



Reise in die  
Welt der Jugendlichen  
in drei Etappen

bzzzzz

KABOOM



Ein aktiver Lebensstil



Eine gesunde Ernährung



Ein gestärktes Selbstbewusstsein

# Einladung

Kantonaler Workshop

Mittwoch, 12. November 2014 von 8h30 bis 16h45  
HES-SO in Siders

In Zusammenarbeit mit der Stiftung Senso 5 organisiert das Zentrum für Ernährung und Bewegung den kantonalen Workshop mit dem Titel «Reise in die Welt der Jugendlichen in drei Etappen: Ernährung, Bewegung und Selbstbild». Die Tagung richtet sich an Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Erziehung, Bildung sowie an ein interessiertes Publikum.

Ein abwechslungsreiches und spannendes Angebot wartet auf viele Interessierte. Vormittags führen Sie verschiedene Referenten und Referentinnen in die neusten Erkenntnisse der Ernährung, der Bewegung und des Selbstbildes der Jugendlichen ein. Nachmittags entdecken Sie in Workshops und Parallel-Referaten spezifische Hilfsmittel, die Sie bei der Arbeit mit der Zielgruppe der Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren unterstützen können.

Dieser Tag ist eine Massnahme des kantonalen Aktionsplan «Gesundes Körpergewicht 2008-2015». Er hat zum Ziel, die Bevölkerung auf den Nutzen einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung und die Bedeutung der täglichen Bewegung hinzuweisen. Massnahmen im Bereiche der Kinder von 0 bis 12 Jahren wurden bereits entwickelt und umgesetzt. Das Zentrum für Ernährung und Bewegung hat nun weiterführende Zielgruppen definiert und widmet sich dem Jugendalter zwischen 12 bis 16 Jahren.

Das Jugendalter ist ein Lebensabschnitt mit vielen Turbulenzen: körperliche Veränderungen, Suche nach der eigenen Identität, Autonomie und Übernahme von Eigenverantwortung, um nur einige zu erwähnen. Das soziale Umfeld nimmt einen vorherrschenden Platz ein und spielt eine grosse Rolle für Entscheidungen, besonders bezüglich des Aussehens, der Nahrungsauswahl und der Ausübung von Sport. Obwohl die Erwachsenen mit der Zeit weniger Einfluss nehmen können und Peer-groups immer wichtiger werden, spielen die Erwachsenen eine wichtige Rolle, um Wertvorstellungen an die Jugendlichen weiterzugeben. Sie sind wichtig, um den Jugendlichen Orientierung und Anhaltspunkte zu geben und unterstützen sie bei der Suche nach dem eigenen Selbstbild. Den Erwachsenen fällt die Aufgabe zu, die Jugendlichen in diesem Prozess zu begleiten, ihnen zu helfen, sich gern zu haben, sich zu bewegen und sie können sie motivieren, sich die richtige Auswahl bei der Nahrung anzueignen.

Catherine Moulin Roh, Helena Mooser Theler,  
Claudine Joris Mayoraz,  
Team Zentrum für Ernährung und Bewegung

Anne-Claude Luisier  
Direktorin Stiftung Senso5

## Programm

08:00 – 08:30 **Empfang – Kaffee**

08:30 – 08:35 **Begrüssung**, Herr Jean-Bernard Moix,  
Direktor Gesundheitsförderung Wallis  
und Präsident Stiftung Senso5 (f)

08:35 – 08:45 **Einleitung**,  
Dr. Christian Ambord, Kantonsarzt (d)

08:45 – 09:00 **Ernährung – Bewegung – Selbstbild  
von Jugendlichen zwischen 12 und  
16 Jahren, gemeinsames Vorgehen  
des Zentrums für Ernährung und  
Bewegung und Senso 5**,  
Frau Catherine Moulin Roh,  
Verantwortliche Zentrum für  
Ernährung und Bewegung (f)

09:00 – 09:45 **Inputreferat 1**  
«Das Jugendalter ist nicht mehr das,  
was es nie gewesen war»,  
Prof. Pierre-André Michaud,  
Chefarzt UMSA, CHUV, Lausanne (f)

**Pause**

10:15 – 11:00 **Inputreferat 2**  
«Die Ernährung im Jugendalter und  
ihre Klischees», Frau Meriem Guetat,  
Team Alim'ados France (f)

11:00 – 11.45 **Inputreferat 3**  
«Sport und Entwicklung der  
Autonomie», Prof. Pascal Duret,  
Professor Direktor de l'Ecole doctorale  
de l'Université de la Réunion (f)

11:45 – 12:30 **Inputreferat 4**  
«Körper und Geist, im Jugendalter »,  
Prof. Emmanuel Solioz, Psychologe  
FSP, Professor HES, Fachhochschule  
Sozialarbeit, HES-SO Valais (f)

**Spezial-Flash** **Reise in die Essgewohnheiten von  
Jugendlichen, Organisation und  
Ablauf des Mittagessen mit  
Vorstellung des Wettbewerbs**  
Frau Anne-Claude Luisier,  
Direktorin Stiftung Senso5

**Mittagessen** Mit Bewertung des Wettbewerbs

14:00 – 15:00 **Workshop oder Parallel-Referate**,  
1. Serie

**Pause** **Preisverleihung des Wettbewerbs**  
«Reise in die Welt der  
Gastronomie der Jugendlichen»

15:30 – 16:30 **Workshop oder Parallel-Referate**,  
2. Serie

16:30 – 16:45 **Abschluss**, Frau Anne-Claude Luisier,  
Direktorin Stiftung Senso5

Am Nachmittag werden Workshops und Parallel-Referate angeboten. Bei den Workshops wird eine Thematik vertieft angegangen und interaktiv entwickelt. Die Referate bieten die Möglichkeit, zwei Projekte gleichzeitig kennen zu lernen.



Unterwegs mit Freunden 😊

## Liste der Workshops

### 1. Serie der Workshops von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

#### A1 (d) Rechte an der Schule: Welcher Platz hat die Bewegung bei den Jugendlichen?

Nathalie Nanchen und Lionel Saillen, prof. HEP

Als Erzieher, Lehrer, wie kann die Bewegung bei den Jugendlichen eingeordnet werden?

In der Schule, welche Konzepte werden in der Physischen Erziehung im Bereich der Analyse und der Bewegungsverständnisse vorgeschlagen?

Vorstellung von didaktischen Hilfsmitteln für die Lehrerschaft:, Deskriptives Brett, Video

#### A2 (f) Alimentation adolescente : quand le trouble du comportement alimentaire s'installe...

Laurence Bridel, diététicienne diplômée HES, Cabinet de Nutrition et Diététique, Sion

Dans un environnement où coexistent préoccupation extrême pour avoir un corps parfait, cacophonie de messages nutritionnels et nourriture à profusion, l'adolescent en pleine recherche d'indépendance explore et s'invente un mode alimentaire à lui. Parfois le parcours devient chaotique et part à la dérive : le trouble du comportement alimentaire s'installe. Quels sont les signes ? Comment réagir ? Peut-on prévenir?

#### A3 (f) Selfie adolescent : trucs et astuces pour une bonne image de soi.

Alexandra Hugo, prof. HES-SO.

Vivre les changements corporels et psychiques à l'adolescence est un véritable challenge. Comment aborder avec l'ado les questions relatives à l'image de soi avec pudeur ? Quels sont les outils existants, les trucs et astuces utiles face à ces jeunes qui nous sont parfois étrangers ?

#### A4 (f) L'importance de l'image corporelle chez les jeunes: présentation du rapport de Promotion Santé Suisse sur la perception saine du corps et premières recommandations pour des interventions pratiques.

Chiara Testera Borrelli, co-responsable Poids corporel sain/Programmes d'action cantonaux

Les médias, le monde de la mode et l'industrie véhiculent aujourd'hui souvent des images d'un idéal en termes d'apparence et de corps qui ne correspond pas à la réalité. Jamais la pression d'être «parfait physiquement» n'a été aussi forte pour les jeunes. Ils consacrent une grande partie de leur énergie à tenter d'atteindre cet idéal actuel de beauté illusoire, n'arrivent souvent plus à appréhender correctement leur corps et se sentent dévalorisés. Il est impératif d'adopter une attitude positive vis-à-vis de son corps pour que –entre autres- les mesures en faveur d'une plus grande activité physique et d'une alimentation saine chez les enfants et les adolescents portent leurs fruits. Mais comment comprendre une image corporelle positive ? Et comment la promouvoir ? <http://promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents/themes-cles/healthy-body-image.html>

#### A5 (d) Ernährung im Jugendalter

Anne-Claude Luisier, Direktorin Stiftung Senso 5 und Sereina Gubler, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Fourchette verte Wallis  
Dieser Workshop hat grundsätzlich das Ziel über das eigene Essverhalten, mit Hilfe von praktischen Übungen nachzudenken. Im Anschluss werden verschiedene Hilfsmittel vorgeschlagen, um konkrete Fragen der Ernährung mit Jugendlichen zu besprechen.

#### A6 (f) SIPE : Grandir – changer – aimer – s'aimer

Pascale Morard Robyr, éducatrice/formatrice en santé sexuelle et Eliane Launaz Perrin, conseillère en Santé sexuelle  
Paraphrasant l'humoriste valaisan Recrosio, le titre de cet atelier vous invite à réfléchir à l'impact des bouleversements physiques, hormonaux, psychologiques et émotionnels sur la construction de l'image de soi à l'adolescence ainsi qu'au rôle que peuvent jouer les professionnels de la santé et de l'éducation.

- Comment soutenir les adolescents pris dans la contrainte d'un corps qui change « malgré soi », l'envie de plaire et d'être aimés et leurs premières expériences sexuelles ?
- Comment les interpeller face aux clichés et mythes du «corps idéal» et aux stéréotypes de genre véhiculés par les médias ?

Pistes de réflexion et travail interactif.

A7 (f/d – trad. simultanée) **Dépistage d'enfants et adolescents en surpoids : Comment en parler ?** Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire, Vaud

**Tout professionnel de santé travaillant avec des enfants ou adolescents peut être amené à parler de la courbe de corpulence. Comment se servir de cet outil pour amorcer un dialogue en évitant la stigmatisation ?**

## 2. Serie der Workshops von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

A8 (f) **Gastronomies adolescentes**

Anne-Claude Luisier, directrice fondation Senso5 et Gabrielle Emery, diététicienne diplômée HES, Fourchette Verte Valais  
**Cet atelier propose tout d'abord de se questionner sur son propre rapport au monde alimentaire au travers d'exercices pratiques. Il propose ensuite différents outils pour aborder concrètement les questions alimentaires avec les ados**

A9 (d) SIPE : **Bin ich schön? Bin ich beliebt? – Mit Hilfe körperlicher Attraktivität auf der Suche nach sozialer Anerkennung**  
Zita Burgener-Imoberdorf und Annemarie Guler-Schibli, Beraterinnen in sexueller und reproduktiver Gesundheit und Sexualpädagogik FH

**Die Entwicklung, insbesondere die sexuelle Entwicklung, der Jugendlichen prägt ihr Selbstbild. Wünsche, Ziele und Verhalten werden davon abgeleitet und sind oft von grosser Unsicherheit geprägt. Überhöhte Selbsteinschätzung oder ein niedriges Selbstwertgefühl als Folge führt zu risikoreichem Verhalten.**

**Im Atelier suchen wir nach Zusammenhängen, hinterfragen gesellschaftliche Trends, reflektieren unsere Erfahrungen um Jugendliche adäquat zu unterstützen und Prävention attraktiv und sinnvoll zu gestalten.**

A10 (f) **Quels outils pour mieux vivre dans notre société de l'image ?**

Eva Saro, consultante en images et responsable de projet à la Fondation images et société de Genève  
**60% des jeunes sont insatisfaits de leur apparence physique et de leurs performances, c'est ce que rappelle une récente étude de l'OMS. Les enfants de plus en plus jeunes sont touchés. Nous vivons dans une société de l'image multipliée en raison des nouvelles technologies. Ce que nous voyons inconsciemment agit à notre insu, souvent plus fort que ce qui nous choque et fait débat. Comment faire face à cette réalité actuelle? Détourner les yeux ou au contraire enfin redonner au « décod'image » une place à l'école?**  
Un site [www.imagesetsociete.org](http://www.imagesetsociete.org) et un clip <http://www.youtube.com/watch?v=IRSwvBYo9cg>

A11 (f) **Droit à l'école : quelle place pour le mouvement chez les ados ?**

Nathalie Nanchen et Lionel Saillen, prof. HEP  
**En tant qu'enseignant, formateur, comment situer le mouvement face au public adolescent ? A l'école, quels concepts proposent l'éducation physique dans les domaines de l'analyse et de la compréhension du mouvement? Présentation des moyens didactiques à l'usage des enseignants : planches descriptives, vidéos critériées**

A12 (d) **Die Bedeutung des Körperbildes bei den Jugendlichen in der Schweiz. Vorstellung des Berichts von Gesundheitsförderung Schweiz über eine gesunde Wahrnehmung des eigenen Körpers und erste Empfehlungen für praktische Interventionen.**

Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin Gesundes Körpergewicht/ Kantonale Aktionsprogramme

**Die Medien, die Modewelt und die Industrie vermitteln meistens ein Idealbild eines Körper, das nicht real ist. Nie war der Druck so hoch für die Jugendlichen dem Idealbild zu entsprechen. Sie widmen dem einen grossen Teil Ihrer Energie und versuchen diesem trügerischen Idealbild der Schönheit zu entsprechen. Dadurch fühlen sie sich wertlos und verlieren das Körpergefühl. Es ist zwingend, dass eine positive Einstellung gegenüber seinem Körper vermittelt wird, sodass die Massnahmen über die grössere körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen Früchte tragen. Aber wie bekommt man ein positives Bild gegenüber seinem Körper und wie kann man dies fördern?**

<http://promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents/themes-cles/healthy-body-image.html>

A13 (d) **Projekt Bodytalk PEP**

Brigitte Rychen, Leitung Fachstelle PEP am Inselspital Bern  
**Das Projekt BodyTalk PEP regt junge Menschen in einer Zeit, in der Figur und Gewicht überall thematisiert werden, zu Diskussionen im Sinne einer kritischen Auseinandersetzung mit Normen und körperorientierten Leistungsideal an und ermuntert zu persönlichen und vielfältigen Definitionen von Schönheit, Körperzufriedenheit und damit zu einem selbstbewussteren Umgang mit sich selbst.**

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) >Bodytalk PEP; [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) >Projekte

A14 (f/d – trad. simultanée) **Alimentation, mouvement et image de soi sous forme de projet d'établissement.**

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire, Vaud

**L'école, lieu privilégié où l'adolescent peut apprendre et mettre en pratique des compétences personnelles et sociales. Comment construire un projet à plusieurs, qui intéresse la majorité des élèves et s'adapte aux contextes variés des établissements ?**



# Liste der Parallel-Referate

Parallel-Referate B1, B2 und B3 von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

B1 (f)

**Sportsmile, camp thérapeutique pour adolescents en excès de poids.** Pauline Gindrat, cheffe de camp, Fondation Sportsmile  
Depuis 2010, la Fondation Sportsmile propose un camp éducatif pour adolescents romands souffrant d'excès de poids à Finhaut. Le programme est constitué de sport adapté, d'ateliers sur l'alimentation, le bien-être et est encadré par des professionnels de la santé. [www.sportsmile.ch](http://www.sportsmile.ch)

**Sports pour Toi (SPT), du plaisir, du mouvement, des rires, de la sueur pour des jeunes en surcharge pondérale.**

François Mercuri, responsable SPT

L'Association Sports pour Toi sur mandat du Centre Alimentation et Mouvement développe et offre des activités sportives en groupe pour des jeunes en surcharge pondérale dans les régions de Sierre, Sion, Martigny et Monthey une fois par semaine. Le plaisir et le mouvement sont les principaux objectifs visés par ces activités. [www.sportspourtoi.ch](http://www.sportspourtoi.ch)

B2 (d)

**Feel OK - Förderung der Gesundheitskompetenz Jugendlicher mit der Schul-Webplattform feel-ok.ch**

Oliver Padlina, Projektleiter

In diesem Workshop lernen Sie die Gesundheitsplattform feel-ok.ch kennen. Sie erfahren, welche Dienstleistungen feel-ok.ch anbietet, wie man feel-ok.ch mit Schulklassen und Jugendlichen fast ohne Vorbereitungsaufwand einsetzt und erhalten Hintergrundinformationen über das Projekt. feel-ok.ch läuft seit 2001 und wird rund 800 Mal täglich vorwiegend in Schulen in fast allen Kantonen der Deutschschweiz genutzt. [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Tschau.ch - Funktioniert E-Beratung im Jugendbereich?**

**Chancen, Risiken, Perspektiven**

Ursula Weber, Projektleiterin tschau.ch, E-Beratung und Jugendinformation

Anhand konkreter Beispiele aus dem Praxisalltag von tschau.ch wird E-Beratung vorgestellt. Der Fokus liegt dabei auf diesen Themen: Was fragen Jugendliche online? Gibt es Grenzen in der Online-Beratung? In welchem Spannungsfeld bewegen sich BeraterInnen? Wo sind die Synergien zwischen stationärer Jugendarbeit und Online-Portalen? Das Parallel-Referat gliedert sich in einen Mix aus Fachinput und Diskussion. Zum Referat gehört ein Dossier mit weiterführenden Unterlagen, damit die Teilnehmenden zu Hause das Thema individuell vertiefen können, wenn sie das möchten, [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

B3 (f)

**GORILLA - Le programme national de la Schtifti pour la promotion de la santé.**

Linda Nussbaumer, Project Manager Suisse romande

Organisation de workshops originaux et dynamiques d'une journée et d'autres modules de prévention dans le cadre scolaire et extra-scolaire. L'activité physique, l'alimentation équilibrée et la consommation durable sont présentées aux enfants de 10 à 20 ans. [www.gorilla.ch/fr](http://www.gorilla.ch/fr)

**Midnight Sports : encadrement et prévention par les pairs.**

**Quand les adolescents apprennent à se responsabiliser.**

Julia Nusslé Jatton, coordinatrice pour le Valais de la Fondation idée sport

Les événements Midnight Sports ont lieu les samedis soirs et sont encadrés par une équipe de jeunes et d'adultes. Ils sont destinés aux jeunes dès 13 ans. Le Midnight Sports ne se limite pas uniquement aux personnes intéressées par le sport; il est également un lieu attrayant pour se rencontrer et se socialiser. [www.ideesport.ch/fr/midnightsports](http://www.ideesport.ch/fr/midnightsports)

Parallel-Referate B4 und B5 von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

B4 (f-d)

(f) **SportKids – un projet innovant pour le sport facultatif!**

Karin Hauser, coordinatrice sport facultatif VS

Une nouvelle idée pour faire bouger les enfants! Présentation du concept SportKids avec le nouveau module «poly-sport» pour les enfants de 7–8 ans.

[www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif-sport-kids.html](http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif-sport-kids.html)

(d) **Special Week – Geht dir Langeweile auch auf den Keks?**

Tabea Isler und Christian Kalbermatter, Jugendarbeitsstellenleiter Visp und Westlich Raron

Die Special Week ist ein Projekt der Jugendarbeitsstellen Oberwallis, welches Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren (OrientierungsschülerInnen) eine kostengünstige, sinnvolle und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung ermöglicht. Während der ersten Herbstferienwoche werden ansprechende Workshops (Sport, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Kreativität, Exklusivität) angeboten, bei denen die Teilnehmenden neue Freizeitmöglichkeiten kennen lernen und ihre Fähigkeiten ausbauen können. [www.jastow.ch](http://www.jastow.ch)

B5 (f)

**Ciao.ch – depuis 17 ans les jeunes romands y parlent d'eux.**

Eva Fernandez, directrice association romande CIAO

Ciao.ch regroupe tous les domaines de la prévention et promotion de la santé et s'adresse aux jeunes romands. Des spécialistes de chaque domaine y apportent des réponses adaptées aux besoins des jeunes qui peuvent également y échanger avec leurs pairs. [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

**Gouvernail, un programme de promotion de la santé et de prévention des conduites à risques destiné aux institutions spécialisées.**

Pierre-André Rossier, Orif Sion

Un programme, adaptable et modulable, qui apporte des réponses concrètes visant à accroître la qualité de la prise en charge pédagogique des adolescents, de revisiter les outils de travail institutionnels et de créer une dynamique commune autour d'un projet lié à la santé. [www.gouvernail.ch](http://www.gouvernail.ch)

# Praktische Informationen

## Sprache

Simultan Übersetzung für die Referate am Vormittag Französisch/Deutsch und Deutsch/Französisch verfügbar

## Anmeldung

Online-Anmeldung:  
[www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/kantonaler-workshop-769.html](http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/kantonaler-workshop-769.html)

**Anmeldefrist: Freitag, den 17. Oktober 2014**

Anmeldebestätigung mit Rechnung wird per Post nachgesendet. Eine Teilnahmebescheinigung wird in der Konferenzmappe beigelegt, welche Sie am Tag der Konferenz am Empfang entgegen nehmen können.

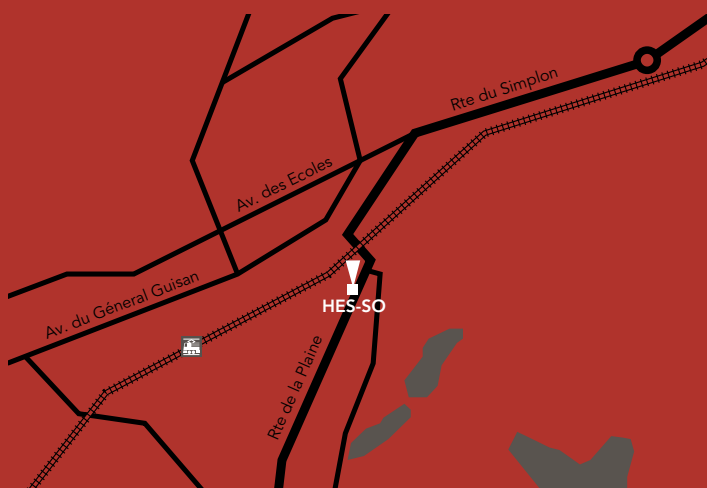
## Anmeldekosten

CHF 80.– pro Teilnehmer inklusive Mittagessen  
Kein Rabatt für Teilnehmer, die nur einen halben Tag teilnehmen können.

Keine Rückzahlung bei Verhinderung oder Nichtteilnahme.  
Teilnahme kann an eine Drittperson übertragen werden.

## Kontakt

Zentrum für Ernährung und Bewegung  
Rue des Condémines 16  
Postfach  
1951 Sitten  
027 329 04 25  
[alimentationmouvementvs@psvalais.ch](mailto:alimentationmouvementvs@psvalais.ch)  
[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)



## Ort

HES-SO Valais-Wallis  
Rte de la Plaine 2  
3960 Siders  
Tel. 027 606 89 11  
[www.hevs.ch](http://www.hevs.ch)

Anreise:  
Bahnhof Siders: 5 Minuten zu Fuss,  
gebührenpflichtig Parkplätze in unmittelbarer Nähe