

# Meeting du réseau hepa.ch

## 28 mai 2008



«Comportement des enfants et des adolescents en matière d'activité physique et sportive»

Monitoring et expériences pratiques issues des contextes scolaire, familial et résidentiel

# Editorial

## **Comportement des enfants et des adolescents en matière d'activité physique et sportive**

### **Monitoring et expériences pratiques issues des contextes scolaire, familial et résidentiel**

Les enfants éprouvent tout naturellement le besoin de bouger. D'ailleurs, il est universellement reconnu aujourd'hui que l'activité physique est indispensable à leur développement physique, psychique et social.

Mais ce besoin se heurte à notre mode de vie actuel. De plus en plus de spécialistes constatent ainsi des inégalités croissantes au niveau des habitudes sportives et alimentaires susceptibles d'influer sur la santé. Et formulent des craintes quant à leurs répercussions sur la santé des enfants et des adolescents.

Ce meeting est l'occasion pour nous de vous présenter les données de monitoring dont nous disposons actuellement sur le comportement en matière d'activité physique et sportive et sur le poids corporel des enfants et des adolescents. Des exemples pratiques issus des contextes scolaire, familial et résidentiel viendront compléter cette présentation et donner, nous l'espérons, de nouvelles impulsions à notre travail de promotion.

Nous vous souhaitons une journée enrichissante et espérons qu'elle stimulera votre engagement en faveur de la santé des enfants et des adolescents.

Oliver Studer  
Responsable du réseau hepa.ch

# Programme

8h30 - 9h00	Arrivée des participants	
9h00 - 9h10	Allocution de bienvenue Informations sur le déroulement de la journée	Oliver Studer Responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
<b>Monitoring</b>		
9h10 - 9h35	<b>Comportement des enfants en matière d'activité physique</b> Synthèse des résultats de monitoring recueillis jusqu'ici	D <sup>r</sup> Urs Mäder Responsable de la section Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
9h35 - 10h00	<b>Surpoids et obésité chez les enfants et les adolescents</b> Données helvétiques de prévalence; relation avec l'activité physique et la nutrition	D <sup>r</sup> Yves Schutz PD à l'Université de Lausanne, Département de physiologie, Faculté de médecine et de biologie
10h00 - 10h25	<b>Trajet pour aller à l'école: déplacement actif ou passif?</b> Résultats des microrecensements sur le comportement de la population en matière de transports de 1994, 2000 et 2005  <b>«Se déplacer par la force musculaire»</b> Présentation de la nouvelle publication sur la mobilité douce	Eva Martin-Diener Collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
10h25 - 10h50	Pause active, réseautage	Philipp Schmid Collaborateur de l'unité Encouragement du sport et du programme J+S Kids à l'Office fédéral du sport OFSPO
<b>Contexte scolaire</b>		
10h50 - 11h20	<b>Encouragement de l'activité physique à l'école</b> Mesures d'encouragement efficaces en milieu scolaire	D <sup>r</sup> Lukas Zahner Membre de la direction de l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle et responsable de l'étude KISS
11h20 - 11h45	<b>«L'école bouge»: présentation des nouveaux modules</b> Compte rendu pratique de l'élaboration des nouveaux modules «Chemin de l'école» et «Alimentation»	Patricia Steinmann Collaboratrice de l'unité Encouragement du sport à l'Office fédéral du sport et responsable du programme «L'école bouge»
11h45 - 12h10	<b>«Fitte Kids – biwegt geits bessär»</b> Projet scolaire visant à encourager l'activité physique et la relaxation et à prévenir les troubles posturaux à l'école, en association avec le personnel enseignant et les parents	D <sup>r</sup> Hanna Schnyder-Etienne Médecin scolaire de la région de Loèche, cheffe du projet mené en collaboration avec la direction des écoles présidée par German Fussen à Loèche
12h20 - 13h40	Repas de midi et réseautage au restaurant Bellavista	
13h45 - 14h00	<b>Surfer la vague de l'activité physique et de l'alimentation</b>  Réflexion sur l'évolution de l'activité physique, de l'alimentation et du poids corporel	D <sup>r</sup> P. B. Mahler Responsable du Centre de médecine d'exercice du Service de santé de la jeunesse, Genève

<b>Contexte familial</b>		
14h00 - 14h25	<b>KLEMON</b> Prévention et promotion de la santé chez les enfants en bas âge présentant des risques de surpoids; synthèse des expériences réalisées au cours de la phase pilote	D <sup>r</sup> Martin Neuenschwander Chef de projet à l'Institut de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF)
14h25 - 14h50	<b>Miges Balù</b> Sensibilisation des familles migrantes avec enfants en bas âge aux liens entre alimentation, exercice physique et poids corporel  Comment l'association «Mütter- und Väterberatung St. Gallen» a recherché et trouvé de nouveaux moyens de sensibiliser les familles migrantes	Rosa Plattner Directrice de la «Mütter- und Väterberatung des Ostschweizerischen Vereins für das Kind» (centre de consultation parentale de l'Association suisse-orientale pour l'enfant) et cheffe du projet Miges Balù
14h50 - 15h00	<b>«Le mouvement, c'est la vie»</b> Présentation de la nouvelle brochure sur le mouvement et le sport pour les migrants	Jenny Pieth Collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
15h00 - 15h10	Intermède	
<b>Contexte résidentiel</b>		
15h10 - 15h30	<b>Environnement résidentiel et intégration des enfants par l'activité physique</b>	D <sup>r</sup> Marco Hüttenmoser Coordinateur du «Netzwerk Kind und Verkehr» (Réseau enfant et circulation)
15h30 - 15h45	<b>SuisseMobile:</b> Lancement d'une offre attrayante de récupération active	Peter Anrig Directeur de la fondation Suisse-Mobile, c/o Fédération suisse du tourisme FST
15h45 - 15h50	Clôture du meeting, perspectives	Oliver Studer Responsable du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
16h00	Funiculaire au départ de Macolin	

# Résumé des exposés

## Comportement des enfants en matière d'activité physique

Synthèse des résultats de monitoring recueillis jusqu'ici

**D<sup>r</sup> Urs Mäder, responsable de la section Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM**

Les enfants d'aujourd'hui bougent moins que les enfants d'hier. Cette sédentarité accrue est un facteur de prise de poids et de diminution des aptitudes motrices, comme en témoignent de nombreux enseignants. La proportion croissante de jeunes en surpoids semble corroborer cette affirmation, d'autant plus que l'activité physique, on le sait, diminue le risque de surcharge pondérale (Moore et al., 2003).

On ne dispose pas encore, à vrai dire, de vue d'ensemble du mode de vie des enfants en Suisse, qui confirmerait l'accentuation de leur sédentarité. Plusieurs études, cependant, ont contribué à éclairer cette question sous différents angles – thématique, démographique ou régional – et leurs résultats vous seront présentés dans le cadre de cet exposé. Vu la diversité des méthodes de collecte appliquées, néanmoins, les résultats de ces travaux ne sont que partiellement comparables.

Quant aux données qui pourraient révéler la tendance en cours, elles sont contradictoires. Ce qui ressort, en tout cas, c'est que nos enfants ne semblent pas plus sédentaires que ceux d'autres pays.

Un monitoring national des habitudes des jeunes en matière d'activité physique permettrait de dresser un tableau précis de la situation et d'identifier d'éventuels facteurs de risque liés à la sédentarité enfantine en Suisse. On pourrait ainsi mieux cibler la promotion de l'activité physique selon les groupes à risque et en améliorer l'efficacité.

### Renseignements

Urs Mäder

Responsable de la section Activité physique et santé  
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
2532 Macolin

Tél. 032 327 62 05

urs.maeder@baspo.admin.ch

www.baspo.ch

## Surpoids et obésité chez les enfants et les adolescents

Données helvétiques de prévalence; relation avec l'activité physique et la nutrition

**PD D<sup>r</sup> Yves Schutz, Université de Lausanne, Département de physiologie, Faculté de médecine et de biologie**

Personne n'ignore que l'obésité et le surpoids sont en augmentation chez les enfants et les adolescents depuis deux ou trois décennies dans la plupart des pays européens, y compris la Suisse. Des changements de mode de vie imposés par la société actuelle jugée comme «obésogène» (inactivité physique et placidité accrue, déstructuration et anarchie alimentaires, stress chronique...) sont susceptibles d'expliquer ce phénomène qui inquiète, à juste titre, les instances de santé publique. Une prévention et une intervention efficaces pour tenter de diminuer (voire de juguler) l'obésité nécessitent un diagnostic idoine de la situation épidémiologique, d'où l'importance d'un consensus sur la définition de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent. Hélas, la définition de l'obésité chez l'enfant n'est pas simple. A la différence de la situation chez l'adulte, le body mass index (BMI) pendant la croissance représente un état dynamique influencé par la variation conjointe et rapide du numérateur (poids) et du dénominateur (taille élevée au carré). Le BMI diminue dans les premières années de vie, arrive à sa valeur minimale entre 4 et 8 ans, puis augmente à nouveau progressivement jusqu'à l'âge adulte. Notons toutefois que le BMI ne distingue pas la masse grasse de la masse musculaire maigre. Or l'obésité est définie comme un excès relatif de tissu adipeux (proportion de masse grasse par rapport au poids).

Chez l'enfant, les seuils d'IMC pour définir le surpoids et l'obésité dépendent du sexe et surtout de l'âge. Des valeurs de référence internationales ont été établies par l'International Obesity Task Force (IOTF, selon Cole et al, 2000). Elles ont été dérivées d'un large réservoir d'enfants de six pays provenant de différents continents. De plus, des courbes de distribution de BMI nationales, spécifiques à chaque pays, ont été développées mais celles-ci engendrent des seuils différents pour la définition du surpoids et de l'obésité, ce qui rend les comparaisons entre pays très incertaines.

Récemment, après d'âpres discussions entre pédiatres, des recommandations helvétiques ont été élaborées par un groupe de travail ad hoc de la Société Suisse de Pédiatrie (Farpour\_Lambert et al, 2006). Les normes allemandes (Kromeyer\_Hauschild et al, 2001) ont été sélectionnées comme base de référence pour la Suisse, car elles permettent une comparaison valide entre les deux pays concernés et sont raisonnablement proches des valeurs publiées par l'International Obesity Task Force.

Un bon compromis consiste à utiliser à la fois les courbes nationales pour le suivi de la population considérée et celles de l'IOTF pour pouvoir comparer les données au niveau international (Duperrex, 2004).

En Suisse, on estime que 5 à 8% des enfants et des adolescents sont obèses, valeurs provenant d'une seule étude très médiatisée (Zimmermann et al, 2004). Le but de cette étude était de mesurer la prévalence nationale de surpoids et d'obésité sur un échantillon représentatif des régions linguistiques de la Suisse (52 villes), échantillon comprenant 2431 enfants volontaires de 6 à 12 ans (soit environ 200 par classe d'âge). La couverture s'élevait à 76%. Le refus fréquent des enfants obèses de participer à des mesures anthropométriques (en petite tenue) laisse à penser que les données de prévalence d'obésité sont sous-évaluées.

Une revue plus générale des études helvétiques régionales (n=15) publiées ces dernières années, montre que la prévalence d'obésité chez l'enfant et l'adolescent s'échelonne entre 0%(?) et 5,6% chez les garçons et 0%(?) et 10,4% chez les filles (Suter & Ruckstuhl 2006).

En toute honnêteté, il n'existe pas d'enquêtes nationales représentatives sur le poids et la taille des enfants et des adolescents, qui incluent un nombre statistiquement suffisant d'enfants (environ 1000 par classe d'âge d'une année, selon Bovet et al, 2007). D'une manière similaire à ce qui se fait chez l'adulte, ces enquêtes devraient être répétées à intervalles réguliers afin d'examiner l'évolution dynamique du surpoids et de l'obésité.

A défaut d'enquêtes nationales importantes mais très coûteuses, il existe un réservoir de données théoriquement disponibles, qui n'ont pas encore été analysées excepté à Lausanne et à Bâle, sur le poids et la taille d'enfants scolarisés dans plusieurs villes de Suisse, à savoir Berne, Zurich, Genève, St-Gall, La Chaux-de-Fonds, Bâle, Lausanne... Ces données ne demandent qu'à être «réanimées» plutôt que d'hiberner dans des tiroirs de l'administration. Il y a plus de cinq ans, nous avons pris l'initiative (Woringer & Schutz, 2002) d'analyser les données anthropométriques du Service de santé des écoles de la ville de Lausanne. Les enfants scolarisés, dont l'âge oscillait entre 5 et 16 ans, sont mesurés à intervalle régulier (typiquement chaque année) par les infirmières scolaires.

La couverture est par définition presque totale (plus de 95% du collectif), si l'on compare celle-ci aux autres études épidémiologiques (Zimmermann et al 2004). Différentes cohortes lausannoises d'enfants ont été comparées entre elles (à 10 ans d'intervalle) ainsi qu'à une cohorte historique zurichoise (Prader-Largo, 1989). Les résultats montrent que la prévalence d'obésité a doublé chez le garçon en un quart de siècle. De plus, la prévalence d'obésité de la cohorte la plus récente (enfants nés en 1990) était de 3 à 4% chez les filles et de 4 à 5% chez les garçons (Woringer & Schutz, 2008) contre 2 à 3% dans la cohorte née 10 ans plus tôt. Ainsi le taux d'augmentation devient plus rapide, un phénomène constaté dans d'autres pays.

### Renseignements

Dr Yves Schutz  
Université de Lausanne  
Département de physiologie  
Faculté de médecine et de biologie  
Rue du Bugnon 7  
CH-1005 Lausanne  
Tél. 021 692 55 63  
yves.schutz@unil.ch  
www.unil.ch

## Trajet pour aller à l'école: déplacement actif ou passif?

Résultats des microrecensements sur le comportement de la population en matière de transports de 1994, 2000 et 2005

Eva Martin-Diener, collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
Daniel Sauter, Urban Mobility Research, Zurich

L'importance des trajets scolaires à pied ou à vélo est largement débattue actuellement au plan politique. Depuis 1994, les microrecensements sur le comportement de la population en matière de transport fournissent, à l'échelle nationale, des données représentatives et comparables sur les habitudes des enfants en matière de mobilité, et ce dès l'âge de six ans.

Une comparaison des résultats des microrecensements de 1994, 2000 et 2005 a été dressée dans le cadre d'une analyse secondaire commandée par l'Office fédéral des routes OFROU. Il en ressort qu'en 2005, les enfants de 6 à 12 ans accomplissaient près de 80% de leurs trajets scolaires à pied ou à vélo (fig. 1). La proportion de trajets à pied n'avait pratiquement pas changé depuis 1994. Au début de leur scolarité, les enfants se font emmener en voiture sur environ 10% des trajets. Dans les zones suburbaines, dans les régions aisées et en Suisse romande, c'est parfois plus du double. Cependant, la tendance s'est inversée: en Suisse romande, entre 2000 et 2005, le nombre de trajets à pied a en effet à nouveau augmenté. Cela s'explique très certainement par les efforts importants qui ont été faits pour que les trajets scolaires à pied redeviennent la norme – avec par exemple des initiatives comme «pédibus».

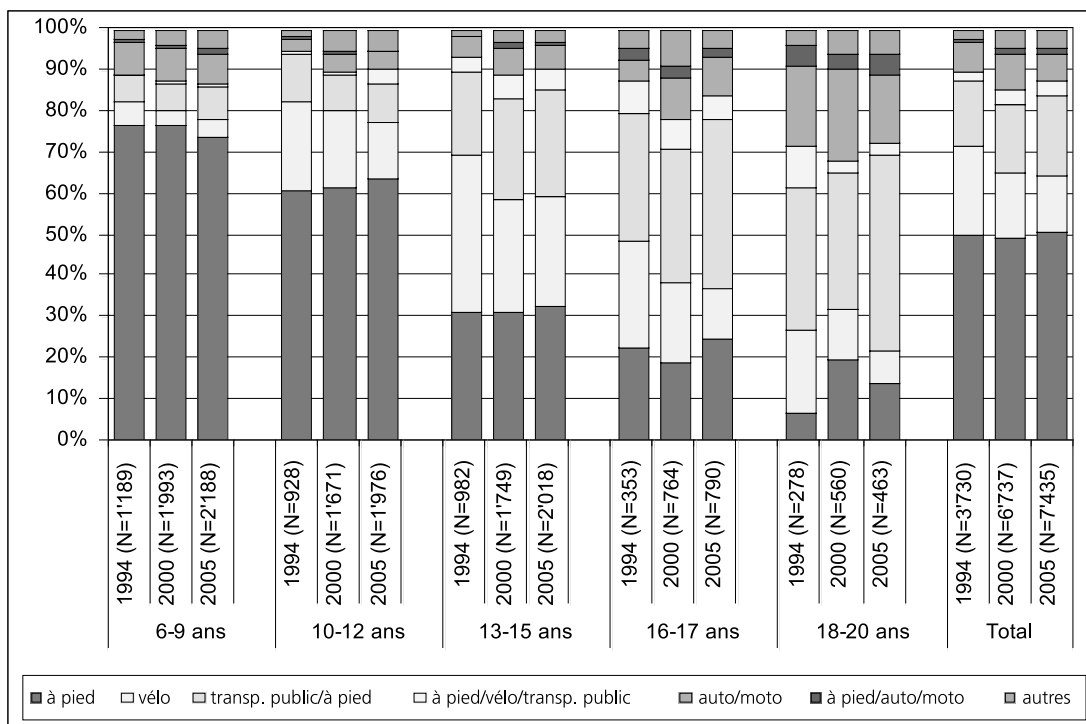


Fig. 1: Moyen de transport choisi par les enfants et les adolescents pour se rendre en formation en 1994, 2000 et 2005, en fonction de leur âge (base = 3730; 6737 et 7435 déplacements)

Quant à la part de trajets à vélo, elle a considérablement diminué depuis 1994 – dans toutes les tranches d’âge, dans toutes les régions linguistiques et chez les deux sexes. Dans les tranches d’âge les plus élevées, elle a baissé de plus de la moitié. On remarque en particulier que c’est sur les trajets courts (jusqu’à trois kilomètres) que l’usage du vélo a le plus diminué – essentiellement au profit des transports publics.

En comparaison internationale, la part de trajets scolaires effectués à pied est élevée en Suisse, et elle est à peu près constante depuis une dizaine d’années. Pourtant, le potentiel de trajets réalisables en pratiquant une activité physique est encore loin d’être épuisé. Le défi consiste à mettre un terme à la désaffection dont souffre la bicyclette et à amorcer un retournement de tendance.

### **Renseignements**

Eva Martin-Diener

Collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé

Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

2532 Macolin

Tél. 032 327 61 66

[eva.martin@baspo.admin.ch](mailto:eva.martin@baspo.admin.ch)

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

Daniel Sauter

Urban Mobility Research

Mühlebachstrasse 69,

8008 Zurich

Tél. 044 382 02 88

[daniel.sauter@urban-mobility.ch](mailto:daniel.sauter@urban-mobility.ch)





## «Se déplacer par la force musculaire»

Présentation de la nouvelle publication sur la mobilité douce

**Eva Martin-Diener, MPH, collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM**

### **Nouveau document de base: «Se déplacer par la force musculaire»**

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 des 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) et du plan d'action environnement et santé (PAES, 1998-2007).

Cette brochure peut être téléchargée sur le site [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) ou commandée par courriel à [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch).

### **Renseignements**

Eva Martin-Diener  
Collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé  
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 61 66  
[eva.martin@baspo.admin.ch](mailto:eva.martin@baspo.admin.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

## Encouragement de l'activité physique à l'école

### Mesures d'encouragement efficaces en milieu scolaire

**D<sup>r</sup> Lukas Zahner, membre de la direction de l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle et responsable de l'étude KISS**

Quelles sont les mesures d'intervention efficaces pour faire bouger davantage les enfants et les adolescents, et améliorer leur condition physique?

L'activité physique et la condition physique des enfants et des adolescents occupe actuellement plusieurs équipes de chercheurs dans le monde. Diverses synthèses font le point sur l'état de la recherche. Bien souvent, les auteurs ont eu des difficultés à déterminer l'évidence de certaines interventions étant donné que certaines études ont recouru à plusieurs méthodes simultanément ou qu'elles ont donné des résultats contradictoires. De manière générale, on notera que peu d'études avec une méthodologie appropriée d'une durée d'au moins six mois (20 essais randomisés environ) ont été réalisées jusqu'à présent, et que les études en milieu scolaire ont donné de meilleurs résultats que les études cliniques ou individuelles.

La bibliographie et les données actuellement disponibles tendent à montrer que les mesures d'intervention qui «marchent» dans le cadre scolaire pour améliorer le niveau d'activité et la condition physique des jeunes sont les suivantes:

- Implication des parents et, plus généralement, de la famille
- Interventions dans le cadre de l'éducation physique (leçons supplémentaires et/ou augmentation du temps d'activité proprement dit durant les leçons)
- Mesures visant non seulement à modifier les comportements mais aussi à améliorer les conditions de la pratique de l'activité physique (itinéraires domicile-école mieux sécurisés, aménagement des cours de récréation pour les rendre plus propices à l'activité physique, climat général de l'école plus favorable au mouvement, etc.)
- Liberté de choix des activités (y compris pour les activités physiques extrascolaires) et offres d'activités qui sensibilisent au plaisir de bouger
- Ciblage des offres (par ex. activités pour les élèves en surpoids, prise en compte des différents niveaux de performance, de l'âge, du sexe, de la culture d'origine...)

La comparaison des différentes interventions en milieu scolaire révèle des différences de stratégies: si certaines interventions visent à multiplier les séquences d'activité physique ou sportive, d'autres ont pour but d'améliorer la qualité des mesures d'encouragement, et une troisième stratégie consiste à améliorer à la fois la quantité et la qualité. Les ouvrages publiés sur ce sujet montrent que ces trois démarches ont eu des résultats positifs. Néanmoins, il faut reconnaître que leurs effets ont été la plupart du temps modestes et qu'ils ont diminué avec le temps, comme l'ont montré les analyses complémentaires réalisées ultérieurement.

### Renseignements

Lukas Zahner

Membre de la direction et responsable de l'étude KISS

Institut du sport et des sciences du sport ISSW

de l'Université de Bâle

Brüglingen 33

4052 Bâle

Tél. 061 377 87 55

lukas.zahner@unibas.ch

www.issw.unibas.ch

## «L'école bouge»: présentation des nouveaux modules



**Patricia Steinmann, collaboratrice de l'unité Encouragement du sport à l'Office fédéral du sport OFSPO et responsable du programme «L'école bouge»**

«L'école bouge» a le vent en poupe: plus de 2000 classes suisses recourent à ce jour aux modules d'activité physique proposés dans ce contexte. L'expérience va être reconduite pendant l'année scolaire 2008/2009, avec de nouveaux modules et de nouvelles idées pratiques:

- Module **«Footbag»**: le footbag s'utilise à l'école pour animer des pauses actives, pour se défouler pendant la récré ou faire des exercices à la maison; il peut évidemment s'utiliser aussi dans le cadre des loisirs. Chaque élève en reçoit un!
- Module **«Pauses actives»**: ce module comprend un jeu de cartes présentant des activités destinées à l'ensemble de la classe. Les exercices proposés sont très variés et faciles à organiser en classe: ils ne nécessitent aucun matériel particulier et sont idéaux pour aménager des pauses actives.
- Module **«Chemin de l'école»**: les écoles et les classes qui optent pour ce module reçoivent une mallette qui contient des accessoires et de nombreuses propositions d'activités. De quoi organiser des parcours géniaux dans la cour de récréation: parcours de vélo, de patin à roulettes, de skateboard ou de marche! La mallette renferme aussi des idées d'activités, à réaliser sur le chemin de l'école.
- Module supplémentaire **«Alimentation»**: ce module fournit de précieuses informations sur l'alimentation saine. Il permet d'intégrer cette thématique dans le programme scolaire ordinaire ou dans des journées ou semaines thématiques et donne des idées pour la transposer dans la pratique.
- Le module **«Football+»** et le **«module de base»** restent au programme tant qu'il y a du matériel disponible.

Comme celles qui les ont précédées, ces offres variées et intuitives ont pour but d'inciter le plus grand nombre de classes à bouger quotidiennement au cours de l'année scolaire à venir!

### Renseignements

Patricia Steinmann,  
Responsable du programme «L'école bouge»  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 61 31  
patricia.steinmann@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch/www.schulebewegt.ch

## «Fitte Kids- biwegt geits bessär»

**Projet scolaire visant à encourager l'activité physique et la relaxation et à prévenir les troubles posturaux à l'école, en association avec le personnel enseignant et les parents**

**Hanna Schnyder-Etienne, médecin scolaire de la région de Loèche, cheffe du projet mené en collaboration avec la direction des écoles présidée par German Fussen à Loèche**

Ces dernières années, les examens de médecine scolaire auxquels nous soumettons régulièrement les élèves ont révélé non seulement une augmentation massive des douleurs et des affections dorsales, mais aussi, et c'est nouveau, des déformations de la cage thoracique.

Notre projet de promotion de la santé par l'activité physique a débuté en 2003-2004. Réalisé avec le soutien des enseignants et des parents, il a donné des résultats spectaculaires au bout d'une année déjà: certains élèves affichaient jusqu'à 85% de douleurs dorsales en moins, selon le degré scolaire. Au bout de quatre ans, une seconde évaluation a montré que ces douleurs avaient significativement diminué à tous les degrés.

Nous avons été alarmés par la multiplication des affections dorsales et des troubles posturaux chez nos enfants – troubles qui, chez certains, vont jusqu'à une absence totale de maintien. En 2002-2003, sur les 78 élèves du 2<sup>e</sup> du cycle d'orientation, 58% se plaignaient de maux de dos, six élèves (7,7%) souffraient de douleurs chroniques, et quatre élèves présentaient des déformations de la cage thoracique. Chez deux d'entre eux, ces déformations étaient apparues récemment.

Vu la gravité de la situation, nous avons lancé en 2003-2004 un projet de promotion de la santé par l'activité physique intitulé «Fitte Kids – biwegt geit's bessär». Il visait à donner plus de place à l'activité physique dans le cadre scolaire; à réapprendre aux élèves les postures saines, la relaxation et la conscience du corps. Ce projet était soumis à deux impératifs: durabilité et différenciation en fonction de l'âge (du jardin d'enfants à la 9<sup>e</sup> année scolaire).

Une formation ciblée a été dispensée aux enseignants de toutes les communes de la région de Loèche, puis le projet a été réalisé directement dans les écoles. La promotion de la santé par l'activité physique a pris différentes formes: transmission de connaissances aux enfants, enseignement et

pauses en mouvement, adoption de postures assises dynamiques, trajets domicile-école à pied plutôt qu'en voiture et informations aux parents. Au bout d'un an déjà, nous constatons des résultats aussi réjouissants qu'inattendus, les douleurs dorsales ayant en effet diminué jusqu'à 85%. Et au bout de quatre ans, leur recul était significatif à tous les degrés scolaires.

L'étude dite «de Loèche» (Leuker Studie) réalisée en 2006-2007 sous la direction d'un étudiant en sport, Daniel Pfammatter, a montré que chez les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> primaires, un encouragement ciblé de l'activité physique (heure quotidienne d'exercice physique à l'école, leçons d'éducation physique plus intenses, trajet domicile-école à pied et «devoirs» d'activité physique à faire chez soi) améliorerait significativement la capacité de performance dans certains domaines. Les filles, notamment, qui deviennent d'habitude très «pantouflardes» et mécontentes de leur silhouette à cette période, ont vu leur endurance augmenter notablement, ce qui est très important à cet âge.

En 2005, nous avons transmis un manifeste en faveur de l'activité physique, émanant de la société des médecins du Haut-Valais, à deux ministres valaisans: Claude Roch, chef du Département de l'Education, de la Culture et des Sports, et Thomas Burgener, chef du Département de la Santé. Puis, en 2006, notre commune a participé pour la première fois au projet «Les communes bougent» et la commission scolaire a élaboré un projet destiné à favoriser les trajets domicile-école à pied. Depuis cette date également, nous proposons des après-midis de sensibilisation aux établissements scolaires intéressés. A ce jour, nous avons assuré la formation continue de 750 enseignants et enseignantes du Haut-Valais.

Si nous voulons que nos enfants grandissent en santé, nous devons leur donner la possibilité de bouger, à l'école, à la maison et dans les lieux publics. Prise de conscience et volonté politique seront, à cet égard, les deux moteurs du changement.

### Renseignements

D<sup>r</sup> Hanna Schnyder-Etienne  
Cabinet Chabloz  
CH-3953 Loèche-Ville  
Tél. 027 473 13 06  
h.schnyder.etienne@bluewin.ch



## Surfer la vague de l'activité physique et de l'alimentation

### Réflexion sur l'évolution de l'activité physique, de l'alimentation et du poids corporel.

**D<sup>r</sup> P. B. Mahler, responsable du Centre de médecine d'exercice du Service de santé de la jeunesse, Genève**

L'activité physique, l'alimentation et l'obésité sont aujourd'hui des thèmes au centre des préoccupations de beaucoup de personnes. Malgré cet intérêt, parfois démesuré, il reste difficile de mesurer des changements concrets au niveau structurel ou comportemental ainsi que du taux d'excès pondéral ou d'obésité dans la population.

On ne peut qu'avoir l'impression que ces trois thèmes sont utilisés comme support à la réflexion, à la recherche et à une multitude de petits projets sans que de réelles initiatives globales soient prises pour influencer les tendances.

D'après la science et les croyances populaires, les solutions semblent simples. Il «suffit» de faire régulièrement de l'activité physique et de manger équilibré. Cependant, malgré le fait qu'on soit depuis longtemps conscient des origines du problème, nous peinons réellement à avoir une influence sur l'évolution.

Autant au niveau scientifique qu'au niveau des médias, jamais il n'y a eu autant d'intérêt pour ces trois sujets. Par exemple, 50 000 publications scientifiques ont été publiées sur la thématique de l'obésité depuis l'an 2000, ce qui correspond à peu près à un article par heure. En connaissant l'investissement que cela représente, on peut se demander si cet argent a été bien investi.

La recherche d'un équilibre dans les domaines de l'activité physique et de l'alimentation, dépend essentiellement de trois paramètres. D'un côté, la responsabilité individuelle et les facteurs motivationnels extrinsèques et, de l'autre, les facteurs environnementaux (le social, le stress, les modes, l'offre, les infrastructures, l'urbanisation, l'école, la sécurité, les médias, le savoir...).

On peut imaginer que la responsabilité individuelle et les facteurs motivationnels extrinsèques peuvent permettre de donner l'influx nécessaire à l'individu pour lutter contre les facteurs environnementaux, générateurs de sédentarité et de déséquilibre alimentaire. Malheureusement ceci ne semble pas être le cas. Il faudra très vraisemblablement investir de façon soutenue dans des modifications durables de l'environnement dans l'espoir de voir changer la tendance actuelle.

Un exemple concret d'une intervention structurelle est l'étude STOPP (Stockholm Obesity Prevention Program). En introduisant des modifications au niveau de l'alimentation (suppression des sucreries) et de l'activité physique (30 min. par jour), les Suédois ont pu montrer une diminution de 6% de l'obésité sur quatre ans, comparé aux écoles témoins qui elles, présentaient une augmentation de 3% sur la même période. Cette intervention est intéressante à plusieurs titres; les habitudes alimentaires prises par les enfants dans les écoles ont également influencé les habitudes alimentaires familiales et les parents ont été soutenus dans leur démarche de donner des aliments sains aux enfants pour les pauses.

En conclusion, si l'on espère réellement avoir une influence sur l'activité physique, l'alimentation et l'obésité, il est indispensable d'agir, dans la mesure du possible, sur les facteurs environnementaux, de telle façon à aider les gens à prendre les bonnes décisions. Malheureusement, ces actions exigent d'intervenir au niveau de la prévention structurelle et d'imposer certaines limites, ce qui est souvent peu populaire.

### Renseignements

D<sup>r</sup> Per Bo Mahler  
Responsable du Centre de médecine d'exercice  
Service de santé de la jeunesse  
11, Glacis de Rive  
1211 Genève 3  
Tél. 022 327 61 57  
per.mahler@etat.ge.ch  
www.ge.ch/ssj

## **KLEMON**

**Prévention et promotion de la santé chez les enfants en bas âge présentant des risques de surpoids: synthèse des expériences réalisées au cours de la phase pilote.**

**D<sup>r</sup> Martin Neuenschwander, chef de projet à l'Institut de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF**

La probabilité qu'un enfant en surpoids garde ses kilos en trop une fois adulte est très élevée. En conséquence, il vaut la peine de mettre en place des mesures préventives dès le plus jeune âge. Le projet KLEMON (Kleinkinder Monitoring), qui préconise des mesures centrées sur le milieu familial, cible les enfants de 2 à 5 ans. Réalisé sous la direction de l'Institut de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF entre janvier 2006 et décembre 2007, il a été mis en œuvre dans les centres de consultation parentale avec le soutien des pédiatres et des médecins de famille qui suivaient les enfants. Cette approche étant nouvelle en Suisse, KLEMON a été introduit sous la forme d'un projet pilote dans un premier temps et a donné lieu à une évaluation approfondie.

Dans le cadre de ce projet, les conseillères parentales ont suivi pendant plusieurs mois des enfants en surpoids dans dix cantons alémaniques; le monitoring s'est accompagné de conseils périodiques aux parents, prodigués sur la base de comptes rendus journaliers du comportement des enfants en matière d'alimentation et d'exercice physique. Le temps passé devant la télévision et les jeux vidéo a également été enregistré, à l'instar d'autres facteurs susceptibles de jouer un rôle dans le contexte familial. Les conseillères parentales avaient suivi au préalable des cours de perfectionnement de deux jours dans le domaine de l'alimentation (éducation alimentaire, psychologie de l'alimentation, diététique) et de l'activité physique/du sport chez les enfants en bas âge; elles avaient également appris à diriger des entretiens de motivation.

L'évaluation a porté sur 68 enfants, les données étant tirées des comptes rendus et des séances de conseils. Les indicateurs mesurés ont mis en relief l'impact positif du projet. On a notamment relevé une baisse significative de l'indice de masse corporelle (IMC) chez les enfants participants. Pour ce qui est des catégories de poids définies au départ, on a constaté une nette amélioration, avec un passage graduel de la catégorie «obèse» à celle de «en surpoids», et de celle de «en surpoids» à «poids normal». Le projet a également eu des effets bénéfiques sur le comportement individuel: au terme de la surveillance, les enfants avaient nettement augmenté leur taux d'activité physique; ils consommaient moins de boissons sucrées et davantage de fruits et de légumes. Par ailleurs, ils avaient de meilleures habitudes alimentaires. Enfin, le projet a été très bien accueilli par les parents et les spécialistes.

L'approche choisie dans le cadre du projet KLEMON montre qu'il est possible de réaliser une prévention efficace du surpoids chez les enfants en âge préscolaire. Compte tenu de ces résultats positifs, Promotion Santé Suisse a repris le projet sous forme de module dans son programme national «Poids corporel sain»; celui-ci sera développé et mis à la disposition des cantons pour leurs programmes d'action spécifiques à partir de l'automne 2008. La mise en œuvre de KLEMON se fera à l'avenir sous la direction de l'Association suisse Obésité de l'enfant et de l'adolescent ([www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)).

Le rapport d'évaluation (rédigé en allemand) peut être téléchargé sur le site [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch).

### **Renseignements**

D<sup>r</sup> Martin Neuenschwander  
Konradstrasse 32  
CH-8031 Zurich  
Tél. 044 448 11 60  
Fax 044 448 11 70  
[martin.neuenschwander@isgf.unizh.ch](mailto:martin.neuenschwander@isgf.unizh.ch)  
[www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)

## Miges Balù

### Sensibilisation des familles migrantes avec enfants en bas âge aux liens entre alimentation, exercice physique et poids corporel

**Rosa Plattner, directrice de la «Mütter- und Väterberatung des Ostschweizerischen Vereins für das Kind» (centre de consultation parentale de l'Association suisse-orientale pour l'enfant) et cheffe du projet Miges Balù**

La prévention et la promotion de la santé sont au cœur de l'offre du centre de consultation parentale de Saint-Gall et environs. Son objectif: proposer des services accessibles à tous. Mais comment réagir lorsqu'on se rend compte qu'une grande partie de la population de langue étrangère ne profite pas de l'offre proposée, notamment lorsque différentes études montrent que la migration peut constituer un facteur de risque en matière de santé et d'éducation? Comment structurer cette offre pour qu'elle soit réellement accessible à tous?

Autant de questions auxquelles le Centre de consultation parentale de l'Association suisse-orientale pour l'enfant a cherché à répondre dans le cadre du projet **Miges Balù**. Financé par les services d'intégration de la ville et du canton de Saint-Gall, l'Office fédéral des Migrations ODM, Suisse Balance et le service Santé et intégration de Caritas, ce projet d'une durée de trois ans arrivera à son terme en juin 2008.

#### Objectif

*Garder intactes les chances des nourrissons et des enfants en bas âge de familles migrantes de grandir en bonne santé conformément aux principes de la charte d'Ottawa pour la Promotion de la santé, en favorisant notamment un comportement sain dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique*

Dans un premier temps, des médiatrices interculturelles ont été formées, tandis que les conseillères parentales approfondissaient leurs compétences transculturelles; le matériel d'information destiné aux parents a été traduit, et des consultations ont été mises en place avec les médiatrices interculturelles.

Dans un deuxième temps, on a voulu travailler non pas «pour», mais «avec» les migrants. Durant cette phase, on s'est appuyé sur des méthodes de participation et de responsabilisation pour trouver des personnes clefs dans les différents groupes linguistiques. Il s'agissait de définir les besoins de leurs compatriotes et les canaux d'informations les plus efficaces pour élaborer des offres et des instruments de travail appropriés.

Ces différentes mesures ont débouché sur la mise en place d'un vaste réseau qui peut désormais être utilisé pour conseiller les jeunes parents, notamment dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique. Les chiffres du rapport intermédiaire montrent que l'on est sur la bonne voie: le pourcentage de la population migrante qui consulte désormais a fortement augmenté.

Vous trouverez de plus amples informations – notamment les brochures traduites destinées aux parents – sur le site [www.ovk.ch](http://www.ovk.ch) (en allemand).

#### Renseignements

Rosa Plattner  
Mütter- und Väterberatung des Ostschweizerischen Vereins für das Kind  
Rosenbergstr. 82  
9000 St. Gallen  
Tél. 071 227 11 71  
[r.plattner@ovk.ch](mailto:r.plattner@ovk.ch)  
[www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)

## «Le mouvement c'est la vie»

### Présentation de la nouvelle brochure sur le mouvement et le sport pour les migrants

**Jenny Pieth, lic. phil. I, collaboratrice scientifique de la section Activité physique et intégration à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM**

Le mouvement, c'est la vie: cette publication en huit langues s'adresse aux migrants en leur donnant des informations et des idées pour faire du sport et bouger. Conçue par la Haute école fédérale de sport de Macolin, en collaboration avec la Croix-Rouge suisse et des spécialistes de la population migrante, cette brochure est un instrument pratique destiné à promouvoir l'activité physique, la santé et l'intégration.

Elle est destinée aux personnes issues de la migration, de tous âges et origines, qui ne pratiquent pas ou guère d'activité physique. Elle vise à informer ce groupe-cible et son entourage sur le sport et le mouvement et à l'inciter à bouger davantage au quotidien. En modifiant leur attitude vis-à-vis du sport et du mouvement, les migrants améliorent du même coup leur intégration sociale et leur égalité des chances dans le domaine de la santé.

La brochure est centrée sur les motivations du groupe-cible en matière d'activité physique. Une analyse des besoins a montré clairement que les contacts sociaux, c'est-à-dire le mouvement pratiqué en famille et avec des amis, jouent un rôle important. Parmi les autres motivations importantes: la nature, l'apparence, la performance et la santé. La brochure part de ces motivations pour faire des propositions pratiques et fournir des indications concrètes sur les offres disponibles. Elle s'adresse ainsi à des individus vivant des situations fort diverses, avec des conditions physiques, des intérêts et des expériences variables.

Parallèlement aux motivations, les obstacles à la pratique du sport et du mouvement par les migrants sont abordés de front. La brochure indique des moyens pour dépasser ces difficultés et permettre au mouvement de devenir une activité à part entière dans la vie de chacun et chacune.

Commande: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

La brochure existe dans les langues suivantes:

albanais  
allemand  
espagnol  
français  
italien  
portugais  
serbe/croate/bosniaque  
turc

### Renseignements

Jenny Pieth  
Collaboratrice scientifique de la section Activité physique et santé  
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 65 41  
[jenny.pieth@baspo.admin.ch](mailto:jenny.pieth@baspo.admin.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)





## Environnement résidentiel et intégration des enfants par l'activité physique

**Marco Hüttenmoser, coordinateur du réseau  
«Netzwerk Kind und Verkehr»  
(Enfant et circulation routière)**

Le conférencier s'intéresse depuis 1982 aux répercussions de l'environnement résidentiel et, notamment, du trafic motorisé, sur le développement de l'enfant.

Différentes études montrent qu'un environnement propice au mouvement, dans lequel les jeunes enfants peuvent évoluer seuls, a des effets positifs sur leur développement socio-moteur et leur autonomie.

Les enfants qui peuvent sortir près de chez eux sans être accompagnés et sans risques particuliers ont bien plus de camarades de jeux et d'amis que ceux qui vivent dans un quartier où la circulation routière constitue un danger. Ils jouent nettement plus longtemps dehors en se dépensant plus ou moins intensivement. Un environnement résidentiel soigneusement conçu réduit ainsi sensiblement les heures passées devant le petit écran.

Les enfants ne sont pas les seuls à profiter d'un environnement résidentiel de qualité. Leurs parents multiplient les connaissances dans le voisinage, ce qui leur donne la possibilité de faire garder plus facilement leurs bambins près de chez eux.

Ces résultats montrent clairement qu'un environnement résidentiel qui dispose de vastes espaces non bâtis et qui n'est pas encombré par la circulation ou les places de parc favorise l'intégration des enfants et des adultes, indépendamment de leur nationalité et de leur niveau de formation.

Dans le cadre d'un programme national de recherche soutenu par l'Office fédéral du sport, j'ai pu mesurer avec Daniel Sauter l'influence de différents types de rues (rue principale, zone 30, zone de rencontre) sur l'intégration. Nous avons pu démontrer que c'est dans les zones de rencontre que le potentiel d'intégration est le plus élevé.

La possibilité d'accéder sans danger à des espaces publics et semi-publics est décisive pour une intégration réussie. Qui plus est, ces espaces stimulent le développement socio-moteur. Etant donné qu'un environnement résidentiel de qualité favorise dans une large mesure le jeu et l'exercice physique quotidien chez les enfants, on peut partir du principe qu'il constitue également un moyen efficace pour lutter contre le surpoids.

Les mesures prises au niveau de l'environnement résidentiel – la création de zones de rencontre, par exemple – permettent des interventions précoces chez les familles avec des enfants en bas âge et peuvent être introduites à relativement peu de frais.

Dans le cadre de mon exposé, je résumerai les principaux résultats des différentes études et présenterai plusieurs mesures concrètes.

#### **Renseignements**

Dr Marco Hüttenmoser  
Koordinator Netzwerk Kind und Verkehr  
Kirchbühlstrasse 6  
CH-5630 Muri  
Tél. 056 664 37 42  
[info@kindundumwelt.ch](mailto:info@kindundumwelt.ch)  
[www.kindundumwelt.ch](http://www.kindundumwelt.ch)

## SuisseMobile: une offre attrayante de récupération active

**Peter Anrig, directeur de la fondation SuisseMobile, c/o Fédération suisse du tourisme FST**

- «La Suisse vélo» existe depuis 1998.
- «La Suisse à pied», «La Suisse à V.T.T.», «La Suisse en rollers» et «La Suisse en canoë» existent depuis cette année.
- Grâce à SuisseMobile, la Suisse devient le leader mondial des loisirs et du tourisme actifs.
- La Suisse compte 22 itinéraires nationaux et 147 itinéraires régionaux de randonnée à pied, à bicyclette, à V.T.T, en rollers et en canoë, soit près de 20 000 km de voies et chemins balisés.
- Toutes ces offres font l'objet d'une présentation unifiée:
  - signalisation uniforme (plus de 100 000 panneaux indicateurs)
  - 550 panneaux d'information aux nœuds de communication importants et aux arrêts des transports publics.
  - 57 topoguides en français, allemand et anglais
  - en première mondiale, un site Internet unique donnant une vue d'ensemble de tout le réseau
- SuisseMobile, ce sont aussi les prestations suivantes:
  - des correspondances assurées à plus de 18 000 arrêts de transports publics
  - des hébergements chez de 1 100 partenaires
  - des offres forfaitaires (plus de 100 offres à réserver, à découvrir via le site de SuisseMobile)
  - des propositions d'itinéraires locaux (à plus de 270 étapes SuisseMobile)
  - un réseau national de location de vélos
- SuisseMobile est commercialisé efficacement:
  - Suisse Tourisme chapeaute le marketing
  - la CI SuisseMobile assure le marketing des offres («offres à réserver») en collaboration avec SwissTrails, les régions touristiques et les prestataires privés.
- SuisseMobile doit son existence à un partenariat public-privé de grande envergure associant:
  - les 26 cantons
  - 8 offices fédéraux
  - la Principauté de Liechtenstein
  - de nombreux acteurs des transports, du tourisme et du sport
  - les sponsors sanitas, Ringier AG et media swiss AG (gate 24)



- Chaque année, plus de 3 millions de personnes font des excursions à la journée et 100 000 des excursions de plusieurs jours induisant jusqu'à 500 000 nuitées. Cent trente millions de francs sont ainsi dépensés chaque année dans l'hôtellerie-restauration, les transports, la location de véhicules, l'artisanat local, etc. Compte tenu de ces chiffres, on peut s'attendre à ce que SuisseMobile génère, grâce aux excursions d'un et de plusieurs jours, plus d'un million de nuitées et entre 300 et 500 millions de francs de chiffre d'affaires par an.

**En un mot: SuisseMobile réunit un ensemble de prestations pour randonneurs unique au monde, soutenu par des infrastructures et par une communication de très haut niveau. Cela va permettre à la Suisse de se profiler encore mieux sur le marché des vacances actives dans la nature et de se vendre comme destination de rêve pour le tourisme d'été.**

### Renseignements

Peter Anrig  
Directeur de la Fondation SuisseMobile  
c/o Fédération Suisse du Tourisme  
Finkenhubelweg 11  
Case postale 8275  
3001 Berne  
Tél. 031 307 47 40  
info@veloland.ch  
www.SuisseMobile.ch

# Activité physique: recommandations pour les enfants et les adolescents

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

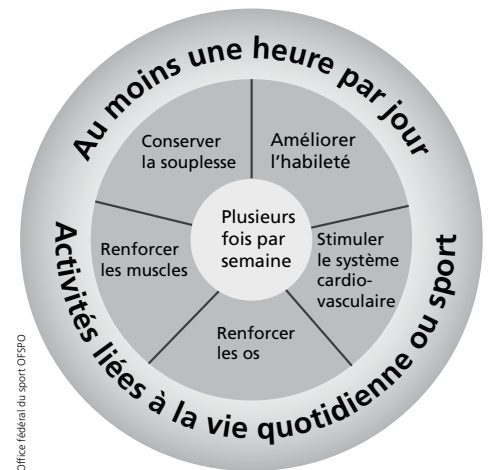
Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au minimum une heure d'activité physique et sportive par jour. C'est ce qu'ont postulé Matthias Remund, directeur de l'Office fédéral du sport OFSPO, et Thomas Zeltner, directeur de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, dans une déclaration commune qui a été présentée en avril 2006 lors de la troisième Conférence suisse sur l'éducation physique à Macolin. Ces recommandations constituent des jalons pour mettre en place des mesures concrètes en vue d'enrayer la progression inquiétante du surpoids et du manque d'exercice qui touche désormais aussi les enfants et les adolescents.

Le disque de l'activité physique: résumé des recommandations pour les enfants et les adolescents

- Une activité physique régulière est indispensable pour préserver la santé et la capacité de performance. D'après les estimations actuelles, les adolescents en fin de scolarité devraient pratiquer au moins une heure d'activité physique et sportive par jour, et les enfants plus jeunes nettement plus. Toutes les périodes d'activité de dix minutes au moins peuvent être comptabilisées. Le sport et la vie quotidienne offrent un large éventail de possibilités pour réaliser cet objectif minimal.
- Pour un développement optimal, il est nécessaire que les enfants et les adolescents aient des activités physiques et sportives variées. Pour cela, ils devraient, dans le cadre de leur heure d'activité physique quotidienne ou en plus de celle-ci, pratiquer plusieurs fois par semaine, pendant dix minutes d'affilée au moins, des activités qui fortifient les os, stimulent le système cardiovasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté.
- Si les périodes d'inactivité se prolongent au-delà de deux heures, il est recommandé d'intercaler au moins de courtes pauses «pour se dégourdir les jambes».

## Recommandations à télécharger

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) → Activité physique: recommandations pour les enfants et les adolescents



# Euro 08 et plus: projets dans les écoles

## Le portail de la promotion de l'activité physique dans les écoles: [www.switzerland.com/school](http://www.switzerland.com/school)

### J+S Kids

([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) → Secteurs d'activité → J+S Kids)

Le programme J+S Kids vise à encourager chaque établissement scolaire à proposer une ou deux leçons polysportives par semaine, en plus des leçons d'éducation physique obligatoires. En complément, les clubs proposent des programmes polysportifs spécifiques aux 5 à 10 ans, organisés dans le cadre des structures de J+S.



### L'école bouge: nouveaux modules

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

Au cours de l'année scolaire 2008/09, quatre nouveaux modules seront proposés en plus du module de base et du module «Football+»: le module «Footbag», le module «Chemin de l'école», le module «Pauses actives» et le module complémentaire «Alimentation».



### Euro Schools 2008

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

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



### Le foot fait école

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

Grâce à ce projet, l'Association suisse de football entend encourager de manière ciblée le football à l'école.

### feelok

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

Le programme d'activités physique et sportives de feelok donne des idées pour faire bouger le quotidien scolaire. Chaque élève peut, en s'aidant d'une boussole, trouver les disciplines sportives qui lui conviennent le mieux et s'en faire une première idée en puisant des informations dans le matériel numérique mis à sa disposition.

# ***La Suisse bouge***

**«La Suisse bouge» est un programme qui a été lancé par l'Office fédéral du sport OFSPO en vue de promouvoir l'activité physique et le sport dans les communes et les villes. Une commune sur sept participe aujourd'hui à cette campagne qui fait bouger la population de notre pays depuis quatre ans maintenant.**

Le programme «La Suisse bouge» a été lancé en 2005, dans le cadre de l'Année du sport, afin d'encourager durablement l'activité physique dans de larges couches de la population. Destiné aux communes, il les incite à collaborer avec différents partenaires pour proposer des activités attrayantes en vue de faire bouger leurs habitants.

Le Championnat d'Europe de football se tenant cette année en Suisse, un volet spécial a été mis en place sous le nom de **«La Suisse bouge – En forme pour l'Euro»**. A cette occasion, presque 200 communes se sont provoquées en duel sportif durant la semaine sportive suisse du 3 au 11 mai.

A côté de cela, le programme de base proposé jusqu'ici se poursuit. Il est ouvert à toutes les communes dont les activités répondent aux conditions de participation. Les activités les plus originales et les plus durables seront primées lors de la Journée du sport qui se tiendra le 31 août 2008. Des prix d'une valeur totale de 20 000 francs attendent les communes participantes, de même que d'autres prix en nature.

## **Programme de base «La Suisse bouge» 2008: inscrivez-vous!**

Pour les activités organisées en dehors de la semaine sportive (3-11 mai 2008), le délai d'inscription est fixé au 30 septembre 2008. Rejoignez donc le mouvement et inscrivez votre commune!

Pour en savoir plus sur les conditions de participation, l'inscription et la mise en œuvre des activités, de même que pour commander des prospectus et du matériel, rendez-vous sur le site:

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

# Liens utiles

(liste non exhaustive)

**[www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch)**

Site traitant des effets positifs de l'activité physique et du sport sur le développement et la santé des enfants

**[www.akj.ch](http://www.akj.ch)**

L'Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent AKJ regroupe des experts de différents horizons (médecine, sport, nutrition et psychologie). Elle a pour vocation de soutenir la création et le développement de programmes d'aide professionnelle pour les enfants et les adolescents souffrant d'excès pondéral.

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

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

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

Site de l'Office fédéral du sport OFSPO

**[www.bpa.ch](http://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. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.

**[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)**

Site du programme éducation + santé Réseau Suisse

**[www.cleven-becker-stiftung.ch](http://www.cleven-becker-stiftung.ch)**

Site du projet fit-4-future de la Fondation Cleven-Becker

**[www.euro.who.int/childhealthenv](http://www.euro.who.int/childhealthenv)**

OMS/Plan d'action pour l'environnement et la santé des enfants en Europe CEHAPE

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

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

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

Programme multithématique destiné aux jeunes

**[www.fitnessforkids.ch](http://www.fitnessforkids.ch)**

Site du programme Fitness for Kids

**[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)**

Site du Réseau suisse d'écoles en santé

**[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://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.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Site du réseau suisse Santé et activité physique (avec des liens vers la centaine d'organisations membres)

**[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)**

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

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

Site du projet «qeps.ch – qualité de l'éducation physique et du sport»

**[www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)**

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

**[www.lecolebouge.ch](http://www.lecolebouge.ch)**

Site du programme «L'école bouge», qui vise à promouvoir l'activité physique au quotidien dans le contexte scolaire

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

Site du programme «La Suisse bouge», qui vise à favoriser l'organisation d'activités physiques pour tous dans un maximum de communes suisses

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

Site de la Société Suisse de Nutrition SSN

**[www.sportkommission.ch](http://www.sportkommission.ch)**

Site de la Commission fédérale du sport CFS

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

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

**[www.asep-svss.ch](http://www.asep-svss.ch)**

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

**[www.swiss-olympic.ch](http://www.swiss-olympic.ch)**

Site de Swiss Olympic, l'organisation faîtière des fédérations sportives suisses

**[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)**

Site de la Fédération suisse d'athlétisme

**[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)**

Site de la Fédération suisse de gymnastique



# Agenda

du 9.7.08 au 12.7.08	13th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS)		Estoril, Portugal
5.9.08 et 6.9.08	XII. Dreiländertagung der Schweizerischen, Deutschen und Österreichischen Gesellschaften für Ernährung	«Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang»	Zurich
du 8.9.08 au 10.9.08	Conférence Suisse de Santé Publique	Sous le titre de «Public Health: act locally & globally!», la Conférence Suisse de Santé Publique 2008 abordera le thème de la santé publique internationale, en mettant l'accent sur les liens entre les différents niveaux d'actions dans un monde globalisé.	Genève
du 8.9.08 au 10.9.08	4th annual meeting of HEPA Europe	The 4th annual meeting of HEPA Europe will be hosted by the Scottish Physical Activity Research Collaboration (SPARColl) with the Strathclyde University in Glasgow, Scotland, United Kingdom. The meeting will have a particular emphasis on walking.	Glasgow, Ecosse
28.10.08	Meeting du réseau hepa.ch	Meeting national réunissant les réseaux alimentation, activité physique et poids corporel	Macolin
15.1.09 et 16.1.09	11 <sup>e</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé		

Editeur:  
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch  
secrétariat  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin  
Téléphone 032 327 61 23  
Telefax 032 327 64 26  
Courriel [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)  
Internet [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

Soutenu par



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

