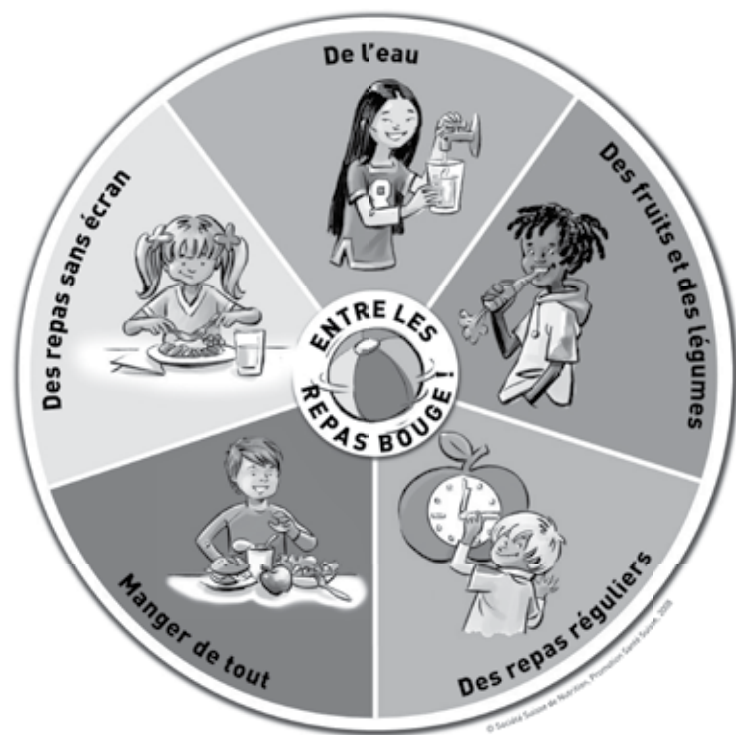
La pyramide alimentaire suisse



Disque de l'alimentation pour les enfants

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

© 2008 Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse



NUTRINFO

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

Fax 031 385 00 05

nutrinfo-f@sge-ssn.ch

Par écrit:

NUTRINFO

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

3001 Berne

www.nutrinfo.ch

Sitographie

www.akj.ch

Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent (akj), regroupement de médecins et de spécialistes du mouvement, de l'alimentation et de la psychologie

www.ofsp.admin.ch

Office fédéral de la santé publique (OFSP); programme national alimentation et activité physique (PNAAP); système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB)

<http://www.ofspo.ch>

Office fédéral du sport (OFSP), centre de compétences de la Confédération en matière de sport

www.bpa.ch

Bureau de prévention des accidents (bpa), centre suisse de compétences pour la prévention des accidents (circulation routière, sport, habitat, loisirs)

www.hefsm.ch

La Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM) 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

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

www.fos-ch.ch

Forum Obésité Suisse, réseau pour le traitement professionnel de l'obésité et de la surcharge pondérale

www.promotionsante.ch

Fondation Promotion Santé Suisse. Trois thèmes clés: promotion de la santé et prévention; poids corporel sain; promotion de la santé en entreprise

www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home.html

Site du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch

www.nutrinet.ch

Nutrinet, Réseau nutrition et santé. Réseau comptant une soixantaine d'organisations et d'institutions partenaires du domaine de la santé et de la nutrition


www.saps.ch/fr/ et www.sapsplus.ch

Fondation suisse de l'obésité (FOSO)


www.sge-ssn.ch/fr/

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