



Voyage en  
terres adolescentes  
en 3 escales

bzzzzz

KABOOM



Un mode de vie actif à adopter



Une alimentation  
à s'approprier



Une image de soi à renforcer

# Invitation

Atelier cantonal

Mercredi 12 novembre 2014 de 08h30 à 16h45  
HES-SO de Sierre

Le Centre Alimentation et Mouvement en partenariat avec la fondation Senso5 organise un atelier ayant pour titre « Voyage en terres adolescentes en 3 escales : alimentation, mouvement et image de soi. ». Cet atelier propose aux professionnel-le-s de la santé, de l'éducation, de l'enseignement et au public intéressé un apport théorique et des outils spécifiques destinés aux 12-16 ans au travers de conférences le matin et d'ateliers l'après-midi.

Cette journée s'inscrit dans le plan d'action cantonal « Poids corporel sain 2008-2015 » qui a pour objectif de sensibiliser la population sur les bénéfices d'une alimentation équilibrée et diversifiée ainsi que de l'intégration du mouvement au quotidien. Après avoir développé des mesures destinées aux 0-12 ans, le Centre Alimentation et Mouvement a orienté ses activités pour atteindre les adolescents.

L'adolescence est une période de fortes turbulences, de transformations physiques, de recherche d'identité et de prise

d'autonomie. Les pairs prennent une place prépondérante et jouent d'une forte influence sur les choix opérés, notamment en ce qui concerne l'apparence, le choix alimentaire et la pratique d'un sport.

Bien que leur rôle ne soit plus exclusif, les adultes restent importants en tant que modèle en transmettant des valeurs, des repères et en offrant du soutien.

Il est donc du ressort des adultes d'accompagner les jeunes dans ce processus pour les aider à s'aimer, à bouger et à faire des choix alimentaires appropriés.

Catherine Moulin Roh, Claudine Joris Mayoraz,  
Helena Mooser Theler  
Team Centre Alimentation et Mouvement

Anne-Claude Luisier  
Directrice fondation Senso5

# Programme

---

08:00 – 08:30 **Accueil – café**

---

08:30 – 08:35 **Mot de bienvenue**, M. Jean-Bernard Moix, directeur de Promotion Santé Valais et président fondation Senso5 (f)

---

08:35 – 08:45 **Allocution d'introduction**,  
Dr Christian Ambord,  
médecin cantonal (d)

---

08:45 – 09:00 **Alimentation, mouvement et image de soi des 12–16 ans, la démarche conjointe du Centre Alimentation et Mouvement et de Senso5**,  
Mme Catherine Moulin Roh,  
responsable Centre Alimentation et Mouvement (f)

---

09:00 – 09:45 **Conférence 1**  
« Quelques jalons : l'adolescence n'est plus ce qu'elle n'a jamais été... »,  
Prof. Pierre-André Michaud, Médecin chef UMSA, CHUV, Lausanne (f)

---

**Pause**

---

10:15 – 11:00 **Conférence 2**  
« L'alimentation adolescente au-delà des clichés »,  
Mme Meriem Guetat, équipe Alim'ados France (f)

---

11:00 – 11:45 **Conférence 3**  
« Sport et processus d'autonomisation », Prof. Pascal Duret,  
Professeur Directeur de l'Ecole doctorale de l'Université de la Réunion (f)

---

11:45 – 12:30 **Conférence 4**  
« Corps à cœur, l'adolescence incarnée », Prof. Emmanuel Solioz,  
Psychologue FSP, Professeur HES,  
Haute Ecole de Travail Social,  
HES-SO Valais (f)

---

**Flash spécial Voyage gastronomique en terres adolescentes, déroulement du repas de midi**

---

**Repas de midi** Vote du concours

---

14:00 – 15:00 **Ateliers et séances parallèles**,  
1er tournus

---

**Pause** **Remise de prix du concours**  
« Voyage gastronomique en terres adolescentes »

---

15:30 – 16:30 **Ateliers et séances parallèles**,  
2ème tournus

---

16:30 – 16:45 **Clôture**, Mme Anne-Claude Luisier,  
directrice fondation Senso5

L'après-midi se présentera sous la forme de séances parallèles et d'ateliers. Les séances parallèles offrent l'opportunité de présenter deux projets dans un même espace-temps. Les ateliers développent quant à eux une thématique approfondie avec un espace d'expérimentation et/ou d'interactivité.



## Liste des ateliers

1ère série d'ateliers de 14h à 15h

**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 ?**

## 2ème série d'ateliers de 15h30 à 16h30

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 des séances parallèles

Séances parallèles B1, B2 et B3 de 14h à 15h

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)

Séances parallèles B4 et B5 de 15h30 à 16h30

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)

# Informations pratiques

## Langues

Traduction simultanée français/allemand et allemand/français disponible pour les exposés des séances plénières.

## Inscription

Inscription en ligne :  
[www.alimentationmouvementvs.ch/sante/4eme-atelier-cantonal.html](http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/4eme-atelier-cantonal.html)

**Délai d'inscription: vendredi 17 octobre 2014**

Vous recevrez une confirmation de votre inscription, accompagnée de la facture. Une attestation de participation figurera dans votre dossier de conférence qui vous sera remis dans la zone d'accueil de la conférence.

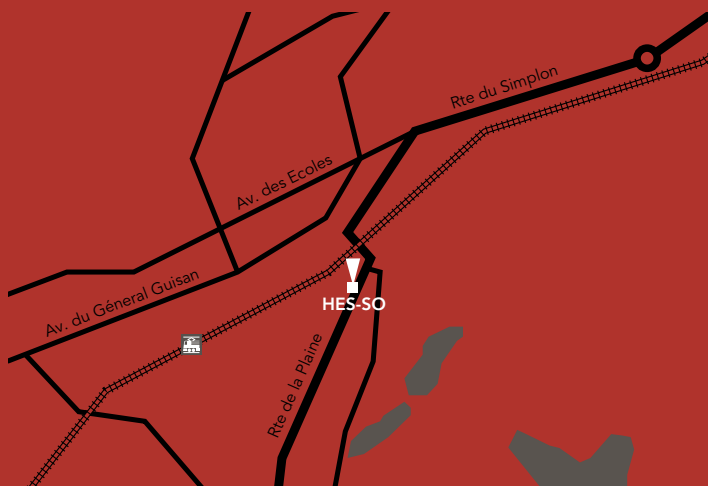
## Frais d'inscription

CHF 80.-/participant, repas compris  
Aucun rabais ne pourra être accordé aux personnes ne venant que la 1/2 journée.

Aucun remboursement en cas de désistement ne sera fait, cependant, l'inscription pourra être transférée en tout temps et sans frais à un tiers.

## Contact

Centre Alimentation et Mouvement  
Rue des Condémines 16  
CP  
1951 Sion  
027 329 04 25  
[alimentationmouvementvs@psvalais.ch](mailto:alimentationmouvementvs@psvalais.ch)  
[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)



## Lieu

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

Accès :  
A 5' à pied de la gare CFF,  
parking payant à proximité